

## ■トレッキング

レインウェア（防水性のあるフードの付いたしっかりしたもの、できれば上下）

防寒用中着（インナー・薄手フリース等）

長袖のシャツ（化繊のTシャツなど） 2枚

ボトムス（伸縮性のある化繊、ジャージなど）3～4枚

帽子

登山ブーツ等（歩きやすい靴）

サングラス（目の保護に）

活動用のリュック（飲み物、行動食、防寒着などを入れる用・目安15L程度）

## ■川遊び

水遊び用の服（水着・ラッシュガード等）

川遊び用道具（ゴーグル等）

軍手・ゴム手 1セット

川遊び用サンダル（留め具のあるウオーターシューズ等）

## ■生活

上履き（宿泊施設で必要です。お忘れなく！）

室内着（ジャージとかスエット・Tシャツなど）1セット

靴下 3日分+予備1

下着（パンツやシャツ）4日分

フェイスタオル1枚

バスタオル（できるだけ小さいもの）1枚

歯ブラシ、うがい用コップ

洗面用具（シャンプー、石鹸など）

## ■その他

昼食（28日昼用）※ゴミを出来るだけ少なく。おにぎりなど食べやすいものがおすすめ

おやつ（500円程度）（年齢に応じて3日分ぐらいに分けておくのもよい）

ポケットティッシュ

ビニール袋（レジ袋など。汚れた服を入れるほか、何かと便利です）2～3枚

筆記用具・メモ帳

水用ボトル（水筒等）

日焼け止め

虫除け（ディートの入っていないものが望ましい）

保険証のコピー（濡れないようにジップロック等で管理）

常備薬（必要であれば持参。基本は自分で服用、服薬方法などご連絡下さい）

マスク（必要であれば）