

歩く活動 活動時の服装と持ち物

帽子	熱中症予防や小枝、小石、害虫等から頭を守るためにも必要です。 黒系の色は熱を吸収しやすく、ハチにも攻撃されやすいため、できるだけ避けてください。
リュック	活動用は軽くて丈夫であり、両肩にかけて背負えるタイプのものが良いです。両手が使え、転倒時やいざという時にも受け身がとりやすくなります。
靴	普段から履き慣れた運動靴（ひも付）が適しています。履き慣れない靴は、靴ずれなどになりやすいので注意してください。
靴下	くるぶしソックスは、害虫に刺されやすいので、足首が隠れる長さのものを準備してください。
雨具	カッパは、上下に分かれているものが活動に適しています。防寒具としても使えます。
服装	動きやすい服装で活動してください。また、長袖・長ズボンが必要です。害虫（蚊やブト等）、直射日光から皮膚を守ります。半袖やハーフパンツ姿での活動は安全管理の支障となるため、屋外で行う活動はどのような季節であっても、長袖・長ズボンで活動してください。 フード付きの上着は、木に引っかかるなど危険なため、着用しないようにしてください。
その他 持ち物	【個人】 <input type="checkbox"/> 水筒（飲料水） <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 着替え（必要に応じて） <input type="checkbox"/> 時計（必要に応じて） <input type="checkbox"/> 筆記用具 <input type="checkbox"/> 虫よけスプレー <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 敷物（ハイキングの時に途中で昼食をとる場合） など
	【団体】 <input type="checkbox"/> 救急道具 <input type="checkbox"/> 塩分糖分用アメやタブレット <input type="checkbox"/> ホイッスル（必要に応じて） <input type="checkbox"/> 携帯電話 など

施設が貸し出す物	<ul style="list-style-type: none"> • 地図 • 活動に必要な印刷物（ターゲット写真や解答シート など） • トランシーバー • ビブス • 記録用紙 • バインダー
----------	--

