

「海浜ジオキャンプ2025」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。保護者の皆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。お金は持ち込まないでください。
- 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
☐ 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。
☐ 長ズボン	2程度	① 2日目の鳥海山登山 ② 雨天プロの森での活動用
☐ 半ズボン	3程度	① 館内で着る ② カヌー後の着替え（帰りの服） ③ 予備
☐ 半そでTシャツ	5程度	① 2日目の（登山） ② 2日目登山後の着替え（夕方～夜用） ③ 3日目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） ④ カヌー後の着替え（帰りの服装） ⑤予備
☐ 薄手の長そで （寒さ・日差し・虫対策）	3程度	① 2日目登山でTシャツの上に着る（日差し対策、乾きやすい素材） ② 雨天プロで森の活動になった場合に着る ③ 予備
☐ 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。
☐ 運動着（半そで・半ズボン）	各1	・ねる時（2泊）に使用。毎日変えても良い。学校の運動着やTシャツ可。
☐ 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。
☐ くつ下	4程度	① 2日目の登山のため。長いもの。 ② 3日目に森の活動になった場合。長いもの。 ③ カヌー後の着替え（帰りの服） ④予備（登山後の着替え）
☐ 下着	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（登山後の着替え）
☐ 運動ぐつ（内ばき）	1	・室内ではくもの ※外ぐつが汚れた場合、外で使用する場合あり。
☐ 長ぐつ	1	・雨の時の森の散策で使用する場合あり。
☐ 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	2	・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（ごみ袋や買い物ぶくろ）
□タオル	4 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	・活動に適したものの。外の活動、登山で使用する。
□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。 ・ラッシュガードや長袖で日焼け対策をしてもよい。
□かかとが固定できる 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「かかとが固定」できるもの。
□ペットボトル飲料 500mL サイズ (保冷ボトル持参可)	7本 以上	・1日あたり2本、2日目の登山では3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。ボトル本体に事前に記名をすること。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してもよい。
□水とう	1	・自然の家のウォーターサーバーで給水します。
□マグカップ	1	・プラスチックやステンレスで割れないもの。
□洗面用具		・歯ブラシなど ・石けん、シャンプーは自然の家でも用意します。
□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持ってくる。

☆ 自分用に持っている場合は持参してください（新たに購入する必要はありません）

胴長靴（ウェイダー）	1	・つなぎタイプの長靴。池に入る際に使います。自然の家でも貸出します。
登山靴	1	・鳥海山登山用。はきなれた運動靴で代用できます。

2 活動用リュックの中身（初日に使用するため、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	・登山、野外活動時に使う。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	・上下が分かれたもの。登山時に必須です。
□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）
□医薬品など	てき量	・よい止め（2日目はバスで山道を走ります）、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。

「海浜ジオキャンプ2025」日程と活動時の服装について

8月1日（金）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）
9:30	「ジオパーク学習」（大研修室）
10:20	「ザリガニ調査」（箕輪）※バス移動
12:15	昼食「館内食」（食堂）
13:00	「ジュンサイ収穫」（日向）※バス移動
17:15	「ジュンサイ調理」（食堂）
18:00	夕食「館内食」（食堂）
20:00	入浴
21:00	就寝（各宿泊部屋）

（受付時の服装） ジオ学習後に胴長を着てザリガニ調査に向かいます。胴長で暑くなるため薄着推奨です。

服そう	持ち物
☐ 半そでTシャツの上に、うす手の長そでなど ☐ ショートパンツ、長ズボンなど ☐ くつ下 ☐ 運動ぐつ（外ばき）	☐ 活動用リュック（中身は持ち物リスト） ☐ 大きなリュックかバッグ（中身は持ち物リスト） ☐ 運動ぐつ（内ばき） ☐ うで時計

8月2日（土）2日目

・鳥海山登山です。7合目の御浜を目指します。雨天時も森林でのトレッキングを予定しています。

	主 な 活 動
5:00	起床・洗面・着がえ・登山準備
6:00	朝食「館内食」（食堂）
7:30	「鳥海山登山」※バス移動（ブルーライン）
11:00	昼食「登山弁当」（御浜小屋）
14:00	下山完了（鉾立）
16:00	「生地からザリガニピザ作り」
18:30	夕食「館内食」（食堂）
20:00	「レクリエーション（花火）」（駐車場）
20:30	入浴
21:30	就寝（各宿泊部屋）

（服そう）鳥海山は5合目鉾立から目的地の御浜まで、日陰がありません。暑さや日差しが強いことが予想されます。帽子、薄手の長袖は必須です。汗を吸いやすく乾きにくい生地は体が冷える原因となりますので、ポリエステル等の化学繊維の服がおすすめです。雨の中の活動になる可能性があります。雨対策も確実に。

飛島に行く場合の服そう	持ち物
☐ ぼうし（登山に適したもの） ☐ 半そでTシャツの上に、うす手の長そで ☐ 長ズボン ☐ くつ下（長いもの） ☐ はきなれた運動ぐつ（登山靴がある人は持参）	☐ 雨具（上下が分れたセパレートタイプのもの） ☐ 活動用リュック（中身は持ち物リスト） ☐ タオル ☐ 日焼け止め ☐ 軍手 ☐ 飲み物500mL×3本 ☐ 水筒

8月3日(日) 3日目

・牛渡川カヌーツーリングを行います。

	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」(屋外)
8:45	「牛渡川カヌーツーリング」※バス移動
11:30	昼食「スペシャルカップル弁当」
12:00	「丸池様ガイドツアー」
14:30	「ふりかえり」
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

(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、湧水巡りで長距離を歩きます。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、湧水巡りになる場合の服そう
☐ 水着 または、ぬれてもよい服 水着の上にTシャツやラッシュガード等を着てもよい ☐ かかとか固定できるサンダルやマリンシューズ 汚れてもよい運動ぐつ(外ばきとは別のもの)でも可 ☐ ペットボトルと水筒 ☐ 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	☐ ぼうし(活動にてきしたもの) ☐ 半そでTシャツかうす手の長そで ☐ 長ズボン ☐ くつ下 ☐ 運動ぐつ(外ばき)または、長ぐつ ☐ 雨具(上下が分れたものが適している) ☐ 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。