

保護者の皆様へお願い

1. 歩行時の服装、持ち物など
2. 本番に向けた準備について
3. 熱中症などの対策について

例年の保護者説明会でお伝えしている情報ですので、参考としてご覧ください。
持ち物やその他準備に関するより詳細な説明は、後日HPに掲載いたします

○ 歩行中の服装

つくば路100km徒歩の旅



- ① 三度笠
昨年度使用したものがあれば
- ② 帽子
- ③ タオル
- ④ リュックサック
歩行中の給水をしやすくするため **両脇にペットボトルホルダーがあるもの**をご準備ください
- ⑤ 動きやすいズボン
- ⑥ 履きなれた紐靴

○ 歩行中の持ち物

つば路100km徒歩の旅



- 雨具(ポンチョ式)
- ペットボトル(500ml、2本)
- タオル
- ポケットティッシュ
- 常備薬
- エチケット袋
- ビニール袋
- 虫よけスプレー
- 日焼け止め
- しおり
- 着替え 1セット
- サンダル(休憩地用)



登山をされる場合の服装

つば路100km徒歩の旅



- ・白基調の長袖、長ズボン
- ・軍手

※ハチやアブ対策、擦り傷
切り傷予防のため

○ 本番に向けた準備

つば路100km徒歩の旅

* 暑い環境に慣れる

本番の暑さに耐えられるよう、クーラー等を控える生活を心がけてください。

* 靴紐を結ぶ練習

自分で靴紐が結べるように練習を行ってください。

* こまめな水分補給

水・スポーツドリンクともに、
常温でこまめに飲む練習を行ってください。



○ 熱中症への対策

つば路100km徒歩の旅

例年、100kmでは以下のような対策を行っております

- 休憩ごとに必ず全員が**首筋に冷水**をかける
- 十分な**水分、塩分補給の徹底**、確認
- 三度笠による**日差し対策**
- 歩行中のスタッフによる**霧吹き**

熱中症になってしまった場合

- **冷却処置**（水かけやアイシングなど）
 - 水分・塩分の補給
- それでも体調が回復しない場合、**病院に搬送**



○ その他 具体的な対策 つくば路100km徒歩の旅

マメ・靴擦れ

- ワセリン塗布（朝・昼）
- 休憩地で靴を脱ぐ
- 履き慣れた紐靴
 - × 履き古した靴
(破れている・底が削れている)
 - × 新品の靴
 - × マジックテープのある靴
- 5本指ソックスの推奨



○ その他 具体的な対策 つくば路100km徒歩の旅

風邪・感染症

衛生管理の徹底

- 手洗い・うがい
- アルコール消毒

