

## 2025年度 持ち物の補足説明

水筒	ペットボトルのお茶でもOKですが、洗って使い回す事になります。2本は必要。コース中は用意された麦茶を入れて活動します。
懐中電灯	ない場合100均で十分。ヘッドライトがあればそれでそれでもOK。必ず必要です。
服装に全般関して ・長ズボン＆薄手の長袖 ・Tシャツ ・防寒具 ・寝間着	野外活動中は、 <b>長袖・長ズボンガルール</b> 絶対です。理由は、ケガ防止・防虫。速乾性の素材があ勧めです。また、島の冒険の自転車に乗る際には、G/PINのような伸び縮みができないズボンではなく、ジャージーのような伸縮するモノが適しています。そして、全般的に薄手のパーカータイプの羽織るもののが一枚あると脱ぎ着も楽です。意外とお求めやすい金額で売っていますので、持っていない方は、冬物で代用せず、薄地のものを購入してください。特に、汗をよくかくあ子さんは、すぐ着替えが出来る様に、Tシャツを多めに準備してください。防寒着は、雨具がしっかりとすれば、パーカーなどとの併用で充分適応できます。寝間着は、普段使っているモノでも長袖長ズボンであれば大丈夫です。基本、気温は高めですが、明け方グッと冷え込むこともありますが、基本、真冬用ではなく、薄地のものをお願いします。
雨具	必ずセパレートタイプ(上下別)を用意して下さい。雨はいつ降るかわかりません。天気予報で晴天であったとしても必ずセパレートタイプをご準備ください。持っていない方に関しては、高価なものでなくホームセンターなどで売っている1500~2000程度のものをお願いします。100均のモノは、まったく役にたちません。
帽子	かぶらなかつたら、危険な暑さです。絶対忘れずに、初日からかぶってお越し下さい。キャップでも麦わら帽子でも動き易く、日差しを避けられれば、なんでもOKです。
軍手	<b>自転車乗車において必ず使用します。無いと、その活動に参加出来ませんので、必ず入れて下さい。</b>
マリンシューズ	<b>基本岩場とご理解下さい。サンダルや運動靴の流用は不可とします。必ずマリンシューズをご用意下さい。</b>
虫除けスプレー＆携帯用蚊取り線香	虫除けのスプレーは、ガスが入っていて勢いよく噴射されるものではなく、手動でシュッショウするやつをお願いします。川が近くに流れているため、虫除け対策は必須です。スプレーだけでなく、二重三重の対策をお願いします。その一つが、携行用蚊取り線香ですが、今は電池式など様々ありますので、あ子様が使いやすいモノをお願いします。特に虫に刺されてアレルギー反応や過剰に腫れるあ子様は、スプレー、蚊取り線香、腕輪など、十分な対策をお願いします。(海遊びが中心なのでパッチはあすく止めません)
三角巾	三角巾は、非常時用です。止血や固定に使いますので、新しく購入した場合は、袋を開けずにそのまま持たせて下さい。開封済みのものを持ってくる場合は、必ず消毒を行ない、衛生状態を保てるようにジップロックなどに封入して持たせて下さい。
ビニール袋＆ゴミ袋	色々使いみちがあるので大小多めにご用意下さい。また、汚れ物を入れる袋は大きめのモノで、あ子様に分かるよう「洗濯物入れ」と目立つ所にマジックで書いておいて下さい。基本は、全日程分の汚れ物を入れるイメージです。
エコ袋(手提げ袋)	宿泊所で入浴することなく、別途入浴施設に移動するため、着替えやタオルなど、途中で落とすことがないよう、袋に入れて運びます。ビニール製でもナイロン製でも、木綿製でも、あ子様が扱いやすそうなものをご準備願います。
シユノーケルセット	今回しか使わない可能性があるようでしたら、なるべく安価なモノで結構です。事前に使い方を練習しておくことがオススメです。
寝袋	現地はジーツタンの床です。敷き布団を引き、その上に寝袋で寝ます。天候により外で寝る可能性もあるため、寝袋を使います。子どもたちは大変汗をかきますので、薄手のモノで結構です。
自転車用ヘルメット	命を守るものです。法令でも定められてありますので、必ずご準備下さい。あごひもの調整など済ませておくようお願いします。
常備薬	普段飲んでいる薬がある場合は、必ず忘れずにご持参下さい。期間中は、お声掛けして飲用の確認を行います。必要であれば、こちらで預かり、必ず飲むよう渡していきます。
保険証	これも非常事態用です。使わないことが前提ですが、万が一の場合、迅速に対応できるようにするために、ご本人の保険証を必ずお持たせ下さい。初日の受付にてお預かりし、最終日にお返しします。
ライフジャケット	高飛び込みやシユノーケリングする時には基本着用して海に入れます。命を守るものなので、股付で、ジャストフィットサイズのMy Jacket があるようでしたらぜひご持参下さい。ブカブカのモノはXです。荷物は多くなりますがよろしくお願いします。