



# 8月18日(日)

## 山の学校「リバートレッキング」

### 持ち物・服装のご案内

#### 1 はじめに

今月の活動は、『リバートレッキング』です。流れに逆らい上流に向かって川を冒険します。

また、野外活動を通じて仲間とかかわり合います。子どもたちそれぞれが山の学校で心に残る何かを持ち帰ることができるようスタッフ一同サポートしていきますので、よろしくお願い致します。

#### 2 持ち物チェックリスト (事前にご確認ください)

※印がついているものは、活動中、施設に置いていくもの

<input type="checkbox"/>	冷たい/温かい飲み物	冷たい飲み物と温かい飲み物をご用意ください。 (冷たい飲み物：500ml～1ℓ / 温かい飲み物：500ml程度)
<input type="checkbox"/>	ビニール袋	2～3枚あると便利です。ゴミ袋や雨天時の防水袋にもなります。
<input type="checkbox"/>	昼食	昼食をご持参ください。
<input type="checkbox"/>	行動食	簡単に食べられるおやつなど。
<input type="checkbox"/>	動きやすい服装	長袖長ズボン、化学繊維のもの。 <b>(重要：綿素材は、乾きが遅いのでNG)</b>
<input type="checkbox"/>	防寒着	寒くなったときに上に羽織れるもの(長袖の上着、フリースなど)
<input type="checkbox"/>	雨具(レインウェア)	<b>必ずご持参下さい。</b> 上と下が分かれているもの(セパレートタイプ)
<input type="checkbox"/>	手袋(軍手)	防寒や岩に手をつく時にも重宝します。
<input type="checkbox"/>	活動時のリュック	活動時、背中に背負えるものをご用意ください。(肩掛けリュックNG) <b>リュックの中身は防水対策</b> をお願いします。(袋やジップロックにまとめるなど)
<input type="checkbox"/>	タオル	汗拭き用。
<input type="checkbox"/>	川歩き用の運動靴	濡れても良い履きなれた靴をご用意ください。 <b>(重要：ウォーターシューズやマリンシューズはNG)</b>
<input type="checkbox"/>	※替えの靴(屋外用)	
<input type="checkbox"/>	※上靴	館内活動時に使用します。
<input type="checkbox"/>	※着替え(全身)	着替えを必ずご用意ください。上下上着、下着、靴下など
<input type="checkbox"/>	※帽子	熱中症予防。川活動時には持っていきません。
<input type="checkbox"/>	※シャワーセット	洗面用具、タオルなど(備え付けは石鹸のみ)
<input type="checkbox"/>	その他必要なもの	常備薬など

※その他、必要なものは各自で判断・ご用意ください

※川の服装についてYouTube(動画)でもご紹介を行ってます。是非ご覧ください。

<https://www.youtube.com/watch?v=T3k6BjLXBIY&t=27s>



動画はこちらから  
ご覧になれます。