

表浜 BLUE WALK 2014

持ち物&服装 ガイドブック

目次

- | | |
|------------|------|
| 1. 持ち物 | |
| 1-1. 海岸清掃時 | ・・・1 |
| 1-2. 宿泊時 | ・・・3 |
| 1-3. その他 | ・・・3 |
| 2. 服装 | ・・・4 |

BLUEWALK 参加にあたっての
持ち物や服装についてまとめました。

慣れない環境での活動になると思うので、
しっかり読んで準備をしてください。

1. 持ち物

宿泊参加の人は、『海岸清掃時に持ち歩くかばん』・『宿泊用の荷物を入れる大きなかばん』・『お風呂セットを入れる袋』の3つに分けて荷物を用意してください。

1-1. 海岸清掃時

かばんは、肩への負担が少なく歩きやすいリュックがいいです。ショルダーバックは歩くたびに揺れて邪魔になるので、あまりおすすめしません。

《必ず要るもの》

BLUEWALK のしおり(別冊)

保険証のコピー

日焼け止め

海岸の日差しはとても強いので、1番強い日焼け止めを使うことをおすすめします。男性も必ず用意しましょう！種類もたくさんあるので、肌が弱い方も自分に合うものを探してみてください。全日参加の場合も新品1本あれば十分足ります。

また、日焼けを防ぐためにはこまめに塗り直すのが大事です！日焼け止めを塗らないと、ただの日焼けではなく火傷のような症状になることもあるので気をつけましょう。

タオル

熱中症・熱射病予防の為に、首に巻いておくのが好ましいです。

水筒とスポーツドリンクの粉

いつでも十分に水分補給できるように、水筒は500ml以上の大きさを用意しましょう。参加する初日はドリンクを満タンにしてきてください。また、給水のしやすさと衛生面から、ペットボトルを水筒代わりにするのは控えてください。

スポーツドリンクの粉は1日2リットル分を目安に、参加日数に合わせて各自で用意をお願いします。どのメーカー・種類でも構いません。初日に参加の方は受付時に、2日目以降からの方は宿泊施設にて回収します。集めたものを使って、スタッフが海岸清掃時に提供するドリンクを作ります。

帽子

直射日光を少しでも避けられるように、つばの広いものがおすすめです。麦わら帽子だと海の雰囲気ピッタリです。風で飛ばされにくいようにゴムなどが付いていると、海風の強い日にも対応できます。

軍手

落ちていたゴミで怪我などしないよう、清掃時には着用しましょう。

コップ

浜での昼休憩時にお茶を飲む時、また宿泊施設でも自分のコップを使用してください。プラスチック製など割れにくいものをお願いします。

- カッパ
雨天時に着用します。
- 持ち歩く用しおり（当日配布）
ゴミ分別・応急措置法が載っていて、参加中の名札代わりです。
- 楽しむ心とパッション！

<あれば便利なもの>

- UV 対応サングラス
紫外線から目を守りましょう。
- 常備薬
持病の薬など必要な方は持ってきてください。
- 足拭きタオル
清掃後、バス乗車時やお風呂・宿泊施設に入る時は砂を落として足元をきれいにしましょう。
- My トング
トングはこちらで用意しているので、持ってきていただかなくても大丈夫です。My トング持参での参加も大歓迎です。
- アメちゃん
塩分・糖分を補給するためにドライフルーツなども良いです。
- 虫除けスプレーとムヒ
海岸で蚊はあまり見かけませんが、宿泊場所に少しいることもあります。
- 小瓶（ふた付き）
きれいな貝殻など、ぜひ浜で見つけてみてください。

※電子機器の使用について

海岸で電子機器（デジカメなど）を使用すると、潮風や砂により故障する場合があります。使用する際は自己責任でお願いします。携帯電話が故障した話は今までありませんが、各自で注意して使用してください。
使う時は十分気をつけて、ぜひ思い出をいっぱい作ってください！

※眼鏡をかけている人へ

浜を歩いた後はレンズに細かい砂が付いていることがあります。レンズを傷つけないために、一度水で洗ってから拭くことをおすすめします。

1-2. 宿泊時

宿泊に必要な荷物を入れて、海岸清掃時は宿泊施設に置いておきます。

《必ず要るもの》

- 着替え
- タオル（お風呂用）
洗濯に出す人（※3泊以上で希望する人）は2枚用意してください。
- はみがきセット
- お風呂セット（シャンプー、リンス、ボディソープはこちらで用意します。）
浜では潮や日差しによって髪が痛みやすいです。しっかりとケアしたい人は普段使用しているシャンプーやトリートメントを持参した方がいいかもしれません。
- お風呂セットを入れる袋
17日(最終日)は、海岸清掃後に施設でお風呂に入ってから、宿泊施設へ帰ります。そのため、浜へ向かう時に、お風呂セット（着替え・タオルなど含む）をバス車内へ持ちこみます。最終日のみ参加となる人は、お風呂セットがすぐに取り出せるようにまとめた状態で集合してください。
- 洗濯用ネット（※3泊以上で洗濯希望の人）
下着のみネットに入れて洗います。分かりやすいように、ネットには大きく名前を書いておいてください。
- 携帯充電器

〈あれば便利なもの〉

- トランプやUNO
- 懐中電灯
- おやつ

1-3. その他

- 参加費振込みの控え《必須》（受領書や領収書など参加費振込みが確認できるもの）
- 筆記用具
アンケートを書いてもらいます。
- お金
集合場所までの交通費など各自必要分用意してください。
- 水着（表浜は遊泳禁止です。濡れても良い時に着用します。）

※荷物は最小限に、コンパクトにまとめてきてください。

※貴重品の管理について当方では責任を負いかねます。それぞれが楽しく過ごす為に、各自責任を持って管理しましょう。

※他の参加者の荷物と区別がつきづらい持ち物には、基本的に記名をお願いします。
(洗濯時のネット、タオル、コップ etc)

※洗濯について

毎朝コインランドリーを使用して洗濯を行ないますが、3泊以上参加される人のみ対象とさせていただきます。ご了承ください。3泊以上で洗濯希望の人は、以下の注意事項をよく確認しておいてください。

*下着は洗濯ネットに入れて洗うので、洗濯ネットを準備しておいてください。下着以外のものはネットに入れないでください。

*スムーズに洗濯を行なうため、大きいバスタオルや厚手の服、特にジーンズは乾きにくいので洗濯に出さないでください。着替えとして乾きやすいものを持ってきてください。

2. 服装

《頭》帽子は必ず着用し、直射日光から頭を守りましょう。

《上半身》基本的に半袖で大丈夫です。日焼けしたくない人は長袖やアームカバーで対策を！

《足元》砂浜はとても熱くなり、危険なゴミが落ちていることもあります。歩く距離も長いので、靴裏がしっかりしたものを履きましょう。濡れても乾きやすいクロックスがおすすめです。

熱い砂浜への対策として、靴下を履いておくことをおすすめします！

※ビーチサンダルでの参加はやめてください！毎年足を痛める人がいます。

《下半身》岩場や草の多い場所を歩くこともあるので、長ジャージがベストです。丈の短いものを着る人は怪我などには気をつけてください。

【服装参考例】

当日の服装や着替えなどについて、過去の参加者の例を挙げておきます。
準備の参考にしてみてください。

1 泊参加の A さん（女性）

- ・半袖 T シャツ 1 枚
- ・長袖パーカー 1 枚
- ・長ジャージ 1 着
- ・パジャマ
- ・クロックス
- ・タオル：小 3 枚

バスタオル用 1 枚

タオルは首に巻いたり、
足を拭いたりと何かと使
うので、少し余分にある
と便利です。

3 泊 4 日参加の B さん（女性）

- ・半袖 T シャツ 3 枚
- ・長袖パーカー 1 枚
- ・長ジャージ 3 着
- ・靴下 2 足
- ・アームカバー 2 組
- ・クロックス
- ・タオル：小 3 枚

バスタオル用 2 枚

*翌日着る服がパジャマ代わり

全日参加の C さん（女性）

- ・半袖 T シャツ 3 枚
- ・長袖パーカー 1 枚
- ・長ジャージ 3 着
- ・靴下 3 足
- ・アームカバー 3 組
- ・クロックス
- ・タオル：小 6 枚

バスタオル用 2 枚

*翌日着る服がパジャマ代わり