

## 準備するもの一覧表

北海道の春（5月）や秋（9月・10月）は、朝晩に冷え込む時期です。昼間は晴れば暖かい日もありますが、曇りや雨の日は冷えますので着などをご用意ください。特に10月で外で行う種目に参加する場合は手袋やニット帽も携帯しておきましょう。

種目名	体験時の服装	持ち物など
ラフティング	 濡れてもよく動きやすい服 ・ジャージのような長袖・長ズボン ・猛暑時はTシャツ、短パンなど ※中は水着でなくてもよい <NG服> ・スカート ・ストッキング ・Gパン ・飾りの多い服 ・タートルネックやパーカー等 首周りに生地が多い服	 小さめの袋に ・ラフティング後の着替え（下着を含む） ・スポーツタオル を入れて持ってくる ※着替えは長袖・Tシャツ両方の準備があるとよい
サイクリング	動きやすい服装（裾が広がるズボンは不向き） 上着（ウィンドブレーカー等） 履きなれている運動に適した靴 ※スカート・サンダル・ヒールのある靴は不可	 飲み物、小銭、タオルなど（最小限で） ※リュックタイプのカバンを持ってくる （肩掛け、手提げカバンは不向き） ※持ち物はなくてもよい ※曇り日は自動販売機がある場所で休憩する ので水分を摂りたい時は小銭があればよい
トレッキング	動きやすい服装、上着（ウィンドブレーカー等） 履きなれている運動に適した靴	カップ、上着、飲み物、タオル、虫よけスプレー ※リュックタイプのカバンに最小限の物のみを入れてくる （重くなるので不要なものは持たない）
パークゴルフ	動きやすい服装 多少汚れてもよい運動に適した靴 ※芝生が濡れている場合があります	カップ、タオル ※持ち物はなくてもよい（プレー中邪魔になるので） ※持っていく場合はリュックタイプのカバンに最小限の物 のみを入れてくる
カヌー	多少汚れたり濡れたりしてもよい服や靴 帽子	タオル、上着、カップ、靴下の替え 濡れてもよい靴など
リバーフィッシング	多少汚れたり濡れたりしてもよい服や靴	タオル、上着、カップ
釣り堀	多少汚れたり濡れたりしてもよい服や靴	タオル、上着、カップ
溪流釣り堀&調理体験	多少汚れたり濡れたりしてもよい服や靴	タオル、上着、カップ
ニュースポーツ・モルック	動きやすい服装、運動に適した靴（ヒール不可） ※芝生が濡れている場合があります	帽子、タオル、上着
インドア種目全般	特になし（炭火を使う種目は制服以外がよい）	上着、汚れが気になる人はエプロンなど
乗馬	多少汚れたりしてもよい服や靴 ※スカート・サンダル・ヒールのある靴は不可	タオル、上着、カップ ※水筒・虫除けスプレー等があるとよい
早朝熱気球係留フライト	スカート・サンダル・ヒールのある靴は不可	上着
ニセコ・千歳川清流下り	多少汚れたり濡れたりしてもよい服	カップ、タオル、水遊びしたい場合は着替え

## 事前にご提出いただく書類

各種目で事前にご提出いただく書類がございます。

班分け表・参加申込書は  
サイトからダウンロード  
することができます。



ラフティング ニセコ／千歳川清流下り	「班分け表」--7名以内で班分けして頂き、お名前・身長等をご記入ください。 「参加申込書（同意書）」--18歳未満の方は保護者のサインが必要です。 大人も参加する方はご提出ください。
サイクリング トレッキング	「参加申込書（同意書）」--18歳未満の方は保護者のサインが必要です。
カヌー リバーフィッシング	「参加者名簿」--保険書類として、名前（あれば性別）が入っている名簿を ご提出ください。（しおりのコピーでも可）

【班分け表】

【参加申込書】