



8月30日(日) 山の学校「リバートレッキングに挑戦」 持ち物・服装のご案内

1 はじめに

この度は、山の学校へのご参加申し込みを頂き、誠にありがとうございます。山の学校では、多世代の子どもたちが主体的にかかわり合いながら生きる力を身に付けることを目標としたプログラムを提供しています。

今月の活動は、『リバートレッキングに挑戦』です。仲間と助け合いながら川を上流に向かって歩きます。

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

☐	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) リュックの中身は防水対応をお願いします。(袋やジップロックにまとめるなど) また、共同装備も分担しますので、少し余裕のあるリュックがあればご準備ください。
☐	動きやすい服装	長袖長ズボン、化学繊維のもの。(重要:綿素材は、乾きが遅いので NG、ラッシュガードは熱を奪いますので不適です。)
☐	運動靴	濡れても良い履きなれた靴をご用意ください。
☐	防寒着	寒くなったときに上に羽織れるもの。
☐	帽子	熱中症予防に欠かせません。必ずご持参下さい。
☐	手袋(軍手)	防寒、けが防止(岩に手をついたり、たき火をするなど)。
☐	雨具(レインウェア)	必ずご持参下さい。上と下が分かれているセパレートタイプ。
☐	飲み物	スポーツドリンク、お茶など(冷、温合わせて1ℓ程度)。
☐	昼食	昼食をご持参ください。(おにぎり2個程度)※現地では野菜スープを作る予定です。
☐	食器	スープをいれるコップ、はし等。
☐	行動食	活動中必要であればこちらで提供します。
☐	タオル	汗ふき用
☐	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。
☐	水中ゴーグル	あれば
☐	※着替え、替えの靴	着替えを必ずご用意ください。上下上着、下着、靴下、靴
☐	※シャワーセット	洗面用具、タオルなど
☐	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。



動画はこちらから
ご覧になれます。

3 お問い合わせ

何かご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

登別市ネイチャーセンターふおれすと鉱山 TEL:0143-85-2569 FAX:0143-81-5808

Mail:kouzan@npo-momonga.org URL:https://forestkouzan.org/