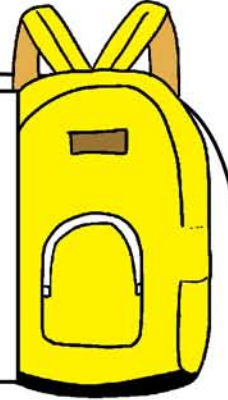




これで準備万端！
春～秋のフィールドウェア



●その他
グローブやサングラス、
日焼け止めなど。



●帽子
日差しはもちろん、頭の高さに
枝が出ている事もあるので
ケガからも頭を守る。

●ザックと中身
入れておきたい物！

ザックは防水性の高い物が
ザックカバーを準備しておく。
防水性に不安がある時は
ザックの内側にビニール袋を入れ
更にその中に荷物を入れると
ある程度カバーできる。



●アウター
枝や虫などから
腕を守るため長袖を選ぶ。
体温調節できるよう
羽織りやすい物が良い。



●インナー
肌寒い時でも歩くと
汗をかくので、
速乾性のあるシャツを選ぶ。



●パンツ
動きやすく足首まである
長ズボンが良い。
デニムなど動きにくい物は
選ばない。

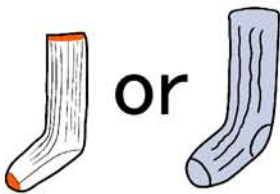


●レインウェア上下
急な雨に備えて
必ず準備しておく。
寒い時の防寒着にもなる。

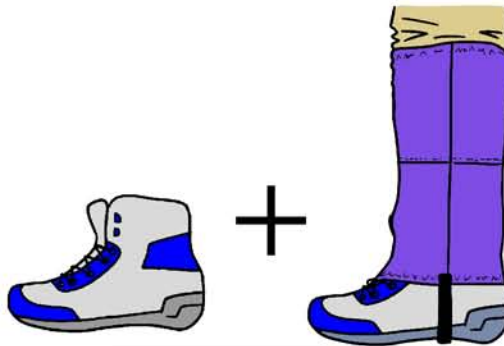


●荷物の入れ方

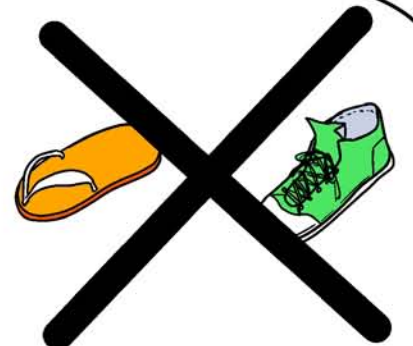
すぐに使う物を上に
重いものが真ん中
軽い物、柔らかい物を下
この順にザックに入れると
負担が軽く背負いやすい。



●靴下
厚手の靴下を履くと
足への負担を軽くしてくれる。
普通の靴下を2枚重ねても
代用できる。



●登山靴
靴は防水性の登山靴を履く。
更にスパッツを重ねると
泥や土が靴の中に入るのを防ぎ、
汚れからも守ってくれる。



●フィールドに向かない靴
サンダルやスニーカーなど
靴底の浅い物は疲労しやすく
危険なのでダメ！