

## ボランティア活動に必要な装備と持ち物

活動するエリアは、市街地と比べて標高が1000m以上高く、7月中旬まで多くの雪が残り、9月には初雪が降るなど、気象条件が全く異なります。装備不足で活動に参加できなかった、体調を崩してしまったなどというような状況に陥らないよう、万全な準備を心がけましょう。

〈必要な装備〉

### ザック(リュック)

野外作業時に両手が自由に使えるスタイルが基本です。飲み物や行動食、防寒着などが十分に入るサイズか確認しましょう。

**登山靴** ※ロープウェイ姿見駅にて長靴貸出が可能です。

通常の運動靴よりも靴底のしっかりとしたトレッキングシューズが適しています。靴底が薄いと岩などの上を歩く時に足裏が痛くなります。履き慣れた歩きやすい靴をお持ちください。滑りにくい、防水性も必要です。

### 飲み物

※ロープウェイ姿見駅の売店でも購入可能です。

### 水筒

※現地で購入できる暖かい飲み物はコーヒーのみです。その他の飲み物をご持参ください。

**昼食** ※行動食や軽食（コロッケやフランクフルト）はロープウェイ売店でも購入可能です

前日までに各自でご用意ください（2日目以降の分は東川町内で購入可能です）

また、行動食（ドライフルーツ・飴・チョコレートなど）も少量あると良いです。

### 軍手

滑り止めがついているものがオススメです。泥だらけになったり、濡れてしまうこともありますので、予備の軍手もご用意ください。雨の日には防水性の手袋やゴム手袋があると便利です。

### 帽子

紫外線防止、熱中症防止、ケガ防止のために必要です。晴天時は紫外線で首元や耳が日焼けして後悔することが多いので、ツバのある帽子がおすすめです。あご紐があると強風で飛ばされるのを防げます。

### サングラス

紫外線防止、ケガ防止です。標高が高いと紫外線も強く、積雪時は特に雪面からの照り返しで目が開けていられないほどなので積雪時は必ず必要です。

〈活動に適した服装〉

### 長袖のシャツ

速乾性のある化繊素材のものが望ましい。綿やレーヨンなどが入っていると汗が乾きづらく、体の体温を奪うのでオススメできません。動きやすい伸縮性のあるものを選びましょう。

### フリース(中間着)

汗をかいたら脱ぎ着ができるようにジッパーで前開きのものがオススメです。寒がりな方は何枚か重ね着できるものがあると快適です。夏でも7℃~18℃と日の当たらない室内作業や風の強い旭岳登山道などでは体感温度が低く体が冷えますので夏でも冬でも必須アイテムです。

### ダウン

冬は-10℃になることも。夏でも室内作業や登山時は寒くて着ることがありますので季節関係なく必要です。

### レインウェア

※レインウェアの貸出はありますが、作業用のため、持参をお勧めします。

上下分かれたセパレートタイプをご用意ください。山の天気は変わりやすいので、急な雨にも対応できるよう準備が必要です。また、夏場でも標高の高い場所では気温が下がりますので防寒着としても役立ちます。防水透湿性素材のものが適しています。

### 登山パンツ

ケガの防止のためにも長ズボンがベストです。動きやすい速乾性の化繊素材のものがオススメです。濡れると重くなり乾きにくいジーンズや通気性の良すぎるジャージは避けましょう。

### 厚手のソックス

中厚で速乾吸湿性のものが良いです。厚手の靴下で代用可能ですが、適度な締めつけで疲れにくいもの、足の痛みの軽減が期待できる機能性ソックスなどがあればその方が良いでしょう。

### その他防寒小物

6月、9月は特に気温が低く、10月は真冬並みの寒さです。野外作業では雪が肌に当たると痛いので、耳の隠れる帽子、ネックウォーマー、目出し帽(バラクラバ)、風を通さないような防寒手袋など、肌を露出しないような対策が必要になります。室内での作業でも扉の開閉のある場所なのでとても冷え込みます。重ね着できるような上着やフリース素材や厚手のタイツ、使い捨てカイロなどしっかりとした防寒対策が必要です。雪の降る時期(9月下旬~10月)は吹雪に見舞われることもあるので、スキーで使用するゴーグルをお持ちであればご持参ください。

〈あると役に立つもの〉

### 防水袋

山中は急に雨が降ることも多く、湿度も高いため、貴重品、携帯電話・カメラなどの精密機器が水没しないよう、ジップロックなどの蓋の閉まる袋に入れることをおすすめします。

### マスク

石室や長靴棚の清掃時など砂ぼこりが舞う作業の時に使用します。

### タオル

汗拭きや日焼け防止など、あると便利です。（足湯の時にも使える）

### 日焼け止め

標高が高いと市街地とは比較できないくらい紫外線が強く、日焼け対策をしないと悲惨なことになります。特に積雪期は雪からの照り返しでさらに紫外線が強くなるので必需品です。

### 虫よけスプレー

活動場所や時期によっては、ヤブ蚊やアブ、ブヨが多いこともあります。

### ザック用防水カバー

ザック用の防水カバーも雨の時の防水対策、汚れ防止に必須アイテムです。ザックのサイズにあったものを用意しましょう。

※季節や活動内容によっては多少必要なものが変わります。また、こちらで貸出が可能なものもありますので、詳細はボランティア担当（担当：木村）にお問い合わせください。