

日野川くだりの服装について

日野川くだりはとても楽しいレジャースポーツですが、気を抜くと怪我をしたり風邪をひいたり、時には命を落としたりする可能性があります。
より楽しい一日が送れるように服装には注意しましょう。

【日野川くだりはこのような服装で】

気温、水温の高い日はTシャツ、短パンでも可能ですが、水に濡れると体温が低下し寒さを感じます。また、擦り傷、切り傷防止のためになるべく長袖長ズボンでの参加をお勧めします。

ウエットスーツやドライスーツなどウォータースポーツ用の着衣がベストですが、ウインドブレーカーやレインスーツなどでもある程度は体温低下を防ぎ、擦り傷や切り傷を防止することができます。また、水に濡れても比較的軽いため動きやすくなっています。綿100%の布地は水を吸収してしまうので避けてください。



ウインドブレーカー



ウエットスーツ



レインスーツ

【濡れても動きやすく滑りにくい履物で】

日野川くだりは膝から下が必ず濡れます。川の中を歩いたり、時には泳いだりすることもありますので履物にも注意が必要です。

望ましい履物は川の中を歩いたり水中スポーツ専用で作られている靴です。お持ちでない場合は古くなった運動靴などでも代用できます。

かかとの固定されていないサンダルや肌を露出したサンダル、ゴム長靴などは流されて紛失したり、川の中を歩くと怪我をしたり、水が入って動きにくくなったりするためリバースポーツには向いていません。



ウォーターシューズ



ウォーターシューズ



サンダル



長靴

【濡れても滑らない手袋で】

日野川くだりはパドルを漕ぎながら前へ進みますので手のひらにはかなりの負担がかかります。また、川の中で転んで手をついたとき等には怪我をする可能性があります。

そのため手を保護する手袋が必要です。できれば水に濡れても平気な滑り止め機能のついた手袋をご用意ください。写真のような量産型のものでOKです。



手袋

【その他】

- ・ライフジャケット、ヘルメットは主催者側で用意します。
- ・眼鏡をかけている方は水中ではずれないようにバンドなどで固定してください。
- ・コンタクトレンズをご使用の方は落水の際に取れてしまう可能性がありますのでご注意ください。