

P10



野外活動を行う際には、必要な装備・持ち物の準備、活動場所の特徴の把握、また気象情報の入手など、事前の準備が必要です。下見を行い、プログラムの流れ、活動に見合ったスタッフの数や配置、役割分担、緊急連絡網など実施計画書を作成しましょう。スタッフ間の情報共有を意識することも大切です。

服装・主な持ち物

野外での活動に際しては、長袖、長ズボン、帽子、靴下を着用し、履き慣れた運動靴（場合によって、登山靴や長靴）を使用しましょう。



- 動きやすい服装
- 履き慣れた運動靴
- 帽子
- 雨具、防寒着
- タオル
- 水筒
- 着替え
- 薬（常備薬、日焼け止め、虫刺され薬等）
- おやつ（糖分、塩分補給）
- 健康保険証（またはコピー）
- ティッシュペーパー

川での活動

- ウォーターシューズ
- ライフジャケット
- （場合によっては）ヘルメット

山での活動

- 地図
- コンパス
- ヘッドランプ
- エマージェンシーシート

主な実地踏査のチェックポイント

- 危険箇所（場所、対処方法）
- 設備・備品（使用方法、安全性）
- 危険な動植物（危険な動物、かぶれる植物）
- 現地の気象状況（気温の推移、気象条件）
- トイレ（有無、場所）
- 給水地点（有無、場所）
- 緊急避難場所（場所、経路）
- 医療機関（連絡先、場所、診療科目等）

熱中症と低体温症に注意

熱中症

気温、湿度が高い環境での野外活動では、熱中症のリスクが高まります。気温がそれほど高くなくても湿度が高いと熱中症になりやすいため、注意が必要です。

野外活動時は帽子をかぶり、水分補給を計画的且つこまめにし、休憩も計画的に入れるようにしましょう。また、汗をたくさんかいている場合は、塩分やミネラルが入った飴やスポーツドリンクも有効です。特に、水辺での活動では、視覚的な影響から喉の渇きが満たされている錯覚に陥りやすいので、計画的な水分補給が必要です。

低体温症

体が水で濡れると体温を奪われるため、低体温症のリスクが高まります。川での活動においては、川の水は体温に比べてかなり低いので注意が必要です。特に、流れている水の中では時間とともに急激に体温が奪われ、低体温症を引き起こすことがあります。

山での活動では、雨や汗等で濡れたまま行動すること、特に風が加わるとより一層体温を奪われ、低体温症のリスクが高まります。活動時には水に濡れても乾きやすい服装を着用し、雨具、防寒具を必ず準備します。濡れたらタオルで拭き着替えるなど、体が濡れた状態で長時間いることは避けましょう。また、エネルギーの摂取不足も原因の一つになるため、暖かいものを飲んだり、こまめにエネルギーを補給することも忘れないようにしましょう。

関連資料

■ 水辺の活動

活動メニューや装備、川の危険、注意点など川での活動に大切なことが網羅されています。

- ・ 水辺の安全ハンドブック (河川財団 子どもの水辺サポートセンター)

<http://www.kasen.or.jp/mizube/tabid129.html>

- ・ ミズベアソビガイド (国土交通省)

<https://www.mlit.go.jp/river/kankyo/pdf/mizubeasobiguide.pdf>

■ 山の活動

山の歩き方や服装、山で困った時の対処法など

初心者でもわかりすくまとめてあります。

- ・ はじめての登山 (山と溪谷社 YAMAKEI ONLINE)

<https://www.yamakei-online.com/beginners/>

