

気軽に行こう！懐かしの尾瀬ハイキング！

夏が来れば思い出す～♪。小学生の頃に尾瀬に行った人は少なくないはず！そんな懐かしの尾瀬にもう一度行ってみませんか？

Clothing 服装のアドバイス

尾瀬の気温は、東京より「15℃」～「10℃」下がります。猛暑の時期は涼く感じますが、初夏（5月下旬～6月）は少し肌寒い気候です。

- 上着は調節のしやすい物（前開きなど脱着衣が容易だと○）
- 帽子（ヒモ付など、風で飛ばされないようにしましょう。）
- 動きやすいズボン（レギンス可。ジーンズは重いです）
- 厚手の靴下（重ね履きも有効です。靴擦れ防止にも）
- 履きなれた歩きやすい靴



バスツアー限定 **ハイキングに不要な荷物はバス車内に置いて行きましょう。**

バスツアーでご参加なら、尾瀬から東京に帰る前に、温泉入浴付。ハイキングの汚れをサッパリ洗い流してからお帰りいただけます。ハイキングに不要なお風呂の道具(バスタオルなど)や着替えを車内においていけるので、身軽にハイキングをお楽しみいただけます。

尾瀬ハイキングの準備 服装・持ち物・グッズ

尾瀬では、服装・衣服は専用の登山用品である必要はありませんが、機能に優れた登山用のアイテムを上手にアレンジできれば快適にハイキングをお楽しみいただけます。

Clothing 尾瀬ハイキングの服装&装備

尾瀬ハイキングで必須の登山アイテム。百名山・至仏山、燧ヶ岳のいずれかへ登るなら登山靴が必要です。

装備

レインウェア または折りたたみ傘



荒天時の命綱ともいえます。レインウェアは初心者こそある程度良いものを用意しましょう。防寒着としても使えます！微風なら傘も

装備

歩きやすい靴 理想は山用の靴



湿原までの日帰りハイクならスニーカーでも可。トレッキングシューズ、登山靴は防水のため理想です。至仏山・燧ヶ岳まで行くな

装備

ザック（リュック）・ デイパック



両手がフリーになるザックだと楽です。雨具、お弁当や水、行動食、衣類程度が収まるサイズ（15～25L）がおすすめ。中の荷物は

服装

長袖・長ズボン



防虫や怪我を予防する目的から、ハイキングの服装・衣類の基本は真夏でも長袖・長ズボンがおすすめです。

便利。折りたたみ傘を持って行くのも。

ある程度良いものをご用意ください。

小分けにビニール袋にいれると防水対策に。

季節に応じて必要になる衣類

標高1,400m超の尾瀬。シーズン当初(5月下旬～6月上旬)と終盤(10月下旬～)の朝晩は最低気温が0度以下の日もあるので、防寒着も必須です。逆に真夏は紫外線が強く気温も高くなります。



5月下旬～水芭蕉の季節 雪が残るシーズン初めはフリースがお勧め

東京での普通の朝晩に適した服装に加えて手のフリースを一枚。朝晩の冷え込みがキツイ時はその上にレインスーツを着ればちょうど良い位です。また手袋もあるとベター。専用のグローブでなくとも軍手でも十分防寒になります。

Item 尾瀬ハイキングの必須アイテム (持ち物)

尾瀬ハイキングで、どうしても必要なのは小銭くらい。各休憩所の売店にて、たいがいのものは販売しています。ただ、万が一に備えて持っていった方がよい物も多数。荷物の量と相談しながら、判断しましょう。なお、重くなりすぎは厳禁！20Lリュックに収まる程度にしましょう。

必須

小銭(100円玉)

必須

水(500mlペット)

任意

携帯電話

任意

おやつ・行動食



尾瀬のトイレはチップ制。チップはトイレの維持管理費用に使われています。



水は重いので持ち過ぎは厳禁。1Lまでにし、尾瀬内でも購入できます(400円位)



電波が届かない場所もあるのでバッテリーに注意。地図にもなります。



尾瀬は遭難の心配はほぼ無いため、文字通りおやつです。好きなものをどうぞ。

任意

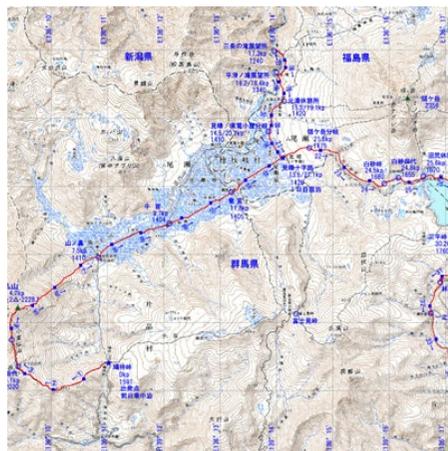
救急セット



バンドエイドや下痢止めなど不安な人は、日頃飲んでいるお薬はも

任意

地図・コースマップ



本格的なものは不要。尾瀬ヶ原や尾瀬沼周辺までなら、観光マップ

必須

保険証(コピー可)

万が一の際でも手続きや支払いを簡単に済ませるためにコピーを持って行きましょう。

任意

トイレトペーパー

トイレには紙がありますが、あれば何かと便利な一品。芯を抜いてコンパクトに!

任意

ゴミ袋

ゴミを持ち帰る以外に、防水対策や防寒などいろいろ便利。

任意

タオル1~2枚

汗拭き・防寒・日差避けなどはもちろん。用途はさまざま。

ちろん必携。

で十分です。

お楽しみのひとつ「お弁当」

空気がきれいで、景色の良い場所で食べるお弁当は、格別の美味しさ！お弁当をおいしく食べるためにハイキングに参加しているほどの方も中にはいらっしゃいます。

せっかくの尾瀬ハイキングなら、やっぱり尾瀬名物「まいたけ弁当」がオススメです！



季節別！尾瀬ハイキング 服装チェックリスト

	春・初夏・秋	夏
厚手の長袖シャツ（ネルやコールテンなど・前開き）	○	×
薄手の長袖（前開き）	×	○
ウインドブレーカー(ヤッケ)	△	×
長袖Tシャツ(防寒着を携行)	×	△

フリース (冬物)	○	×
フリース (防寒・薄手、厚手の長袖シャツなど)	△	△
長ズボン(乾きやすい素材)	○	○
短パン+レギンス	×	○
帽子	○※	○※
手袋・グローブ(軍手)	○	○

※△：持っていくと便利なもの・あると役立つもの

※帽子は、春・初夏・秋シーズンに防寒用。夏シーズンは日よけ用を持っていくと○