

沢谷河童レンジャー沢登りのすゝめ

【申込み方法】※必ず以下の注意事項を確認後申し込みをお願いします。

★申込みは、7/1（月）～各回の〆切まで。

但し、先着順で定員に達し次第、締め切らせていただきます。メールでの申込みをお願いします。

★団体で申し込まれる場合は、代表者を明記の上、7名以内でお願いします。もしキャンセルをされた場合、他のお客さんも沢登りをできなくなる恐れがありますので、よろしくお願いします。

※もし、7名以上で参加される場合は、要相談をお願いします。

★申込書のテンプレートに記入後送信をお願いします。

①いつのプランに参加するか ②名前 ③住所 ④年齢（学年）・性別 ⑤住所 ⑥連絡先

⑦アレルギー有無 をお伝えください。※連絡先は、日中連絡のとれる番号を教えてください。

【子供のプランの注意事項】

★定員の15名は子どもの人数です。引率の大人は、含まれていません。

★必ず引率の大人（保護者）と参加してください。引率の大人も一緒に沢登りに参加していただきます。夫婦と子供での参加可能。※送ってきて、一度帰って終わるころに迎えに来ることはやめてください。大人も上記の服装を守ってください。

★引率の大人（保護者）1人につき子供は、最大3名までです。

※やむを得ず、それ以上になる場合・特別な事情のある場合は、要相談をお願いします。

【身体的事由に関する事項】こちらに該当する方は参加しないでください。

★年齢が対象外の方、妊婦の方、低体温の方、ぜんそく（呼吸器系疾患）、循環器系疾患、腰痛・ヘルニアなどの症状がある方、脱臼・亜脱臼の経験のある方、健康上不安のある方、心臓に病気がある方、体力に自信のない方、泳げない方（顔に水がつくのが嫌な方等、浮かべれば問題ない。）

★子供さんも体力がない、スポーツ経験がない場合は、川を歩くため難しいかもしれません。

★肌が弱い方、蚊、アブ等の虫に耐性のない方

【注意事項】

★参加者の保険はこちらで加入します。

★昼食はこちらで用意します。アレルギーがある場合は連絡ください。

★やむを得なくキャンセルがある場合は各回の〆切日までにご連絡ください。それ以降のキャンセルにつきましては、キャンセル料が発生します、ご注意ください。キャンセル料は、経費分頂きます。

★当日、飲酒されての参加等、迷惑行為および危険だと判断された場合は参加できません。

【催行決定】

開催の有無については各回の2~3日前に決定し、連絡します。天候が安定していて、水量が安定していて、最少催行人数（7名）に達しているときに催行します。

《以下の場合は緊急に中止とします!!》

- ・増水が予想されるとき。
- ・当日または2~3日前にやむをえない状況になったとき。

《当日の持ち物》 沢登り用の服装・着替え・替え靴・タオル・ゴーグル・保険証

★コンタクトの方はスイム用ゴーグル、メガネの方は眼鏡バンドをお持ち下さい。

★ヘルメット・ライフジャケットはこちらでご用意します。

★荷物は携行できません。写真等はスタッフが撮影します。水分補給のものもスタッフが持って行きます。

※ウェア・靴等のレンタルはございません。

どうしても荷物を携行する場合は、主催者側で責任は負いかねます。自己責任でお願いします。

沢登り服装の服装例

※必ずしもこの服装にしなければならないというわけではありません。

一例です。ただ、このスタイルを推奨します。子供も大人も登りやすいです。



化学繊維 100%
の半袖シャツ

作業用背抜き手袋

※軍手はNG!!

スポーツレギンス
タイツ、トレンカ

※スポーツレギンス
は化学繊維 100%。
最悪、綿が入ってい
ても大丈夫です。

沢たび

※釣り用の靴、靴の裏に
フェルトがついていて、
苔の上でも滑らない。

マリンシューズ
ウォーターシューズ

※ネットやホームセンタ
ーなどに 1000 円~売っ
ています。

ストレッチアンダー
シャツ、パワーシャツ

※いろいろな呼び方
がありますが、ぴち
っとした長袖です。
ホームセンターで購
入できます。

半ズボンのジャージ
半ズボンの水着

※化学繊維 100%の
ものを推奨します。
ゴム、ひも等で脱げな
いもの。

※ヘルメット・ライフジャケットは、貸出します。体験料に含まれています。

服装・持ち物について

★沢の水は冷たく、全身ズブ濡れになります。防寒対策とけが防止のため、必ず、肌の露出のないスタイルでいらしてください。

【例】一般例です。インターネットで沢登り服装等を調べてみてください。ウェットスーツの貸出はありません。

【大人】※基本的にはすべてホームセンターで売っています。

(上) ラッシュガードや化学繊維 100%のシャツ(濡れてもすぐに乾くものが良いです)・水着・手袋(背抜きゴム手袋≪作業用≫)

(下) 速乾性のあるズボン・水着(海やプールで水着の上に履くときのショートパンツなど)、速乾性のあるタイツ or スパッツ or レギンス

(足元) 靴下、靴(マリンシューズ、沢たび等)

【素材について】

化繊 100% (ナイロン・ポリエステル等) のものをご着用下さい。伸縮性のあるジャージやアウトドアウェアなどが最適です。(伸縮性のあるジャージやアウトドアウェアなどが最適です)

※コットンが入ったものはできる限りおやめください!! 重くなったり、寒くなったりしやすいです。

【子供】

(上) 長袖 T シャツ or 大人と同じような服装・手袋(背抜きゴム手袋≪作業用≫)

(下) 長ジャージ(※足元がしぼってあるもの) or 大人と同じような服装

(足元) 靴下、靴(マリンシューズ等)

【手袋】

背抜きの作業用手袋を持参してください。

※軍手は NG です。さらに軍手にゴムの滑り止めがついているのもダメです。すぐに脱げてしまうのと、手の保護、岩つかんだ際のグリップ力がないので意味がないです。また、全部ゴムできているゴム手袋もダメです。水が入ったら重くなるのと、グリップ力が足りません。

【靴】

沢たびは足元が滑りにくくオススメです。お持ちでない場合はマリンシューズ、メッシュ生地の靴でも可です。但し、マリンシューズは苔の上では滑ることもあります。スタッフはマリンシューズと沢たびが半々くらいです。最悪スニーカーでもいいですが、スニーカーは重くなり動きづらいです。スニーカーで来る場合は滑りやすいので、わらじをお貸す場合もあります。また、サンダルやクロックスなど爪先の保護ができない、脱げやすい靴は不可です。地下足袋、地下足袋にスパイクのついたもの、長靴は NG です。

【靴下】

足の保護、防寒になりますので必ずご着用下さい。5本指ソックスがお勧めです。踏ん張りが効きます。

【水中ゴーグル】

・重いものは使用しないでください。オススメは、通常の水中ゴーグルです、シュノーケリング用のゴーグルは、飛び込んだり、川を上ったりするときに邪魔になります。

【服装事由に関する事項】

★クロックス、サンダル他、肌の見える服装といった不適切な服装でご参加の場合は当日にお断りすることがあります!!心配な場合は事務局まで問い合わせてください。例示してある服装であれば問題はありません。

半袖半パンで当日来られた方は、参加させられませんので、お気を付けてください。

★服装は、youtubeで配信しているのでそちらを参考にされるか、インターネットで「沢登り 服装」「シャワークライミング 服装」といった形で検索をすると画像データでもページでも出てきますので、参考にしてください。

★化繊100%の素材のもの、マリンシューズ等は、ネットショップ、ホームセンター等でも安く買えますのでそれも参考にしてみてください。自然の体験ですので、破れてしまうこともあります。その場合、ショックも大きいでしょうから、安いものを買われてください。

【情報の取り扱いについて】

※ ご記入いただいた個人情報は適切に管理し、この事業に関する事務のみに使用し、法令等に定める場合を除いて第三者に開示することはありません。

※ 事業中に撮影した写真は、本事業に関する報告書や広報等に使用し、ホームページにも掲載することがありますのでご了承の上、ご参加ください。

【問い合わせ】

何かわからないことがあれば、事務局までメールください。

メールでお問い合わせください。メールでの回答が難しいと判断した場合、電話での返答となる場合があります。

参考までに写真・動画が youtube にアップされています、今回のコースの一部が載っています、ご覧ください。「2015 沢谷沢登り」と検索されてください。

沢谷河童レンジャー 隊長 長野 陽介

e-mail : sawadani.sawanobori78@gmail.com

youtube ページ : <https://www.youtube.com/watch?v=Wsbla6Y73qI>