

アウトドア遠足@湯沢・大源太 | 持ち物リスト

| 持ち物 | 入れたら チェック | 説明 |
|--------------|--------------|---|
| 着替え、下着、靴下 | | 湯沢町の7月の気温や、当日の天気予報を自分で調べて、どんな服装がいいか、着がえは何セット必要か考えます。重くなりすぎると持っていきのが大変なので（持つのは自分）スーツケース等につめてみてください。 |
| レインウェア | | |
| 川遊びの服装 | | 肌を露出しないラッシュガードスタイルがおすすめです。 |
| 川に入るサンダル | | かかとで止められるサンダル（ビーチサンダルは脱げて流されるので✕）、マリンシューズなど。 |
| 帽子 | | つばが広く、風で飛ばないようにゴムひもがあり、水にぬれても大丈夫なもの。例： https://amzn.to/49rAKJI |
| 川遊び用タオル | | |
| プールバッグ | | ぬれた水着やタオルなどを持ち運びできるもの。100均で買えるようなビニールバッグでもOK |
| お風呂セット | | 「ホワイト・イン・スズヤ」にあるもの：ボディーソープ、シャンプー、リンス、ドライヤー |
| アメニティ | | 「ホワイト・イン・スズヤ」にあるもの：フェイスタオル、バスタオル、歯ブラシ |
| ハンドタオル、ティッシュ | | |
| 時計 | | 防水性の腕時計が便利です。 |
| ビニール袋 | | 数枚。洗濯物を入れたり、お土産ぶくろにしたり……使いみちは様々。 |
| 保険証 | | 大怪我をしたり、病気になったときに、保険診療を受けるには、保険証が必要です（コピー不可）。 |
| お財布 | | <ul style="list-style-type: none"> ・1日目昼食、3日目昼食代 ・フォレストアドベンチャー、SUP、湯沢フィッシングパークの代金 ・往復の交通費、新幹線のチケット、SuicaやPASMOなど <p>おこづかい／お土産代は自由！</p> |

| | | |
|---|--|--------------------------------|
| フォレストアドベンチャー https://www.yuzawa-nakazato.com/summer/forest-adventure/ | | |
| 動きやすく汚れてもよい服装 | | 専用ハーネスを着用するので、ワンピースやスカートは✕ |
| 履き慣れた運動靴 | | サンダルほか皮膚が露出する履き物は✕ |
| 軍手や軽作業用手袋など | | 現地販売は一双300円 |
| SUP（大源太湖） https://www.yuzawa-nakazato.com/summer/activity/sup/ | | |
| 濡れてもよい格好 | | 川遊びの格好でOK |
| 帽子 | | |
| 着替え、バスタオル | | 終了後、温水シャワーを浴びて着替えられます。 |
| 飲み物 | | 自動販売機やコンビニでペットボトルを購入して持っていきます。 |
| | | |

保護者向け解説

◆川遊び時の格好の例（長袖ラッシュガード、かかとでとめられるサンダル）

[アクアボディ フルジップシャツ Kid's 130-160](#)

[アクアボディ タイツ Kid's 130-160](#)

[キャニオンサンダル](#)

◆川遊び用タオル

マイクロファイバータオルがおすすめです。乾くのが速く、コンパクトで荷物になりません。

例：<https://amzn.to/43l7Xzk>

◆レインウェア

気温が高いため、安価なビニール製のカッパは蒸れて暑く、着ていることができません。防水透湿性素材のレインウェアがあるとベストです。

[サンダーパス ジャケット Kid's 130-160](#)

[サンダーパス パンツ Kid's 130-160](#)

◆保険証

万が一の傷病の際に、全額負担でも良い場合は持参しなくても構いません（コピーでは保険診療は受けられません）。後日、各自で還付請求を行ってください。