

Aコース 水遊び

服装、準備物について

【活動の様子】沢遊び



写真 B



写真 A



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

※ 帰りは沢遊び場から自然の家まで、林道を 30 分ほど歩きます。ウォーターシューズを履く場合は、帰りに「靴下」と「靴」に履き替えるのがよいでしょう。

② 服装について

- ・ 水着や半そで半ズボンでも良いですが、虫刺されや擦り傷等を防ぐためにも、ラッシュガードなど長そで長ズボンの服装で沢に入ることをおすすめします。また、靴下や靴を履くことで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。

◎ 行きは、自然の家のバスでゆと森倶楽部の駐車場まで移動し、そこから水遊び場まで移動します。

◎ 帰りは、水遊び場から自然の家まで林道を 30 分ほど歩きます。

B、C、Dコース沢登り

服装、準備物について



※ヘルメットとライフジャケットは自然の家でお貸しします。

沢登りの服装と装備

- 運動靴…大きめの軍足（綿の靴下）を靴の上から履くと滑りにくくなります。軍足はホームセンター等で購入することができます（Dコースは必須）。サンダルや底の薄いウォーター（マリン）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にします。
- 長そで・長ズボン…ぬれても重くならないような素材（ポリエステル等）がいいです。

沢登りのための持ち物などはありません。

- 岩の上に落したり、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。
- ※ 貴重品は事務室でお預かりすることも可能です。袋等に名前を書き、家族分まとめたものをお預かりします。
- ※ 飲み物を持っていく場合は、ペットボトルホルダーをライフジャケットに付けるとよいです。



【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場合があります。また、ニジマスを手で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、雨具を着るなどお子さんの年齢等に応じて御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、ニジマスを手でさばく時にも活動がしやすくなります。

靴の着用について

- 岩で足を切る可能性がありますので、裸足での活動はできません。
 - 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」を着用させてください。

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。サンダルでは活動できません。
- 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。

○布巾は自然の家で準備します。



【満喫！蔵王の夏】ゼリー作りについて

- 竹の器やスプーン、固める材料は自然の家で準備します。好きな飲み物や果物を持ってくる。一人分の飲み物の量は 150ml です。
- 例) サイダー、ナタデココ、みかん … 炭酸との相性も良かったです。