

みどりの東北元気キャンプ 事前トレーニングのお知らせ

日 程	7月6日(土)～7月7日(日)
集 合 場 所	7月5日(金) 小野川湖レイクショア野外活動センター 住所：福島県耶麻郡北塩原村小野川湖畔 TEL&FAX：0241-32-2044
参 加 費	無料 ※現地までの交通費は実費となります
持 ち 物	3日分の着替え、洗面具、雨具、防寒具(朝晩は冷え込み)、軍手、ヘッドライト(懐中電灯)、濡れてもよい格好、筆記用具、常備薬、その他各自必要なもの ※シュラフ(寝袋)はセンター貸出用があります。
解 散 時 間	12:00 小野川湖出発 17:00 頃都内解散

トレーニングプログラム内容		
5日(金)	6日(土)	7日(日)
20:00 東京出発	7:30 朝食	7:30 朝食
23:00 小野川湖集合	8:30 場内案内	9:00 ツリークライミング
	9:30 カヌー・カヤック	11:00 掃除・片付け
	12:00 昼食 みんなで調理	12:00 出発 途中で昼食
	13:30 シャワークライミング	17:00 都内解散
	15:30 入浴 薪拾い ダッチオープン料理	
	20:00 ミーティング 動作法など	
	21:00 懇親会	

カヌーやシャワークライミングなどの
【アクアプログラム用ウェア】
★★★★★ 1組



アウター(上半身)
トレーニングジャージなど、化繊のものをご用意ください。
気温・水温に応じた重ね着で、体温調整をします。
小雨や風が強ときは、更に雨具などを重ね着します。
※この場合は、ウィンドブレーカーでもOK!



アウター(下半身)
上半身同様、気温・水温に応じた体温調整に活躍します。
長ズボンであれば、ジャージ。半ズボンであれば、サッカーユニフォームなどの化繊の短パンでもOK!



基本スタイル
素肌に着る(スクール水着でOK)、帽子(キャップでかまいません)、そして化繊のTシャツ(サッカーユニフォームやユニクロ DRY Tシャツなど)を着用します。
必ずご用意ください。



←サンダル類は×

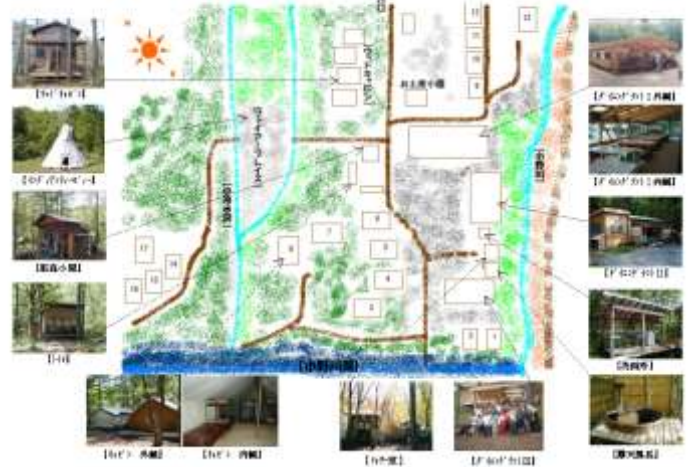


アクアシューズ
フィールドは岩や木の根など危険がいっぱい。サンダルの類は、足元の露出が激しく、つまりぬ怪我につながりますので、アクアシューズをご用意ください。
学校の上履きでも代用可!

小野川湖の地図



施設概要 小野川湖レイクショア野外活動センター



申込締切

6月28日(金) 締切

申込用紙に必要事項記入の上ご返信下さい。

申し込み及びお問い合わせ

〒150-0002

東京都渋谷区渋谷 2-6-12 6F 野外計画内

FAX: 03-5467-7018 TEL: 03-3406-8844

八木携帯: 090-4822-4430

小野川湖トレーニング 申込用紙

ふりがな		男・女	生年月日	昭和・平成	年	月	日
お名前			携帯電話				
住所			交通手段	電車 ・ 車			
所属			過去参加した元気キャンプ				