

# シャワートレッキング 持ち物リスト

作成：2026.05.11

持ち物	入れたら チェック	説明
シャワートレッキングの服装		森や沢を往復5km（片道2.5km）歩きます。虫刺されや擦り傷防止のため、水着の上にラッシュガード+タイツ&短パン等を着用してください。※肌を露出しない格好
シャワートレッキングの履き物		すべりやすい岩の上を歩いて沢をさかのぼっていきます。必ず「ウォーターシューズ」または「かかとで留められるサンダル」を用意しよう。※靴底はツルツルではなく滑り止めがついていることを確認  条件に合うサンダルの例： <a href="#">アクアソック</a> 、 <a href="#">アクアグリップ</a> <a href="#">パーサンダル</a> など
濡れても問題ないリュック等		シャワートレッキング時に、以下のものを持っていきます。必ず両手が空くように、リュックサックまたはショルダーバッグ等を用意しよう。※100均で売っているナップザックやプールバッグのようなイメージでOK  リュックに入れるもの：飲み物、軽食、レインウェア、バスタオル、スマホやバッテリー（任意/水没や破損は自己責任です）ほか
帽子		つばが広く、飛ばないように紐（ひも）がついているもの。例 <a href="https://www.amazon.co.jp/dp/B07SWS39R/">https://www.amazon.co.jp/dp/B07SWS39R/</a>
レインウェア		防水透湿素材（ドライテックやオムニテック、ゴアテックスなど）のもの。上着とズボンの上下。シャワートレッキング後、急激な体温低下の際の防寒着にもなります。  条件に合うレインウェアの例： <a href="#">上着</a> 、 <a href="#">ズボン</a>  ※安価なレインコート（EVA素材等）はサウナスーツのようになってしまいアウトドア活動では危険なため不可⚠
バスタオル		シャワートレッキング用と入浴用の2セットを推奨。マイクロファイバー製のタオルだとかさばらず、すぐに乾くのでオススメ。例 <a href="https://www.amazon.co.jp/dp/B0BGGM1LS2K/">https://www.amazon.co.jp/dp/B0BGGM1LS2K/</a>

シャワートレッキング関連その他		ライフジャケットは隊長が用意します。川は水深が浅いので浮き輪等は不要。水中メガネやシュノーケルマスクがあると、滝やウォータースライダーのポイントで水中をのぞけます（任意）。
着替え		1泊2日です。シャワートレッキング後、温泉に入りに行きます。入浴後に着られるきれいな衣服は残しておこう。
上着		真夏ですが標高が約1,300mあるため朝晩は肌寒いくらいです。長袖のパーカーや薄手のウィンドブレーカー程度は用意しておこう。
歯みがきセット		
ビニール袋		濡れた衣類を入れる用。
ネックライト		夜間に使うあかり。藤井荘と違い夜間は真っ暗。トイレ等に行く際に必要です。例： <a href="#">パナソニック 防滴機能付 LED ネックライト</a>
キャンプ用品関連その他		テント、マット、寝袋は隊長が用意します。枕のみ、必要であれば <a href="#">アウトドア用の枕</a> などを持参しよう。※荷物を枕にしても良いです
スマートフォン		持っている子のみ。シャワートレッキング（風景が素晴らしい！）に持ち込みたい場合は、防水ケースが必要です。
モバイルバッテリー		現地では充電不可。容量多めのモバイルバッテリーを持参しよう。※移動中の車の中では多少の充電は可能
虫除け、虫刺され薬など		
お財布（お金）		◇1日目昼食代、2日目軽食代（道の駅やサービスエリアでの外食） ◇温泉代   中学生800円、小学生400円目安【最大2回】 ※物価高もあり読めないため、4,000～5,000円程度を目安としてください