野外活動の服装

野外活動での服装のポイントは、動きやすさはもちろん、体を守るという視点が大切です。

気温は市街地に比べると2度低い

自然の家は、標高 365mの高台にあります。気温は、100m高くなるごとに約 0.6^{\circ} \circ </sup> \circ 下がりますので、平地と比べると約 2^{\circ} \circ (低くなるとお考えください。また、朝晩は一段と気温が低くなりますので、ご注意ください。

□長袖・長ズボン

夏の暑い中でも,活動によっては長袖・長ズボンが必要です。

直射日光や紫外線から皮膚を守り, 蚊やブョなどの害虫に刺されるのを防ぎます。

口上着

薄いものを重ね着する方が保温性もよく,厚くなったら脱ぐことができます。

不要な時には、リュックに入れておきます。

口雨具 (カッパ)

自然の中で活動するので、雨が降らないとも 限りません。上下に分かれるタイプのものが 適しています。

口軍手

刃物や火から手を守る役目があるだけでな く,防寒対策・保温として使うことができま す。

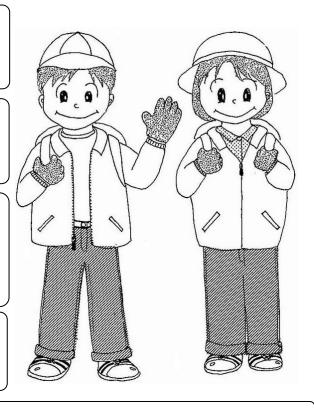
滑り止め(イボイボ)のあるものは熱に弱いため、火を扱う場合は避けましょう。

口靴

履き慣れた運動靴(ひも靴)が適しています。 靴下をしっかりと履きましょう。

口帽子

頭をケガから守ります。 夏は、熱中症予防になります。 黒っぽい色は、熱を吸収しハチにも狙われや すいため避けましょう。



□リュック

荷物を背負うことで、両手が自由になります。転倒時やいざという時にも動きやすく、また、登山やOL等の長距離の移動時には、疲れを少なくすることができます。

自分の体に合ったものを選びましょう。両肩に掛けるタイプのものが適しています。

【野外活動時の持ち物】

- ■個人 □水筒 □タオル □着替え □時計 □筆記用具 □糖分補給用のアメなど
- ■団体 □救急用品
- ■自然の家での貸し出し物品
 - □クリップボード □活動コースの地図 (OL地図は,売店で販売)
 - □コンパス □ゼッケン □熊よけベル □双眼鏡 □無線機 □図鑑
- ※活動内容や天候などにより、持ち物は異なります。職員にご相談ください。
- ※無線の台数は、当日の利用団体数によって制限させていただく場合があります。