

「海浜ジオキャンプ2024」持ち物リスト

参加するみなさん、保護者のみなさんへのおねがい

- ① キャンプは準備から始まっています。大人と確認しながら自分で（参加者自身が）準備してください。保護者のみな様も参加者と一緒に、持ち物リストに目を通してください。
- ② すべての持ち物に名前を書いてください。
- ③ 個人でのおやつなどの持ちこみはしないでください。（自然の家で準備します。）
- ④ マンガ、ゲーム、カメラ、スマホなどの「活動に必要ないもの」「高価なもの」は持ちこまないでください。
（今回は、酷暑対策として、「お小遣い（1000円）」の持参をお願いします。夜間は、事務室で一括管理しますが、日中の活動時は、財布等で個人管理できるようにしてください。）
- ⑤ 持ち物の数などは、予備も考えて必要な数を書いています。ご家庭で必要だと思われる場合は、多く持参してもかまいません。その他必要なもの（暑さ対策グッズなど）は、家庭で相談して持ってきてください。

1 大きなリュックかバッグ（自然の家に置くバッグ）の中身

品名	数量	内容
<input type="checkbox"/> おこづかい（財布）	1	・1000円（活動地で飲み物が不足した場合、購入するために使います。）
<input type="checkbox"/> 大きなリュックかバッグ	1か2	・全日程を通して必要なものや予備を入れる。 ・1つか2つにまとめる。（長ぐつなど大きなものは別のふくろでもよい） ・名札を付けて、ひと目でわかるようにする。
<input type="checkbox"/> 長ズボン	3 程度	① 2日目の飛島 ② 3日目森の散策用
<input type="checkbox"/> 半ズボン	2 程度	① 館内で着る ② 予備
<input type="checkbox"/> 半そでTシャツ	4	① カヌー時に水着の上に着る（ラッシュガード等で代用可。長袖可） ② 2日日用（飛島） ③ 2日目夜用 ④ 予備（3日目に着る場合もある）
<input type="checkbox"/> 薄手の長そで （寒さ・日差し・虫対策）	2	① 3日目の森の活動で着る ② 予備
<input type="checkbox"/> ウインドブレーカーなど	1	・風や寒さをふせぐための上着。雨具（カッパ）の上着で代用可。
<input type="checkbox"/> 運動着（半そで・半ズボン・長そで・長ズボン）	各1	・ねる時（2泊）に使用。学校の運動着でもよい ・2日目の夜間の活動時の寒さ対策
<input type="checkbox"/> 中間着（トレーナーなど）	1	・上記の運動着以外に、必要な人は用意する
<input type="checkbox"/> くつ下	4	① 2日目、飛島、森の散策用（虫対策のため短くないもの） ② 3日目に森の活動になった場合 ③ カヌー後の着替え ④ 予備
<input type="checkbox"/> 下着（上下）	各4	① 初日入浴後の着替え ② 2日目入浴後の着替え ③ 3日目、カヌー後の着替え ④ 予備
<input type="checkbox"/> 運動ぐつ（内ばき）	1	・室内ではくもの ※外ぐつが汚れた場合、外で使用する場合があります。
<input type="checkbox"/> 長ぐつ	1	・雨の時の森の散策で使用する場合があります。

□バスタオル	2 程度	① 入浴用（1日目、2日目の2回使用） ② カヌー時の着替え、シャワー用（ロールタオルでもよい）
□軍手	1	・活動時、散策時に使用
□ビニールぶくろ	5	・よごれた物を入れるぶくろ（ゴミ袋や買い物ぶくろ）
□タオル	5 程度	・お風呂用（2泊分） ・洗面用（2泊分） ・活動用3日分（汗拭き） ・予備
□うで時計	1	・初日に身に着けてくる
□ぼうし	1	・活動に適したもの
□はんかち/ちり紙	てき量	
□水着 または 濡れてもよい服	1	・カヌーでは全身が濡れるために使用する。飛島で使う場合あり。 ・ラッシュガードや長袖で日焼け対策をしてもよい。
□かかとか固定できる サンダルやマリンシューズ	1	・カヌーの時に使用。川の中を歩く。汚れてもよい運動ぐつ（外ばきとは別のもの）でも可。必ず、かかとか固定できるもの。
□ペットボトル飲料 500ml サイズ	6本 程度	・1日あたり2本を目安に、水、お茶、スポーツドリンク等で飲みやすいものを用意する。ボトル本体に記名をすること。 ・翌日分は館内の冷蔵庫で保管します。保冷ボトル等があれば持参可。 ・不足分は、水とうにウォーターサーバーから水を入れるか、お小遣い内で購入します。（自然の家にウォーターサーバー、自動販売機あり）
□水とう	1	・ペットボトル飲料がなくなったら自然の家のサーバーから給水する。
□常備薬・生理用品など	必要数	・ふだん使用しているもの。必要な場合は活動用バッグに入れる。
□空の牛乳パック（1L） （ジュース等のパック可）	1	・カートンドッグの調理で使用。飲み終わった後に上部のみ開き、洗ったものを、切ったりたたんだりせずにとってくる。

2 活動用リュックの中身（飛島、獅子ヶ鼻湿原の散策で使用します。事前に以下のものを入れてくる。）

品名	数量	内容
□活動用リュック	1	・飛島や森での散策で使う。下に書いた持ち物の他に小さめのお弁当や行動食が入る大きさのものを使用する。
□タオル	2	① あせふき用 ②海や川の水で濡れた時にふく
□雨具（カッパ）	1	・上下が分れたものが適している
□はんかち/ちり紙	各1	
□軍手	1	・活動時、散策時に使用
□ビニールぶくろ	2	・濡れたもの、ゴミなどを入れる
□筆記用具	1	・筆入れ、消しゴム、鉛筆など（できるだけ少なく軽くする）
□レジャーシート	1	・食事の時のしき物。1人分サイズ。
□医薬品など	てき量	・よい止め（バス、船に長時間乗ります）、虫よけ、かゆみ止め、日焼け止めなど。事前に使い、肌に合うことを確認してくる。

※ 活動リュックには、上記のリストの他に、当日、お弁当や小分けされたお菓子（行動食）を入れます。

※ 大きなバッグと活動バッグの中身を合わせたものが、ジオキャンプに必要な持ち物となります。

キャンプの日程と活動時の服装について

7月31日(水) 1日目

- ・自然の家でジオパークについての学習をします。初めて会う参加者とゲームなどで交流を深めます。

主 な 活 動	
9:00	受付(ロビー) ※受付にて参加費をお支払いいただきます。参加者と一緒に保護者の方もご入館ください。
9:15	「出会いのつどい・仲間づくりゲーム」(大研修室)
9:40	「ジオパーク学習」(大研修室)
11:00	カヌー活動準備 活動地へ移動
11:45	昼食「スペシャルカツパル弁当」(西浜キャンプ場)
12:30	「川カヌー練習」「牛渡川カヌーツーリング」
14:10	「丸池様ガイドツアー」(丸池様)
17:15	「くるくるパン作り」(テラス)
18:15	夕食「くるくるパンと夏野菜カレー」(食堂)
20:00	入浴
21:30	就寝(各宿泊部屋)

(受付、出会いのつどい、講義の服そう) 館内でジオパークの事前学習をします。

服そう	持ち物
<input type="checkbox"/> 半そでTシャツかうす手の長そでなど <input type="checkbox"/> 半ズボンや長ズボンなど <input type="checkbox"/> くつ下 <input type="checkbox"/> 運動ぐつ(外ばき)	<input type="checkbox"/> 活動用リュック(中身は持ち物リスト) <input type="checkbox"/> 大きなリュックかバッグ(中身は持ち物リスト) <input type="checkbox"/> 運動ぐつ(内ばき) <input type="checkbox"/> うで時計

(カヌーツーリングの服そう) 講義の後に着がえます

水着(または、濡れてもよい服)と、かかとか固定できるはきものが必要です。

カヌーができない場合は、森林を散策します。雨の中の活動になる可能性があります。

カヌーツーリングの服そう・持ち物	カヌーができず、森林を散策する場合の服そう
<input type="checkbox"/> 水着(または、ぬれれてもよい服) <input type="checkbox"/> 水着の上にTシャツなどの濡れても良い服やラッシュガードを着て日焼け対策をしてもよい。 <input type="checkbox"/> かかとか固定できるサンダルやマリンシューズ 汚れてもよい運動ぐつ(外ばきとは別のもの)でも可 <input type="checkbox"/> ペットボトルと水筒 <input type="checkbox"/> タオル ※ライフジャケット、ヘルメットは自然の家の物を着用	<input type="checkbox"/> ぼうし(活動に適したもの) <input type="checkbox"/> うす手の長そで <input type="checkbox"/> 長ズボン <input type="checkbox"/> くつ下 <input type="checkbox"/> 運動ぐつ(外ばき)または、長ぐつ <input type="checkbox"/> 雨具(上下が分れたものが適している) <input type="checkbox"/> 活動用リュック(中身は持ち物リスト) ※雨の中の活動になる場合があります。

8月1日(木) 2日目

- ・飛島に船で渡ります。ジオガイドから説明をしてもらいながら砂浜、岩場、森林などを探検します。
- ・飛島に行けない場合は、遊佐町内のジオサイトを散策します。

主 な 活 動	
6:00	起床・洗面・着がえ・朝のつどい
7:00	朝食「海浜ジオ定食」(食堂) バス移動
9:30	酒田港出発 飛島へ! 75分の船の旅になります!
10:45	「とびしまジオガイドツアー」(酒田市飛島) きれいな海岸、テキ穴など島をぐるっと探検しよう! ※当日の天候によって海水浴、磯遊びになる場合があります。
12:30	昼食「飛島登山弁当」(酒田市飛島)

15:45	飛島出航 酒田港着 デッキからの景色を楽しもう！
18:15	夕食「スペシャルジオパークメニュー」(食堂)
19:00	「レクリエーション」たき火をしよう！花火をしよう！（テラス、駐車場）
20:30	入浴
21:30	就寝（各宿泊部屋）

(服そう) 飛島で砂浜、岩場、森林などの道を歩きます。暑さや日差しが強いことが予想されます。

飛島に行けない場合は、遊佐町内の沿岸のジオサイトを歩いて散策します。

雨の中の活動になる可能性があります。

飛島に行く場合の服そう	飛島に行けず、ロングウォークをする場合の服そう
<input type="checkbox"/> ぼうし(活動にてきたもの)	<input type="checkbox"/> ぼうし(活動にてきたもの)
<input type="checkbox"/> 半そでTシャツかうす手の長そで	<input type="checkbox"/> 半袖のTシャツかうす手の長そで
<input type="checkbox"/> 長ズボン(虫対策) <input type="checkbox"/> くつ下	<input type="checkbox"/> ショートパンツか長ズボン <input type="checkbox"/> くつ下
<input type="checkbox"/> 運動ぐつ(外ばき)	<input type="checkbox"/> 運動ぐつ(外ばき)
<input type="checkbox"/> 活動用リュック(中身は持ち物リストのもの)	<input type="checkbox"/> 雨具(上下が分れたセパレートタイプが最適)
※水着、サンダル、ライフジャケット等も持っていく	<input type="checkbox"/> 活動用リュック(中身は持ち物リスト)

8月2日(金) 3日目

・秋田県の獅子ヶ鼻湿原を散策します。

・初日にカヌーツーリングが中止になった場合は、カヌーを行います。

	主な活動
6:00	起床・洗面・着がえ・朝のつどい
6:45	朝食「カートンドッグ」お手軽キャンプ飯を作ろう！（屋外）
8:45	秋田県へバスで出発
9:20	「獅子ヶ鼻湿原トレッキング」（にかほ市中島台レクリエーションの森）
12:00	昼食「スペシャルカツパル弁当」（遊佐町漁村センター）
13:00	「湧水体験・水あそび」（遊佐町釜磯）
14:45	「わかれのつどい」「ジオパークプレイヤー認定証授与」（大研修室） ※お迎えの方もわかれのつどいの様子をご覧ください。
15:00	解散 ※飛島に渡れなかった場合、渡航費の返金があります。

(服そう) 川でカヌーを行います。水着（または、濡れてもよい服装）と、かかとか固定できるはきものが必要です。

カヌーができない場合は、鳥海山の森を散策します。雨の中の活動になる可能性があります。

カヌーツーリングの服そう・持ち物	カヌーができず、森林を散策する場合の服そう
<input type="checkbox"/> 水着(または、ぬれてもよい服)	<input type="checkbox"/> ぼうし(活動にてきたもの)
<input type="checkbox"/> 水着の上にTシャツカラッシュガード	<input type="checkbox"/> 半そでTシャツかうす手の長そで
<input type="checkbox"/> かかとか固定できるサンダルやマリンシューズ	<input type="checkbox"/> 長ズボン
汚れてもよい運動ぐつ(外ばきとは別のもの)でも可	<input type="checkbox"/> くつ下
<input type="checkbox"/> ペットボトルと水筒	<input type="checkbox"/> 運動ぐつ(外ばき) または、長ぐつ
<input type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/> 雨具(上下が分れたものが適している)
※ライフジャケット、ヘルメットは自然の家の物を着用	<input type="checkbox"/> 活動用リュック(中身は持ち物リスト)

・初日に着てくる服以外は、「持ち物リスト」の数に含まれています。活動に合わせた服装の準備が必要となります。

・キャンプ中、Tシャツやタオル等の洗濯はしません。必要な数をご持参ください。

・日程や活動内容、メニューは変更になる場合があります。参加者の皆様には当日、活動のしおりをお配りします。

ご不明な点、ご不安な点がございましたら、海浜自然の家の研修担当（遠田）までお問合せください。