

基本の服装と持ち物



毎回の基本的な服装

長袖・長ズボン	怪我防止や虫刺され予防のため、できるだけ肌の露出が少なくなる服装でお越し下さい（裾が足首までであるもの）。お肌の抵抗がなければ、綿製品よりはポリエステルなどの化繊のものをお勧めします。汗や雨も乾きやすく体力の消耗を防ぎます。また、厚手のものやフリルのついたものなどは、さげましょう。
長靴 or 運動靴	活動は必ず長靴もしくは汚れてもよい運動靴を履いて下さい。スポーツサンダルは活動の妨げになる他、怪我の危険性が高くなります。雨の日は長靴が望ましいですが、普段の活動は歩きやすい方をご判断下さい。
帽子	晴れた場合は日よけとして、雨の場合は防寒として役に立ちます。必ずご準備下さい。つば大きめ、UVカットのものが断然お勧め、襟にも布がついているタイプはなお良い。



もちもの



のマークがついているものは、会場までお持ちいただくとよいもの。



のマークがついているものは、車に常備しておくともよいもの。

水筒	 現地に水道はありません。自分の分はすべて持参します。 中身は（お茶か水）を親子で1ℓ程度ご持参下さい。
敷物 ※必要に応じて	 昼食時に敷物があると便利です。薄いビニール製のものよりは、一人一人が座れるサイズのもので、クッション性のあるものがお勧め。100円ショップでも手に入ります。
上着 ※必要に応じて	 夏は薄手のもの、冬場は厚手のもの。風を通しにくい上着があると便利です。活動内容や天候に合わせて着脱しやすいものをお勧めします。
雨具	 晴れの日でも突然雨天になることもありますので、毎回必ず雨具をご準備下さい。お母さんお子さん共に、できるだけしっかりした素材のもので上下別になっているものをお勧めします。ホームセンター等ではお手軽な値段で購入することができます。ビニール製は発汗後に体が冷えてしまうことがあります。
軍手	 トレッキングや遊び、作業でも軍手があると便利です。お母さん用お子さん用それぞれご準備下さい。（ニシムタなどで小さいサイズが販売されています）
タオル or 手拭い	 野外での活動の際は、タオルや手拭い、もしくは大きめのバンダナを首に巻いておくと、虫よけにもなり便利です。
季節に応じて必要なもの	 ◎夏場：虫除けスプレー、日焼け止めなど ◎冬場：手袋やマフラーなどの防寒具
おんぶひも ※ベビー	 赤ちゃんを同伴される場合に便利です。抱っこは危ないのでおやめください。
着替え	 活動では「汚れること」を前提に。着替えがあれば、遊びに制限をかける必要がなくなります。必要に応じてリュックに。前日までに天候予報をご覧になり、天気に合わせて準備していただくとよいです。
履き替え靴 ※必要に応じて	 活動中は基本的に運動靴もしくは長靴で。それ以外に、濡れた時のために履き替えようの靴やサンダルを車に常備しておくとも便利です。
水(1.5ℓペットボトルに入れて) ※必要に応じて	 現地には水道設備がありませんので、水を常にペットボトルに入れて準備しておくとも手洗ったりと便利です。

◎駐車場から会場までは、徒歩での移動となります。持ち物はできるだけ一つにまとめ運びやすいように工夫して下さい。（リュックなど両手がふさがらないようにすると、より安全に移動ができます。）

◎活動時間中は、駐車場へ戻る事ができませんので必要なものはフィールドへお持ち下さい。

◎活動の時間中の金品や貴重品の管理はご自身で行って下さい。

◎季節や天候に応じて、着替えや上着などをご準備下さい。

◎雨天時にはもちろんですが、晴れの場合でも途中雨天になることがあります。会場には雨よけがありませんので、雨に備えた準備は常に心がけてください。

◎紫外線はお子様にとって大変有害です。紫外線から守る工夫をしましょう。

◎活動中、特に小さいお子さんは空腹を訴えることがあります。おにぎりやビスケットなど行動食を持参されることをお勧めします。

【ご遠慮下さい】

◎会場へは、おもちゃやお人形などはお持ちにならないようご注意下さい。