

## キャンプリーダー育成講座 山伏登山 行動食をご用意ください。

「キャンプリーダー育成講座」で2日目に実施する山伏登山では、一日かけて猪ノ段から山伏山頂までの登山を計画しています。登山中は30分に1回程度の休憩を取り、その休憩時間中に各自持参していただく行動食（お菓子や飴など）を食べます。

行動食には、疲れをとる糖分を補給するための甘いもの、汗で流れた塩分を補給するためのしょっぱいものをバランスよく入れておくことをお勧めします。

### <行動食の例>

- ・ゼリー飲料
- ・個包装の菓子類（スナック、ビスケット、チョコ類）
- ・ミックスナッツ類
- ・塩あめ、塩タブレット（熱中症予防）



### <行動食の例>

1つずつ食べられる個包装のお菓子類がおすすめです。

お菓子の量は多すぎると重くなり、登山に負担がかかります。休憩中に少しずつまめる程度の量が良いと思います。



行動食をリュックに入れる場合、口が閉められるジッパー付きの袋等に入れると便利です。

※写真は一例です。行動食の中身については適切な量をご持参ください。

※行動食を含めて、登山用の荷物がすべて入るリュックをご用意ください。