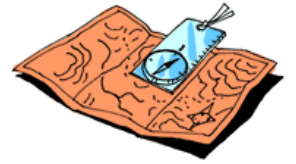


# 夏の! アソベンチャー

## 冒険遊び



アソベンチャーライフジャパンで展開する冒険遊びのテーマは「徹底的に！」遊びをより安全かつ充実したものにするうえで、アイテム(衣装、備品)はとても重要ですね。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冒険遊び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。

水遊び全般に大活躍！

### 【水遊び用ウェア & 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)**や**シャカシャカ**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(お持ちの方はご持参ください)。



#### 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(お持ちの方はご持参ください)。

#### アクアシューズ

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。

中津川に行く際は、**沢用の靴**(裏地がフェルト地)をレンタルいたします(お持ちの方は、是非ご持参ください)。

#### 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。

### 【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！

#### 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！



**基本的に小雨程度なら、楽しく遊びますので、必ずご用意ください！**

### 【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冬物防寒着を必ずお持ち下さい。

### 【長袖 & 長ズボン】



生活着(焚き火や防寒用)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、冒険遊びには不向きです。

### 【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。

### 【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が、キャンプ場から離れる時には水筒(サーモスなど)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】



沢遊びに行く際などに、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、ボディー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】



万が一に備え、必ずお持ち下さい。

### 【その他あったらいい♪と思われるもの】

軍手、虫刺され & 紫外線対策グッズ、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(沢や湖はとても綺麗ですよ！)、常備薬、お菓子、お酒などの嗜好品、ゆるゆる生活グッズなど。

※各キャビンにはベッドマット & 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。

