

# カヌーの服装～10月中下旬～

参考

秋が深まる10月中旬～下旬は、**当日の天候や時間帯によって、実際の気温や体感気温が大きく変動します。**

そのため、以下のような「適した」服装ではない場合、児童の皆さんの体調異常の原因となり得ます。

荷物にはなりますが、「適した」服装のご準備をいただくよう、ご家庭にお知らせ下さい。

## ●ケース1) 良い天気で気温も低くない時(陸上で「心地よい天気だな」と感じる時)



【冬の体操服(上下)】が理想的。

または 長袖シャツ(厚過ぎない) + 長ズボン



靴下も履きましょう！

## ●ケース2) 天気は良いが風がちょっと冷たい時(陸上で「涼しいな」と感じる時)



上記ケース1 +

【ケース1】+ **レインウェア** の組み合わせ

※レインウェアは上下分離タイプが理想。



靴下も履きましょう！

## ●ケース3) くもり空で陽射しがほとんどない&気温もあまり上がっていない時



トレーナー

などの**厚手**の長袖シャツ +



【**厚手の長袖シャツ**】+ **レインウェア** の組み合わせ。もちろん、ズボンは「長ズボン」。

(薄手の長袖+薄手のセーター・カーディガン・フリース+レインウェア、の3層組み合わせでもOK)

※レインウェアは上下分離タイプが理想。



靴下も履きましょう！

裏面もあります！ → → →

●ケース4) 風が強く、気温も上がっていない時(陸上で「結構、寒いな」と感じる時)

&

●ケース5) 15:30~17:00 の時間帯で実施するクラス(全ての天候対象)



**【必須!】長袖シャツ+中厚くらいのフリース・セーター+レインウェア、の3層組み合わせ**

※レインウェアは上下分離タイプが理想。



靴下も履きましょう!



カヌー中は必ず、次第に濡れてきます。  
10月中下旬はカヌーから降りた直後に  
「寒っ!!」と急に感じます。

(濡れているため、余計に感じます。)

**降りたらすぐに  
濡れていない&暖かい服に着替えましょう。  
靴下も交換です!**