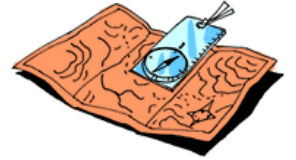


夏の！アソベンチャーライフ



活動をより安全かつ充実したものにするうえで、個人装備はとても重要です。しかし、本格的なアイテムは高価なものが多いため、日用品で代用可能なものをご紹介します。
尚、掲載しているアイテムはすべて今回の活動に欠かせないアイテムとなりますので、必ずご用意ください。

漕艇(カヤックやカヌー)・野宿などアクアプログラム全般に大活躍！

【アクアウェア & フットウェア】

アウター(上半身)

気温・水温に応じた重ね着で、体温調整をします。

トレーニングジャージなど、**化繊の長そで**をご用意ください。

更に**雨具(上)**で寒さをしのぎましょう！

ライフジャケット(PFD)、ヘルメットは必要に応じてレンタルいたします。

アウター(下半身)

膝の被らない長さの**化繊の短パン(サッカーパンツ、サーフパンツ)**をご用意ください。



基本スタイル(アンダー)

水着+ウェットスーツが基本です。加えて、**化繊のTシャツ**や**ロングTシャツ**(ラッシュやサッカーユニフォーム、ユニクロ DRY シャツなど)を遊びに応じて重ね着します。

ウェットスーツ(ロングジョン)はレンタルさせていただきますが、自前がある方はお持ちください(長ズボンタイプ)。

アクアシューズ & 5本指ソックス

湖は岩や木の根など危険がいっぱい。サンダルの類は、足元の露出が激しく、つまらぬ怪我につながりますので、**アクアシューズ**や**パドリングシューズ**をご用意ください。

インナー用に **5本指ソックス**か**タビタイプ**のソックスを**1足**お持ちください。

【レインウェア】

タイプ

2ピース(上下別)のものをご用意ください。ポンチョなど一体型のものは不向きです。

縫い目

レインウェアとは、縫い目がシームテープによって完全な防水加工(シールド加工)がされているものです。ウィンドブレーカーなどは、レインウェアではありませんのでご注意ください！

基本的に小雨程度なら、楽しく活動いたしますので、必ずご用意ください！



フード

頭が濡れると体力の消耗度にも影響します。キャップと併用すると視野が開け、不快感が軽減されます。

素材

ゴアテックス製が主流ですが、高価です。安くても、「防水」「透湿」機能を持つものをご用意ください。ビニール素材のものは動いたときの汗が水蒸気となって内側に溜まり、結局ずぶ濡れになってしまいますのでご注意ください！

【防寒着 (フリース)】



会場は標高 800m 程に位置している上、朝晩は一桁台まで冷え込むことがあります。フリースやパーカーなどを必ずお持ち下さい。

【長袖 & 長ズボン】



生活着(野外炊事や防寒用)としてお持ち下さい。G パンは動きづらく、濡れると乾きづらいため、本活動には不向きです。

【懐中電灯 & 換え電池】



ダイニング、シャワー室、お風呂場以外には電気がございません。キャビンでの生活やトイレに行くときには必須となります。ちなみに、ヘッドライトは便利です。

【帽子】



キャップは、頭部保護はもちろん、つば部分により顔の保護にもなります。また、晴天時には、直射日光から頭を守り、レインウェア着用時には視野が広がるなど、なにかと便利です。つば付きであれば、ハットタイプでも OK です。

【マイカップ & 水筒】



随時水分補給ができるようにドリンクバーを設置いたしますので、各自カップ(ふた付きタンブラータイプが便利)をご持参ください。また、キャンプ場から離れる時には水筒(テルモスなど)があると便利です(500mlのペットボトルでも代用 OK です)。

【デイパック & ジブロック】



キャンプ場から離れる際に、飲み物、着替え、タオルなどを入れていきます。それらのアイテムはジブロックなどに入れて防水加工をしましょう！

【タオル & 洗面用具】



シャンプー & コンディショナー、ボディソープ等は完備しておりませんので、各自お持ちください。

【健康保険証】



コピーでも結構です。必ずお持ち下さい。

【その他必要なもの】

軍手、虫刺され & 紫外線対策グッズ、嗜好品(お酒、たばこ)、メガネバンド(メガネを着用している方は必須)、水泳用ゴーグル(沢や湖はととても綺麗ですよ!)、常備薬など。

※キャンプ場内に売店はございません。

※各キャビン(宿泊テント)にはベッドマット & 毛布、寝袋が完備されておりますので、快適にお過ごしいただけます。

