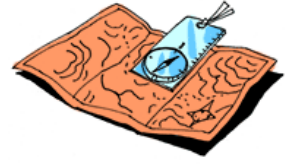


夏の！アソベンチャーライフ

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。

沢登りやカヌーなど水の冒険遊びに必須！ 【アクアウェア & フットウェア】

基本スタイル(アンダー)

水着+ウェットスーツ+化繊の長袖(ラッシュガードなど)が基本です。水着はウェットスーツの下に着用するので、競泳用など体にフィットする物をご用意ください。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(長ズボンタイプに限る)。

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**2足**お持ちください。沢登り用の専用靴はレンタルいたします。



雨具(上半身)

一番上には、撥水のため**雨具**または**パドリングジャケット**を着用しますので、必ずお持ちください。また、気温・水温に応じた重ね着も必要ですので、**トレーニングジャージ**や**薄手のフリース(マイクロフリース)**など、**化繊の長そで**もご用意ください。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が、自前がある方はお持ちください。

ショートパンツ & レギンス(下半身)

膝の被らない長さの**化繊のショートパンツ(サーフパンツ OK)**をご用意ください。また、ウェットスーツを着用するまでもない気温の場合に、スポーツ用の**ロングスパッツ**や**レギンス(化繊のタイツ)**を着用しますので、ショートパンツと併せてご用意ください。

【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！

基本的に雨でも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！
100円ショップなどのレインウェアは、この活動には不向きです。

【フリース&ダウン】



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。フリースやダウンジャケットなどの冬用防寒着を必ずお持ち下さい。

【長袖&長ズボン】



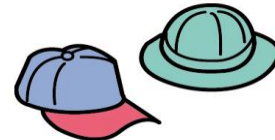
生活着(野外炊事や防寒用)としてお持ち下さい。G パンは動きづらく、濡れると乾きづらいため、本活動には不向きです。

【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】



帽子は、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。

【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(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可能です)。

【デイバック&防水グッズ】



キャンプ場から離れる際に、食糧、飲み物、着替え、タオルなどを入れていきますので、15L~20L 程度のザックをお持ちください。
また水の冒険遊びが多いので、**防水インナーバッグ**や**ジプロック**などがあると非常に便利です！

【タオル&洗面用具】



シャンプー&コンディショナー、ボディソープ等の備え付けはありませんので、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。

【その他必要なもの】

虫よけ&虫刺され薬、日焼け止めなどの紫外線対策グッズ、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が、自前の寝袋がある方はお持ちください。

