野外活動等の服装及び持参物

安全に実施するための服装・持参品を定めております。

有意義な研修になるよう、ご協力ください。

**熱中症にならないための留意事項**

○常に水分・塩分補給に配慮してください。

○活動前に参加者の体調を確認してください。

※体調の悪い方は、無理をさせず見学など休ませてください。

○暑い時には、軽装で活動してください。

○炎天下の活動は、必ず帽子を着用してください。

●野外活動の基本的な服装・持参物



<服装>

・帽子の着用

・運動のできる服装

野外での活動は長袖、長ズボンが望ましい。

熱中症の危険性がある高温の場合は、半袖も可。

吸湿、速乾性の高いもの。

・運動靴

<持参品>

・水筒又はペットボトル飲料（熱中症予防のため）

・タオル（汗ふき用）

熱中症・マダニ・ケガ・やけど防止のため

薄手の長袖、長ズボン

●野外炊飯　　　　　　　　　　　　　　●マウンテンバイク

<服装>

・野外活動の服装と同じ

<持参品>

・野外活動の持参品と同じ

・軍手（やけど防止のため）

※滑り止めのない軍手が望ましい

<団体持参をお願いするもの>

・布巾、台拭き　・スポンジ、タワシ

・食器用洗剤　・クレンザー

・新聞紙　・マッチ(チャッカマン)

<服装>

・帽子の着用（熱中症予防及び頭部保護のため）

・長袖、長ズボン（運動のできる服装）

　 ※ケガ防止の観点から肌が隠れる服装

※夏季等、暑い日は吸湿・速乾性の高いものが望ましい。

・運動靴

<持参品>

・野外活動の持参品と同じ







****●カヌー

<服装>

・帽子の着用（熱中症予防及び頭部保護のため）

・濡れても良い服装

（運動のできる服装。乾きやすい素材が良い）

・濡れても良い履物

ウォーターシューズ、運動靴、かかとのある

サンダル（スポーツサンダル、クロックスタイプ等）

※送迎バスの座席は防水シートのため濡れたままご利用できます。

<持参品>

・野外活動の持参品と同じ

・眼鏡バンド（眼鏡が必要な方）

※ライフジャケットは貸し出しします。

●エアロビクスダンス（屋内活動プログラム）

<服装>

・半袖、短パンが望ましい（吸湿、速乾性の高いもの）

・屋内用シューズ (体育館シューズ)

<持参品>

・野外活動の持参品と同じ

