

4.持ち物について ※各日ともに同じです。

《当日、MTB走行中の服装》

■上半身

- ・運動着と、風を通しにくいジャンパー

※インナーの重ね着は、気温に応じて、調整下さい。

※風を通しにくい、ジャンパーをご用意下さい。風が通り体に風を受けると非常に疲労が増します。

■下半身

- ・運動機能性（伸縮性）のある、運動用ズボン（ジャージ等）
- ・靴下
- ・運動靴

※上下ともに、動きやすい運動用の服装をお願い致します。ズボンについては、ジーパン、綿パン等の普段着は、生地が固く、運動性が低いため、自転車の長距離走行では体に負担がかかり、大変疲れやすく、危険を生じますのでご遠慮下さい。

《持ち物》

マスク・・・集合時、車中、施設内等で使用します。新型コロナウイルス感染防止対応のため、集合解散時の、保護者の皆様もマスクの着用をお願いいたします。時節柄、ご協力を何卒宜しくお願い致します。なお、走行時は、活動の安全上、マスクははずします。ご了承いただき、ご参加をお願いいたします。予備もお持ち下さい。

雨具 (カッパ、上下セパレートタイプ) 1組

※MTBで走行中の突然の雨、風、寒さに備え、安全上必ず上下セパレートの雨具（カッパ）をお持ち下さい。また、レインコート、ポンチョタイプは、自転車の車輪に絡まり、大変危険を生じますので、本プログラムでは、使用できません。また、ウインドブレーカーは、防水性がありませんので、雨がしみ込み、自転車走行に伴う風により、体温を喪失し大変疲労を高くします。また、濡れたままでの自転車走行は非常に寒さを伴います。大変お手数ですが、お子様の安全のためにも、上下セパレートの雨具を必ずお持ち下さい。

自転車用グローブ もしくは 滑り止め付き軍手

※マウンテンバイクでの長距離走行は、手にマメが出来やすく、また、マメが出来ると痛さでハンドルを握りづらく、事故に繋がります。手に出来るマメをできるだけ防止するため、自転車用グローブ、もしくは、滑り止め付きの軍手（イボ付き軍手）をご用意ください。いぼ付き軍手の場合、指の先端部分を、はさみで切って使用します（ブレーキレバーは素手で操作が必要ゆえ）。はさみでのカットはプログラム中に行います。カットすることをご了承ください。

リュックサック(自転車走行時用)

※自転車走行時に使用します。大きな荷物とは別に、必ずリュックサックをお持ち下さい。雨具、行動食、お弁当、水筒、タオル等が全て入る大きさのものをご用意下さい。

タオル 1枚

水筒(軽量ペットボトルで、500ml 2本分)

※自転車走行中は、リュックサックに水筒を入れて、背負って、走ります。長時間になりますので、ペットボトル（500ml）2本を水筒としてご用意下さい。水は、バックアップのハイエースから補給できます。ステンレス魔法瓶タイプは水筒自体の重量が重く、体力的な負担や、肩こりや頭痛の原因となりますので、今回は不適です。

毎日のお弁当 (手軽に食べられるもの)

※ルート上は、大人数が座ってお弁当を食べる場所がありません。お昼のお弁当につきましては、おにぎり、パン、おかずはアルミホイルに包むなど、手軽にいつでもどこでも食べられる携行タイプのものをご準備下さい。

自転車運動におけるエネルギー補給に おいても、非常に有効です。大変
お手数おかけ致しますが宜しくお願い致します。

- ビニール袋 1枚 ※ゴミ袋。濡れた物、汚れた物を持ち帰ります。
- 着替え一式（別のかばんや袋にまと
めておいて下さい） ※雨天で濡れた際などの、帰りの着替え用。MTB活動時には、本部車両でお
預かりしますので、着替え一式をビニール袋や別のカバンにまとめてきてく
ださいようお願い致します。
- 名札
- 参加記録カード（緑のカード）
- 酔い止め、常備薬 ※必要な方のみ
- 眼鏡バンド ※眼鏡をしている方
- 折りたたみ傘 ※雨天時

※MTBでの走行中は、リュックサックに、雨具、ペットボトル、お弁当、行動食、タオルを入れて、
活動致します。着替え一式は、本部車両でお預かりします。

※持ち物のことで不明な点は、何なりとご相談ください。上記でお持ちで無い物がある場合、ご家庭で
お持ちの物で代用できる物もございます。ご相談下さい。

※MTB、ヘルメット、ひじ・ひざパッド、反射帯等の特別な道具はこちらからお貸し致します。

5.その他

《参加についてお願い》

今回の活動は、お子様にとって体力的にも精神的にも厳しい活動です。活動後には、筋肉痛等になる
ことが考えられます。ある程度の肉体的な負担が伴う活動であることを予めご了承いただいた上で、ご
参加下さい。

- ①プログラム当日までに、十分体調を整えて下さい。
- ②プログラム当日までに各自でできるだけ体を動かす機会を設け、体の準備をしておいて下さい。
- ③健康状態に不安のある方は、遠慮なくご連絡下さい。
- ④プログラムの前日は、早めに就寝し、体調を整えて頂きますようお願い致します。十分な睡眠を
とってご参加頂きます様お願い致します。
- ⑤当日は、必ず朝食を摂ってきて下さい。自転車走行等の有酸素運動では、エネルギー不足による
低血糖状態（ハンガーノック症状）で判断力・運動能力の低下、頭痛、倦怠感を引き起こします
と、走行中の危険に大きくつながります。

※何らかの事情で欠席の場合は事前に事務局（072-854-2681）までご連絡下さい。