

Q. 登山靴を持っていません。運動靴で参加してもいいですか？

A. 実は運動靴よりおすすめなのは、長靴です！

サイズが合っていないと疲れて歩けなくなってしまう場合もあるので、お子さんには予め履かせてみてください。靴底が減って滑りやすくなっていないか、あわせてチェックをお願いします。



Q. 子どもにはどんな服を着せていけばいいでしょう？

A. 虫よけとケガ防止のため、子どもも大人も長袖長ズボンに帽子が必須。

最初は肌寒く感じて、登り始めると暑くなってくるので脱ぎ着で調節できる服装が良いでしょう。

また、防水防風の薄手ジャケットまたはレインウェアを持ちましょう。

ジーンズなど伸縮しない素材のズボンはNGです。



Q. みんなと一緒に登り切れるか心配です……。

A. 今回は、山頂まで行かないコースです。登頂を目指さなくても、山には楽しみがいっぱい！ 講師の田中さんに教わりながら、岩手の自然を楽しみましょう♪ 講師の他に職員2名が一緒しますので、不安なことがあったら無理せずにお声がけください。もし途中で下山の必要が生じたときには職員が同行します。

服装&持ち物チェックリスト

- ☐ 長袖長ズボン…伸縮性のあるもの
- ☐ 薄手ジャケットまたはレインウェア
- ☐ 手袋または軍手…木や岩をつかむときや、とっさに手をついたときに安心！
- ☐ タオルや手ぬぐい
- ☐ 帽子
- ☐ リュックサック

- ☐ 防寒着
- ☐ 飲み物
- ☐ ティッシュやウェットティッシュ
- ☐ お昼ごはん…講師 田中さんのおすすめは、おにぎり◎
- ☐ おやつ

…ゼリー飲料や、暑くない時期はチョコレートが◎。

食べ慣れたもの、特別感のあるものを取り混ぜると飽きません。

- ☐ レジャーシート
- ☐ ゴミ袋
- ☐ 絆創膏、常備薬など

じゅんぴできたね！

