



10月7日～9日 アウトワードバウンド3日間コース参加者の皆様へ

公益財団法人日本アウトワード・バウンド協会
関西校

持ち物リスト

	名称	数	特記事項
登山、マウンテンバイク関係持ち物	雨具	1組	ジャケットとパンツに分かれているセパレートタイプのものでフード付のもの。ホームセンターなどにある¥3,000円前後くらいの商品で結構です。なお、お持ちいただいた雨具が活動に十分な機能を備えていないと判断した場合は、安全上の理由から当協会の雨具をレンタル(有料)して頂きますので予めご了承ください。
	長袖シャツ	1枚	活動中肌寒いときに使用し、薄手でも結構です。素材は綿の割合が少なく、化学繊維が多く含まれているものが適しています。長袖Tシャツ可。
	Tシャツ	2枚	できるだけ綿が少なく、ポリエステル等化学繊維が多く含まれているものの方が速乾性に優れ、活動には適しています。(マウンテンバイク、登山等で使用します。)
	トレーニング用ジャージ等	1枚以上	化学繊維素材のもの。トレッキング用パンツでもかまいません。綿スウェットは不可。(天候により防寒・防風のためマウンテンバイク、登山等で使用します。)
	サングラス	1つ	登山、マウンテンバイク等で使用する方はお持ちください。
	水筒	1個	1リットル程度のもので。ペットボトルでも可。
	デイパック	1個	20リットル程度の容量のもの。
	帽子	1つ	つばのあるもの。(登山他熱中症防止用として使用します。)
	ジョギングシューズ	1足	紐締めのもの。飛んだり跳ねたりします。登山についても、軽登山ですのでジョギングシューズで対応可能です。
沢登り関係持ち物	水着	1枚	沢登りの際に、アンダーウェアの下に着用します。直接アンダーウェアの着用でも結構です。その場合は、不要。
	アンダーウェア	1セット	水着の上に着用する上下のアンダーウェア。綿以外のポリエステル等の化学繊維のもの。ラッシュガード、スパッツ等化学繊維のもの。水着・アンダーウェアの上に貸し出しますウエットスーツを着用します。 
	セーター、またはフリース	1枚	防寒性の高いもの。綿以外の素材のもの。当日の気温にもよりますが、アンダーウェアの上に着てウエットスーツを着用することもあります。濡れても良いものをご用意ください。
	靴下	1足	化学繊維の靴下。(沢登りシューズを履く際に使用します。)
	メガネストラップ、スイミングゴーグル(必要な方のみ)	1個	沢登り中も眼鏡を使用したい方は、メガネストラップ。沢登り中コンタクトレンズ使用の方はゴーグル。
その他の持ち物	着替え衣類 洗面用具	適宜	宿泊施設は、民宿での宿泊となります。着替え、研修時の楽な服装等を適宜お持ちください。入浴も可能です。
	サンダル	1足	研修施設での装備のクリーンアップ等の際にあると便利です。
	常備薬	適宜	普段お使いの常備薬のある方は、お持ちください。
	健康保険証のコピー	1枚	緊急時対応のためお預かりし、コース終了後返却させていただきます。
	筆記用具	1組	ペン、鉛筆など。