持　　ち　　物

**表の中にあるものは、どんなに小さなものでも、**必ず1つ1つに名前を**書いてください。**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 持ち物 | 数 | 備考　※スキー用品はしおり４ページ参照。 |
| 当日受付へ | 参加カード | 1 | 初参加または今年度初回の方は、事前に送付いたします。 |
| リフト代 | １ | 2000円。名前と金額を封筒表面に記入。 |
| 宅配便の送り状コピー | １ | 対象：往復便を利用した人。 |
| 宅配便の復路用記入済伝票 | １ | 対象：復路のみ利用する人。 |
| 当日班付へ | 健康チェックシート | １ | ホームページより、2020年度改訂版をダウンロード。 |
| 持薬(酔い止め含む) | 日数分 | 必要な人のみ。健康チェックシートに内容を記入。 |
| 当日の荷物(宅配便利用の方も含め全員) | 小さいリュック | １ | 宅配往復便を利用した人のみ。★のついたものを入れる。 |
| ★しおり | １ |  |
| ★弁当 | １ | 初日分。新幹線車内で食べるため、おにぎりなどの食べやすいもの。容器は処分できるもの。 |
| ★水筒(お茶か水) | １ | 新幹線車内用。片道で飲む程度の量が入る、本体が小さくて軽いもの。ペットボトル不可。リュックの中へ。復路分は現地補充。 |
| ★ウェットティッシュ | １ | おしぼりとして。 |
| ★ハンカチ・ティッシュ | 適当 |  |
| 大きなリュック | １ | 両肩で背負うことのできるもの。キャリーバック不可。※宅配便→保護者資料参照。 |
| スキーウェア | １ | しっかりとしたフード付きで、上下に分かれたもの。※しおり４ページ参照。スキーズボンのすそが、スキーブーツの上にかぶせられるようなもの。 |
| 長靴またはスノーブーツ | １ | 足首から雪が入るのを防ぐため、丈の長いもの。スキー以外の活動で屋外に出るときに着用。集合解散時に着用でも可。 |
| 帽子 | １ | 毛糸などの暖かいもの。耳まで隠れるもの。 |
| 手袋 | １ | 毛糸などの暖かいもの。ミトン不可。 |
| スキー用の手袋 | ２ | 防水のもの。ミトン不可。翌日までに乾かない場合に備えて2つ用意。 |
| スキー用のヘルメット | １ | 自分の物を使いたい人のみ。※全員を対象に、アルプで無料貸し出しあり。 |
| スキー用のゴーグル | １ | 顔の大きさに合ったもの。ケガ防止のため、サングラス不可。 |
| スキー用のフリースまたはセーター | １ |  |
| スキー用のアンダーウェア | ２ | 下着の上に着るもの。ハイネックがあたたかくておすすめ。 |
| スキー用のアンダータイツ | ２ |  |
| スキー用の靴下 | ３ | 厚手で、あたたかい素材のもの。 |
| 着替え | ２組 | シャツ・ズボン(スカート不可)・下着上下・靴下で1セット。普段着ているようなもの(ロッジ内は暖房完備)。 |
| パジャマ | １ | 普段着ているようなもの(ロッジ内は暖房完備、就寝時に着替え)。 |
| フェイスタオル | ２ | 洗い場で体を洗い、脱衣所に出る前に体を拭くもの。※体を拭いてから出ることを、ご家庭でもご確認ください。 |
| スポーツタオル | １ | バスタオルとして。 |
| ハミガキセット(ハミガキ・ハブラシ・コップ) | 各１ | 感染予防のため、うがい用コップも必須。 |
| ビニール袋 | ３ | レジ袋の大きさ。 |
| 大きめのビニール袋 | １ | 45リットルくらいの大きさ。汚れ物用。 |
| 予備のマスク | ３ | 感染予防のため、記名必須。 |

**・荷造りは必ずお子様と一緒にしてください。どこに何が入っているか、新調したものも、確認をお願いします。**

・入浴用のせっけんやシャンプーは、宿に用意がありますので不要です。

・髪が長い場合は、髪ゴムをご用意ください。活動中や食事中は髪を束ねます。束ねる際はお手伝いいたします。

・おこづかいは必要ありません。

・おやつ(行動食あり)、おもちゃ、遊び道具、交通系ICカード、携帯電話はお持ちにならないでください。

・個人の持ち物の不備による事故や怪我は責任を負いかねます。

服　　装

**・必ず、マスクをつけて、帽子をかぶって、ご集合ください。**

・汚れてもよい服を着て、長ズボン(足首まで長さのあるもの)を履いて、ご参加ください。

・家から長靴を履いてくると、荷物が少なくなるのでおすすめです。

・スキーウェアのジャケットを、ジャンパーの代わりに着て来ても構いません。ジャンパーの下は、家で着ているような服で大丈夫です。

・髪の長い子は、必ず髪を結んで来るようお願いいたします。キャンプ中は支援いたします。