

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。基本的な持ち物は、以下を参考にしてください。
 その他必要なものは、ホームページの「冒険活動の予定」をご覧ください。

基本の服装	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） * 1 * 2（下記参照） * 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ください。	
共通の持ち物	デイパック（リュックサック） レインウェア・軍手・ハンカチ・ティッシュ・スーパーの袋（ゴミ、汚れ物入れを適量） デイパック用レインカバー（なければ、ゴミ袋など）・【会員のみ】会員ノート <u>デイパックについて</u> ・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。 <u>レインウェアについて</u> ・状況により雨の中でも活動を継続することがあります。より快適な活動の為に、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） ・防風着・防寒着としても着用いたします。	
川プログラム	服装	以下を着用の上、集合。 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） ウォーターシューズ・帽子 * 1（下記参照） * 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。
	持ち物	タオル・着替え・替えの靴
チャリ旅	自転車・ヘルメット * 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。	
宿泊の持ち物	バックパック（旅行バッグなど） 予備服・防寒着・タオル・歯ブラシ・ヘッドライト・筆記用具・しおり（郵送） バックパック用レインカバー（なければ、ゴミ袋など）・（カイロ） <u>バックパックについて</u> * 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。 * 持ち物に「共通の持ち物」が記載されている場合、大きなバックとは別に活動用のデイパックもご用意ください。 <u>服について</u> * 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、デイパックを自身で背負って移動する場合には、軽量化のため極力荷物を減らすよう、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）	
雪プログラム	服装	以下を着用の上、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（フリースなど）・スノーブーツ・（ネックウォーマー）
	持ち物	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） * 1 * 2（下記参照）
スキー教室	服装	以下を着用の上、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（フリースなど）・スノーブーツ・（ネックウォーマー）
	持ち物	グローブ・ゴーグル・財布（リフト券代と昼食代を分けて入れる）・着替え・カイロ スキー・ストック・ブーツ・ヘルメット * 1 * 2（下記参照） * 安全のため、ヘルメット着用を必須としております。
* 1…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 * 2…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）		