



セーリング準備リスト

ウェア	<ul style="list-style-type: none">・専用のウェアがなければ動きやすいウェアがいいです。・ジャージでもOKです。 ※ジーンズ等は濡れると重たく動きを妨げますので不向きです。・1日コース実技を受講する方は、午前・午後とセーリングをしますので、特に乾きやすいものがいいです。 ※可能であれば、2回分のウェアがあれば安心です。・アンダーウェアとして水着の着用も有効です。・長袖、長ズボンが日焼け防止や怪我防止になります。・気温が低く雨天時はウインドブレーカーが1枚あれば安心です。	 <p>速乾素材</p>
手袋	<ul style="list-style-type: none">・専用のものでなくても大丈夫です。 シート（ロープ）を扱うので手が痛くなります。※滑り止め付き軍手など手の平部分がゴム張りのものがいいです。	
シューズ	<ul style="list-style-type: none">・マリンシューズ、ウォーターシューズが適していますが、ジョギングシューズでも大丈夫です。・サンダルなど、足が露出するタイプは怪我をしたり、脱げて海に流してしまう心配があります。	
帽子	<ul style="list-style-type: none">・セーリング中はヘルメットを着用します。 ヘルメットの下に帽子を着用する方は、薄手のものがいいです。	
めがね	<ul style="list-style-type: none">・海に落とす心配があります。・めがねバンドをご準備ください。貸し出しも可能です。	
サングラス	<ul style="list-style-type: none">・必要な方はご準備ください。	
日焼け止め	<ul style="list-style-type: none">・セーリング中は日陰がありませんのでご注意ください。	
酔い止め	<ul style="list-style-type: none">・乗り物酔いが心配な方はご準備ください。	