

# わくわく探検隊!

# 日帰りハイダウェイ!

難易度  
★★

『ハイダウェイ』とは、「隠れ家」や「秘密基地」という意味があります。  
 ハイダウェイで、プール遊び、スイカ割り、虫取りなど  
 自由に大自然の中で遊ぼう!「お泊りは少し心配…」  
 「少しだけ冒険してみたい」という子は、このわくわく探検隊の  
 入門プログラムに参加して野外活動の扉を開いちゃおう!!  
 もちろん、ベテラン組の参加も大歓迎だよ!!

- ◆日 時: 8月6日(火)
- ◆参加費: 3,000円 ◆定員25名(応募者多数の場合は抽選となります)
- ◆集 合: 6日 VIDA 10:00出発 ※7時から預かり可
- ◆解 散: 6日 VIDA 17:00到着 ※解散後19時まで通常預かり可
- ◆開催地: VIDA野外活動施設ハイダウェイ(田人荷路夫)

持ち物リスト ※指定の帽子は出発時に配布します。 ※集合時の服装は、**長袖・長ズボン・ハイソックス・長靴**でご参加ください。

1	着替え一式	2組	1組は長袖・長ズボン・ハイソックス・下着 もう1組は半袖・半ズボン・ソックス・下着 (VIDAに戻ってから着替えます)
2	水遊び用の服or水着	1	長袖・長ズボンタイプの水着が最適。なければ長袖・長ズボンでプールに入ります。
3	サンダル	1	クロックス等。
4	ナルゲンボトルorペットボトル	1	中は <b>水</b> にしてください。(保冷機能の必要はありません。)
5	タオル	2	お着替え用の <b>ラップタオル</b> を必ず準備してください。
6	軍手	1	
7	虫よけ・日焼け止め	適	
8	レジ袋	2	濡れたものを入れます。
9	薬類	適	必要な方のみ。(必ず職員にお伝えください)

【キャンセル規定】 ■実施日の14日~8日前 20% / 7日~3日前 30% / 2日前 40% / 前日 50% / 当日 100% \*各プログラムとも気象条件などにより日程の変更や中止になる場合があります。



お申込み  
お問合せ  
連絡先



<本部> 〒971-8172 福島県いわき市泉玉露3丁目13-13  
 <支部> 〒971-8172 福島県いわき市泉玉露6丁目18-21  
 〒259-0102 神奈川県中郡大磯町生沢379-11  
 TEL 0246-88-6370 Mail h.s@vida.jp.net



ホームページに写真掲載します

# 必ず読んでください！ 自然体験活動に適した服装について

学びや経験がたくさん詰まった自然活動。しかし同時に、自然活動ならではの危険があることも事実。自然活動中に起こりうる危険は、日常生活ではなかなか起きにくいことばかりなので想像しにくいです。なぜ服装が重要なのかという理由から、迷いやすい自然活動中の服装の選び方を説明します。これから子どもに自然活動をさせてあげたい!と思う方は参考にして準備をしてください。自然活動は、子どもを大きく成長させてくれる要素が詰まっていますが、ある程度の危険が伴うことも忘れてはなりません。そして自然活動に適した服装は、**家庭で一番初めにできる安全対策**です。

自然活動に適した服装は、予測できない危険から子どもを守ってくれるうえに、自然活動の学びを何倍にも高めてくれる効果があるのです!

## 【ケガの予防】

自然活動中は、思いもよらないケガをすることがあります。落ち葉で足を滑らせて膝をすりむいてしまった。たき火の近くで火の粉が飛んで腕をやけどしてしまった。森の中、上から枯れ枝が落ちて頭に当たった。半そで半ズボンなど、肌を露出した服を着ているとケガによる肌のダメージは大きいですが、自然活動に適した服を着ていれば、ケガの衝撃も和らげてくれます。帽子もきちんとかぶっていれば、頭のケガも最小限にとどめることができます。もちろんこうしたケガのすべてを服装で予防できるわけではありません。しかし、子どもの動きにフィットする自然活動に適した服を着ていたらそもそもケガの確率を下げるすることができます。自然活動に小さなケガはつきもの。しかしできるならケガをしてほしくないというのが親心ですが、ケガから得られる学びはたくさんあります。服装でできる対策を万全にして、それでもできてしまったケガはたくさん遊んで挑戦した証!と前向きにとらえてあげましょう!

## 【虫から肌を守る】

自然活動中にはたくさんの虫と出会います。ムカデや蜂といった明らかに危険な虫や、日常生活では見ることのないような毒性があるかどうか分からない虫もたくさんいるのです。虫が多い自然環境下で肌を多く露出していたら、人間の汗や皮脂が大好きな虫達が集まってきてしまいます!

少し怖いことを述べましたが、虫から得られる学びや経験もたくさんあります。小さな虫との付き合い方を学ぶ。虫同士の捕食や植物との関係性から、森の生態系を体感できる。自然の恵みでもある虫から身を守りながら楽しく遊べる方法を考える。こうした学びを最大限吸収するためにも、きちんと肌を守ってくれる服装で自然活動に臨みましょう。服は、虫から肌を直接守ることはもちろん、肌の弱い子どもでも服に虫よけスプレーをかけることができるのでより安全性が高まります!

服装を選ぶ際のポイントは以下の通りです。

- ・自分で体温調節ができるもの (少し肌寒いときに風をシャットアウトできるウィンドブレーカーを準備する。冬はレイヤードで脱ぎ着ができるようにする等)
- ・肌の露出が少ないもの
- ・黒以外の服装

## 【肌の露出が少ないもの】

自然活動の場には虫や、背丈の高い草がたくさんあります。例えば足首が見えるアンクルパンツのようなものを履いていると、草で足首を怪我したり、虫に刺されてしまったりと不快な思いをしてしまう可能性があります。ハイソックスを着用し、特に夏場は暑いので、半そで半ズボンで自然体験をさせてあげたい気持ちはわかりますが、夏場は特に毒性の強い虫が多い時期でもあります。危険性を考慮し、暑い夏でも薄手の長袖長ズボンを選びましょう。強い日差しから肌を守るので、日焼けを防止し、暑さを和らげることもつながります。長ズボンは、フレアーパンツのように裾が広がっているもの、デニムやレギンスは不適 (デニムは水を含んだり汗をかくと動きにくく、レギンスに半ズボンなどもピタツとしていて薄いものは上から刺されます) 特に自然活動中は全身を思い通りに動かせることが重要なので、ストレッチのきいた足首まである長ズボンを選びましょう。

## 【黒以外の服装】

黒は、虫が集まりやすく、攻撃しやすい色とされています。蜂やアブなどに刺されるリスクが高まるので、山では黒以外の明るい色の服装が基本です!

さらに黒は森の中に入るとかなり目立ちにくくなってしまいます。自然活動中は、「自分はここにいるよ!」ということを守ってくれる大人に知らせることがとても重要。明るい色の服装は、子どもの安全を守るために役立つのです