

服装・準備物について

防寒着(アウター ウェア)

- ・レインウェアなど、雪が入りにくいもの
- ・防水性・透湿性に優れた素材がおすすめ
- ポイント**つなぎのようなタイプよりも、上下セパレートタイプになっていると、着替えやすいです。スキーウェアはおすすめしません。



中間着(ミドル ウェア)

- ・防寒用のフリースなどがおすすめ
- ・行動中に脱いだり着たりしやすいもの
- ポイント**寒さ対策も必要ですが、動いていると暑くなってしまうこともあります。
- ポイント**運動量や気温に応じて着るもので温度調節できるようにしましょう。

インナーウェア

- ・保温・速乾性のあるポリエステル又はウール素材がおすすめ
 - ・綿(コットン)入り素材だと汗が乾きにくく、体を冷やしてしまうので避けましょう。
 - ポイント**インナーが汗で濡れてしまうと、体温を奪われてしまう可能性があります。
- ↑以前参加した方の服装です。

靴

- ・スノーブーツやスノーボード用のブーツであればスノーシューに装着できます。
- ポイント**くるぶしの上まであるハイカットタイプだと足首が固定されて安心です。

靴下

- ・素材はウェアと同じく化学繊維やウールのものがおすすめ
- ポイント**足は汗をかきやすく、冷えやすいところです。暖かさに加えて、速乾性のものを選びましょう。

寒さから身を守る「小物」…帽子、手袋

- ・帽子やネックウォーマーなどは普段使っているものでよいです。
- ・手袋はスキーやスノーボードなどで使う防水タイプだと濡れる心配がありません。

貸無料で貸し出します。

スパッツ 雪の侵入を防ぐため、靴の上から着用するスパッツも必須です。

スノーシューとストック

持ち物について

リュック または 登山用ザック	以下の持ち物がすべて入る容量のもの。	
水筒、飲み物	想像以上に汗をかく活動です。 水分の目安は一人1L程度。 温かい飲み物を併せて準備すると、寒くなった時に安心です。	
昼食、行動食	昼食についての注意事項は特にありません。 《行動食》小休憩の時に食べられるお菓子などを持参しましょう。	
ビニール袋	ゴミ袋用、また濡れて困るものを入れる防水袋用として準備しましょう。	
防寒着	中間着（ミドルウェア）などを持ち歩きましょう。	
帽子	ニット帽は冬山・雪山の必需品です。	
ゴーグルまたは サングラス	  <p>風雪や日差しから目を守ります。 ←ゴーグル 保温性◎ サングラス→</p>	
手袋	スキー用の防水タイプだと濡れる心配がありません。	
おわん、はし マグカップ	<p>ランチタイムにおしるこを準備しています。お気に入りの、携帯可能な食器等を持参してください。</p> 	
<p>あると便利！ 以下は必要に応じて準備してください。</p>		
日焼け止め	ネックウォーマー	折り畳みクッション 
ティッシュ、タオル	常用薬（必要な方）	

蔵王自然の家の熊対策について — 安心して活動していただくために —

蔵王自然の家では、利用者の皆様が安心して自然体験活動を行えるよう、熊に対する安全対策を行っています。

活動にあたっては、以下のような対策を実施しております。

①熊よけの鈴を無料で貸し出しています

活動中に身に付けていただける 熊よけの鈴を無料で貸し出しています。

人の存在を熊に知らせることで、遭遇のリスクを下げる効果があります。



②熊よけスプレーを常備しています

熊よけスプレーを常備し、緊急時に使用できるよう管理しています。



③出発前に花火を鳴らします、職員は笛を携行しています

活動の出発前には、人の存在を知らせるため、花火を鳴らしたり、活動中に笛を鳴らしたりしています。大きな音を出すことで、事前に熊に人の気配を伝え、遭遇のリスクを下げる目的としています。



④熊の目撃情報を隨時収集しています

近隣の施設や関係機関、町などと連携し、熊の出没・目撃情報を随时収集・共有しています。

状況に応じて、活動内容や行程の見直しも行っています。

安全を最優先に判断し、安心して活動できるようにしています。