

## 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。  
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。



化学繊維の半袖シャツ

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のもの。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で売っています。

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、び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

※化学繊維のものを推奨します。ゴム、ひも等で脱げないもの。

### 【素材について】

化学繊維 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)

※綿 100%はやめてください。重くなったり、寒くなったりしやすいです。寒さ対策を各自でお願いします。

### 【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。全部ゴムできているゴム手袋もダメです。

ワークマンやホームセンター、西松屋には子供用の小さな背抜きの手袋を売っています。

### 【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がほとんどです。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。普通の靴下でもいいです。くるぶしの隠れるタイプにしてください。

### 【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。

★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。

★子供用のウェットスーツについて、上半身のみのものが数点、全身のものを数点用意しています。年齢の低いお子様、サイズが合うお子様を優先しますのですべてのお子様が使用できない場合があります。ウェットスーツについては希望されても数に限りがあります。

### 3.当日の注意事項について

・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。

・クロックス、サンダル他、肌に見える服装(半袖半パン)といった**正しくない服装**での参加はできません。気になる場合は事前に連絡ください。

・2時間程度の活動時間となります。他の参加者の迷惑となりますので、時間厳守でお願いします。

・例年、道を間違えて遅れる方がいらっしゃいます。事前に入念な確認をされますようお願いいたします。

《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等、メガネの方は眼鏡バンド等落ちない工夫をして下さい。

★ヘルメット・ライフジャケットはこちらでご用意します。

★浮き輪、網等携行することはできませんのでご注意ください。

★荷物は基本的に携行できません。写真等はスタッフが撮影します。濡れても良いもので軽量のものであれば携行してもらっても構いません。水分補給のものもスタッフが持って行きます。

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。

※ウェア・靴等のレンタルはございません。