

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

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）

●野外炊飯

<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)



●マウンテンバイク

<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



※ライフジャケットは貸し出しします。

<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）

●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

