🚴 アワイチ持ち物リスト【夏場用】

■ 必携アイテム（忘れると致命的！）

- 自転車本体（点検済み）
- ヘルメット
- グローブ（指切りタイプ）
- サングラス（UV カット）
- ライト・テールライト（充電満タン）
- ボトル（水 or スポーツドリンク）
- スマホ（地図・連絡用）
- モバイルバッテリー
- 現金・クレジットカード
- 保険証（コピーでも可）
- コースマップ or GPS ナビデータ

■ 夏特有の必須装備

- 日焼け止め
- ネッククーラー or 冷感タオル
- 塩分チャージタブレット
- 替えのインナーシャツ or タオル
- 汗拭きシート

■ 補給・トラブル対策

- エネルギージェル（3〜5 個）
- パンク修理キット
- 予備チューブ
- タイヤレバー・携帯ポンプ
- チェーンオイル（ミニボトル）

❄️ アワイチ持ち物リスト【冬用】

■ 必携アイテム（基本は夏と同じ）

- 自転車本体（点検済み）
- ヘルメット
- グローブ（防寒フルフィンガー）
- サングラス or 風防アイウェア
- ライト・テールライト（昼でも点灯）
- ボトル（保温ボトル推奨）
- スマホ・モバイルバッテリー
- 現金・保険証
- コースマップ or GPS ナビ

■ 冬特有の必須装備

- インナー＋ジャージ＋ウインドブレーカー
  （※気温 5℃以下なら防風ジャケット推奨）
- ネックウォーマー or バラクラバ
- シューズカバー（防風・防水）
- ハンドルカバー or インナーグローブ
- カイロ（貼る＆持つタイプ）
- 替えのインナー or ベースレイヤー（汗冷え対策）

■ 補給・トラブル対策

- エネルギージェル（3〜5 個）
- チョコ・ナッツなど高カロリー補給食
- パンク修理キット
- 予備チューブ
- タイヤレバー・携帯ポンプ
- チェーンオイル（ミニボトル）

💡 ワンポイントアドバイス

- **夏の注意点**：脱水と熱中症を避けるため、**水分＋塩分補給**を常に意識。
- **冬の注意点**：汗冷えと強風に注意。**重ね着＋防風対策**がカギ。
- **共通**：万一のトラブルに備えて、**輪行バッグを 1 人 1 つ携帯**しておくと安心。