

## Aコース 沢遊び「澄川」 服装、準備物について

### 【活動の様子】沢遊び

写真 A



写真 B



写真 C



自然の家のヘルメットとライフジャケットをお貸しします。

#### ☆服装

##### ①靴について

- ◎動きやすい、履きなれた靴
- ウォーターシューズ
- ×ビーチサンダル

※自然の家から沢遊び場まで、林道を30分ほど歩きます。そのため「靴」がおすすめてです。ウォーターシューズを履く場合は、沢についてから履き替えるのがよいでしょう。

##### ②服装について

・半そで半ズボンでもよいです。

※アブなどに刺されることがあるので、長そで長ズボンの服装でそのまま沢に入って遊ぶことをおすすめします。また、靴下や靴を履いているとけがの防止にもなります。

##### ③装備について

- ・タオル
- 汗拭き、首に巻いて虫刺され予防などに役立ちます。
- ・帽子
- ・水筒、飲み物
- 自然の家の水道からおいしい地下水を汲むことができます。

##### ◎ヘルメット、ライフジャケットについて

- ・水に浮かんで遊ぶ小中学生は必ず着用します。(写真 A)
- ・あまり深いところで遊ばない人は着用しなくてもよいです。(写真 B)
- ・必要な人には自然の家のものを貸し出します。(写真 C)

##### ④あるとよいもの

- ・虫除けスプレーなど
- ・手袋、軍手
- ・日焼け止め
- ・サングラス
- ・補助食、塩分タブレットなど
- こまめに栄養を補給してください。

## B、Cコース 沢登り「小阿寺沢・つばの滝沢」 服装、準備物について



自然の家のヘルメットとライフジャケットをお貸しします。

### 沢登りの服装と装備

- 運動靴 …サンダルやウォーターシューズでは、沢登りはできません。
- 靴 下 …足首が露出しない長さのものがよいです。
- 長ズボン …ぬれても重くならないズボンがよいです。
- 長 袖 …けが防止のため、必ず長袖を着用して下さい。
- 手 袋 …けが防止のため、必ず手袋を着用して下さい。

**沢登りのための持ち物などはありません。**

→岩の上に落としたり、水没したりする可能性があります。スマートフォンやカメラなどを携帯する場合は、各自対策をとってください。

なお、貴重品は事務室で預かりすることが可能です。

## 【満喫!蔵王の夏】ニジマスつかみについて



○以下を読んで、家族で相談して準備をしてください。

### 服装について

- 動きやすい服装であれば、特に指定はありません。
- ズボンや上着が濡れる可能性があります。また、さばく活動ではニジマスの血が付着することがあります。
- 濡れてもよい服装にする、または濡れないように半ズボンにするや雨具を着るなどお子さんの年齢等に応じて家族で判断してください。

### 軍手/素手について どちらで活動してもよいです。

- 素手でのニジマスつかみ  
⇒滑りやすく、難易度が高まりますが、大いに醍醐味が味わえます。
- 軍手でのニジマスつかみ  
⇒素手よりは滑りにくく、ニジマスをしぼく時にも活動がしやすくなります。

### 靴の着用について

- 裸足で活動はできません。
- 濡れてもよい靴、サンダル、長靴など、お子さんの年齢等に応じて家族で判断してください。

○その他、着替えやタオル、濡れたものを入れるビニール袋など必要に応じて準備してください。

## 【満喫!蔵王の夏】野外炊飯について



○以下を読んで、家族で相談して準備をしてください。

### 服装について

- 動きやすい服装であれば、特に指定はありません。
- やけど予防のため、お子さんは必ず「長袖・長ズボン」を着用してください。

### 軍手について

- 滑り止めが付いていないものを準備してください。
- 耐熱皮手袋は、こちらで準備しています。



### 靴・靴下の着用について

- 靴や長靴を着用してください。サンダルで活動できません。
- やけど予防のため、肌が出ない靴下を着用してください。



○その他、マスクやタオルなど必要に応じて準備してください。