飯南町シャワークライミング
服装・持物について

【事前の服装】

※なるべく着用してご集合ください。

■インナー
水着・ラッシュガード・レギンス等、肌に密着したものを着用することで、ウェットスーツの着脱がスムーズになります。

■靴下（二股 or 五本指推奨）
沢靴の内部は親指と他４本に分かれています。
一般的な靴下は食い込んで痛みを生じます。

※裸足でも体験できますが、靴下を履くと
インナー同様に着脱がスムーズになります。



写真①

【体験時の服装】

※下記４点は体験料に含みます。

■ウェットスーツ
サイズは 135cm～ご用意しています。
※安全面から身長・体重・足のサイズは
正確にお知らせください。

■ライフジャケット（PFD）

■ヘルメット

■沢靴（マリンブーツ）

※写真②　ウェットスーツ・沢靴を
装着した状態。
入水前にライフジャケット（PFD）・
ヘルメットを装着します。



写真②

その他持物について

【必須アイテム】

・インナー
・靴下（二股・五本指推奨）
・着替え
・体をふくタオル（入水中は使いません）
・（メガネの方）メガネホルダー
・（コンタクトの方）予備のコンタクト

【任意】

・ラバー手袋 or すべり止め軍手
岩場を登ります。滑り止めのない手袋は推奨いたしません。
素手でも体験できますが、怪我や小さな裂傷防止のため、なるべくご用意ください。
・ハーフパンツ（破れてもよいもの）
ウェットスーツはボディラインが出やすいため、気になる方は写真①のように
ハーフパンツを着用すると気にせず楽しめます。
※上半身はライフジャケットを着用。
※注
急流に身を任せたり、岩のすべり台を体験する際、強い摩擦でお尻部分が破れることが
があります。高価なものや新品はお控えください。
・サンダル
沢靴を脱いだ後、あると便利です。

【その他】

・水筒について清流は冷たくて喉が渇くことはあまりありません。
また、安全面からも水筒を持っての体験は致しません。
・ゴーグルについて
基本着用せずに体験します。持参されても構いませんが、体験の邪魔になり外す方が多いです。
飛び込み時に紛失する方もあり、お勧めは致しません。
・シュノーケル/水中メガネについて
体験の妨げになるため、ご遠慮ください。