

服装・持ち物について



プログラムによって持ち物が異なります。基本的な持ち物について、参考にしてください。
 その他必要なものは、活動の予定をご覧ください。

共通の持ち物	<p>リュックサック（デイパック）</p> <p>* 全ての荷物が入り自分で背負って移動・活動できる大きさ、重さ、体にフィットするサイズをご用意ください。 * 胸や腰のベルトが付いているものが好ましい。荷重が分散され、体への負担が軽減されます。</p> <p>レインウェア・軍手・ハンカチ・ティッシュ・飲み物・スーパーの袋（ゴミ、汚れ物入れを適量）（会員のみ）会員ノート</p> <p>* あおぞらきッズでは、状況によっては雨の中でも活動を継続することがあります。より快適な活動のために上下別のタイプをお勧めいたします。（ポンチョ型は、野外活動には適しません） * レインウェアは防風着・防寒着としても着用いたします。</p>
基本の服装	<p>動きやすい服装・履き慣れた運動靴・帽子（夏：つば付き 冬：耳が隠れるタイプが最適）</p> <p>* スカート・キュロット不可 * 当日の天候にあった服装でお越しください。</p>
川プログラム	<p>水着の上に動きやすい服（濡れても良い服、ラッシュガード・短パンなど）を着用の上、集合。</p> <p>ウォーターシューズ（かかとを固定できるサンダル（クロックス等）、濡れても良い運動靴可。ビーチサンダル不可）・タオル・着替え</p>
チャリ旅	<p>自転車・ヘルメット</p> <p>* 自転車は乗り慣れたもの、事前に安全点検を行ったものを使用してください。 * 1 共通（下記参照） * 2 共通（下記参照）</p>
宿泊	<p>予備服・防寒着・タオル・歯ブラシ・ヘッドライト・筆記用具・（シュラフ）・しおり</p> <p>* リュックサックの代わりに旅行バックでも可。 * 大きな荷物とは別に活動時に使えるサブバッグ（背負えるもの）をご用意ください。 * 予備服は着替えなど必要だと思われるものをお持ちください。チャリ旅など、荷物を自身で背負って移動する場合には軽量化のため、荷物を極力減らすようにご協力お願いいたします。基本的にパジャマは着用しません。 * 季節にもよりますが、朝夕は冷え込みます。必要な防寒着をお持ちください。（ダウン・フリース素材の服・手袋・厚手の靴下・ネックウォーマーなど）</p>
雪プログラム	<p>スキーウェアを着用の上、集合。 （スキーウェア・インナーウェア（上下）・靴下（厚手）・帽子（耳が覆われる暖かいもの）防寒着（フリース）・（ネックウォーマー）・スノーブーツ）</p> <p>リュックサック（デイパック） グローブ・ゴーグル・着替え・マジックベルト2本（パンツの裾に巻き、雪の侵入を防ぎます） カイロ</p> <p>* 1 共通（下記参照） * 2 共通（下記参照）</p>
スキー教室	<p>スキーウェアを着用の上、集合。 スキーウェア・インナーウェア（上下）・靴下（厚手）・帽子（耳が覆われる暖かいもの） 防寒着（フリース）・（ネックウォーマー）</p> <p>リュックサック（デイパック） グローブ・ゴーグル・財布（リフト代と昼食代を分けて入れる）・着替え・カイロ</p> <p>スキー・ストック・ブーツ・ヘルメット * 安全のため、ヘルメット着用を必須としております。 * 1 共通（下記参照） * 2 共通（下記参照）</p>
<p>* 1 共通…活動中は汗をかきやすいため、厚着は避けましょう。インナーは速乾性の高いものを着用。寒い場合には防寒着で調整します。 ○…化繊素材のもの（ドライTシャツなど乾きやすいもの） ×…綿素材のもの（乾きにくく、体が冷える原因となります）・ハイネック・セーター・厚手の下着</p> <p>* 2 共通…首元の冷えを心配される方は、ハイネックの服でなく着脱可能なネックウォーマーをご利用ください。（マフラー不可）</p>	