

涼感トレイルツアーに出かける前に！準備物リストと安心ポイント

北海道の夏は本州よりも涼しいとはいえ、日差しや行動中の体温上昇には要注意。特に「涼感トレイルツアー」は熱中症対策を万全にしながら楽しめるのが魅力ですが、そのためにはちょっとした“準備”が大切です。以下に、ツアーに参加する前にぜひ用意しておきたいアイテムを紹介します。

① 冷却グッズで涼しさをキープ！

- ・冷感タオル（水に濡らすとひんやり！首に巻いてクールダウン）
- ・氷のうまたは保冷パック（休憩時のリフレッシュに最適）
- ・クールスプレー（衣類にシュッと吹きかけてひんやり感アップ）
- ・日傘や折りたたみ傘（木陰が少ない時に便利）

 ガイド付きツアーでは、冷感タオルや氷のうが貸し出される場合もありますが、使い慣れた自分のものを持参すると安心です。

② 熱中症対策に役立つ飲食グッズ

- ・水筒（保冷ボトル）に入れたスポーツドリンク
- ・塩分タブレット・塩あめ
- ・フルーツやゼリー飲料など、手軽なエネルギー補給食

 汗をかくことで体内のミネラルが失われるため、水だけでなく「塩分＆糖分」を意識した補給が大切です。

③ 快適に歩くための服装＆装備

- ・通気性・吸湿性に優れた速乾素材の服
- ・薄手の長袖シャツ＆ロングパンツ（虫除けと日焼け対策にも◎）
- ・UVカットの帽子・サングラス
- ・滑りにくいトレッキングシューズまたはスニーカー
- ・着替え一式（汗をかいた後や温泉入浴時に）

 日差し対策＋虫刺され対策として「薄手の羽織もの」があると非常に重宝します。

④ バッグの中にこれも忘れずに！

- ・ウェットティッシュやアルコールスプレー
- ・虫よけスプレーまたは虫刺され薬

- ・スマホ＋モバイルバッテリー（写真もたくさん撮りたい！）
- ・ビニール袋（ゴミ入れや濡れた物の収納に）
- ・保険証のコピー（万一の時のため）

 特にトレイル中は、絶景スポットや野生動物との出会いのチャンスも！スマホやカメラのバッテリー切れには注意です。

⑤ 季節に応じた追加アイテム（夏限定）

- ・冷却シート（おでこに貼って体温調整）
- ・スカーフやアームカバー（強い日差し対策に）
- ・タオル地のインナーキャップ（帽子の中に着けて汗を吸収）

 夏の北海道とはいえ、トレイル中は体が熱を持ちやすいので、こうしたアイテムがあると“本当に快適”になります。

まとめ：準備が旅の満足度を決める！

「準備しすぎかも…？」と思っても、涼感トレイルツアーでは“快適さ”と“安全性”が何より大切です。自然の中では予想外の暑さや体調変化も起こりやすいため、余裕を持った準備で安心してトレイルを満喫しましょう。