

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℃下がりますので、平地と比べると約2℃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、蚊やブヨなどの害虫に刺されるのを防ぎます。

□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。

□上着

薄いものを重ね着の方が保温性もよく、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。

□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。

□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ので、火を扱う場合は避けましょう。

□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。



□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O.L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（O.L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。