

# 体験プログラムの服装・持ち物について

## 《 基本的な服装・持ち物 》

野外活動を行う上での服装です。動きやすく、汚れてもよいものをご準備ください。

- 帽子・動きやすい服装・履きなれた靴  
肌の露出が少ないものをおすすめします。  
また、熱中症対策として体温調節ができるようお願いいたします。【例】半そで、長ズボン+上着
- 水筒（両手が自由になるよう、肩から掛けられるものをおすすめします。）
- ハンカチ



## 《 各プログラムの持ち物 》

活動により持ち物が異なります。確認のうえご準備ください。また、持ち物には記名をお願いします。

種類	プログラム名	持ち物【◎…必須 ○…必要に応じて】
コミュニケーション	アドベンチャーゲーム	○虫よけ
	ガルル王からの挑戦状	◎筆記用具
	運動レクリエーション	○内履き ※裸足か内履きのどちらかに統一をお願いします。
自然体験	水辺の生き物さがし	※裏面に記載
	草木染め	◎作品を持ち帰るための袋 ◎筆記用具 ○雨具
	その他の自然体験	○雨具
	カヌー教室・沢登り探検	※裏面に記載
	秘密基地作り	◎長そで長ズボン ◎軍手 ◎タオル ◎虫よけ ○雨具
	道草あじみ散歩	◎マスク ○虫よけ ○雨具
ウォークラリー	自然探検ウォークラリー	◎筆記用具（班に1つ） ◎時計（班に1つ） ○雨具
食育プログラム	コメパン作り（親子）	◎マスク ◎エプロン ◎バンダナ
創作体験	すべての工作	◎作品を持ち帰るための袋 （まとめて持ち帰る場合は、段ボール箱をご持参ください。）
文化体験	門出（かどいで）和紙	○雨具 ○虫よけ
	笹団子作り	◎エプロン ◎バンダナ
	なわなひ	◎作品を持ち帰るための袋
ナイトプログラム	キャンプファイヤー	○懐中電灯 ○虫よけ
	キャンドルファイヤー	○内履き ※裸足か内履きのどちらかに統一をお願いします。
	ナイトハイク	◎懐中電灯 ○虫よけ
冬の体験	すべての冬の体験	◎スキーウェア ◎手袋（防水） ◎長靴 ○着替え
セルフプログラム	黒姫山登山	○虫よけ

※その他、など必要なものは各自ご準備ください。

「カヌー教室」・「沢登り探検」・「水辺の生き物さがし」については裏面をご確認ください。

# 「カヌー教室」「沢登り探検」「水辺の生き物さがし」の服装・持ち物はこちらをご確認ください。

※メガネの方はメガネバンドをご用意ください。

◎体験前後の着替えは、脱衣室をお使いください。(荷物は脱衣室に置いたままにしないようお願いします。)

◎カヌー教室と沢登り探検は、体験後すぐに着替えることができるように、荷物をまとめておきます。

◎引率の方のカメラや携帯電話など、水濡れに弱いものは自己管理でご使用ください。

## カヌー教室

### 《 持ち物 》

#### ◎活動場所に持っていくもの

- 水筒
- 雨具 (活動中に雨が降りそうな場合)

#### ◎王国に置いていくもの

- タオル
- 替えの服・靴
- 入浴道具

■気温、水温が低いなど、状況に応じて長そで長ズボンもご用意ください。

### 《 服装例 》



帽子

・濡れてもよいもの

半そで

・速乾性のものがよい

半ズボン・ハーフパンツ

・速乾性のものがよい  
・服の下にラッシュガードやスパッツ、スポーツタイツ水着の着用も○

ウォーターシューズ

・使い古しの運動靴○  
・かかとのあるサンダル○

## 沢登り探検

### 《 持ち物 》

#### ◎活動場所に持っていくもの

- 水筒
- 軍手  
※活動中はバスの中に置いていきます。

#### ◎王国に置いていくもの

- タオル
- 替えの服・靴
- 入浴道具

■深いところで大人の腰が浸かる水深になります。

### 《 服装例 》



帽子

・濡れてもよいもの

長そで

・速乾性のものがよい

軍手

・濡れるため、  
**野外炊飯用とは別のも**



長ズボン

・速乾性のものがよい  
・服の下に水着着用も○

ウォーターシューズ

・使い古しの運動靴○  
・**サンダル不可×**

## 水辺の生き物さがし

### 《 持ち物 》

#### ◎活動場所に持っていくもの

- 水筒
- 雨具 (活動中に雨が降りそうな場合)

#### ◎王国に置いていくもの

- タオル
- 替えの靴
- ※汚れた場合の替えの服

■深いところで大人の膝上が浸かる水深になります。

### 《 服装例 》



帽子

・濡れてもよいもの

半そで

・速乾性のものがよい

半ズボン・ハーフパンツ

・服の下にラッシュガードやスパッツ、水着の着用も○  
・虫刺されが心配な場合は、長そでをおすすめします。

ウォーターシューズ

・使い古しの運動靴○  
・かかとのあるサンダル○