

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。

| 用意✓ | 名前✓ | 持ち物 | 数 | 備考 |
|-----|-----|----------------------------------|-----|------------------------------------|
| | | 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。 |
| | | 当日班付へ 健康チェックシート 持薬(酔い止め含む) | 1 | ホームページより、2020年度改訂版をダウンロード。 |
| | | | 日数分 | 必要な人のみ。健康チェックシートに内容を記入。 |
| | | しおり | 1 | |
| | | 弁当 | 1 | 初日分。おにぎりなど、食べやすいもの。 |
| | | 水筒(お茶か水) | 1 | 本体が軽いもので、ペットボトル不可。リュックの中へ。中身は途中補充。 |
| | | ウェットティッシュ | | おしぼりとして。 |
| | | 靴下の替え | 2 | |
| | | 防寒着 (ダウン フリースなど) | 1 | 状況により冷えこむことがあります。防寒用として、お持ちください。 |
| | | 軍手 または 手袋 | 1 | 手の大きさに合ったもの。防寒用 |
| | | ザックカバーまたは45ℓのゴミ袋 | 1 | 雨が降っている時にリュックが濡れないようにします |
| | | しきもの | 1 | |
| | | ハンカチ・ティッシュ | 適当 | |
| | | ビニール袋 | 2 | レジ袋の大きさ。 |
| | | カッパ | 1 | 晴れ予報でも必須。上下別の、ズボンがあるもの。ポンチョ不可。 |
| | | かさ | 1 | 折りたたみのもの。取り扱いにはスタッフが支援。 |
| | | 予備のマスク | 3 | 感染予防のため、記名必須。ハイク中にも使用。 |

さいごに

チェックしてみよう！

- ✓ 全部用意はできた？
- ✓ 全部に名前が書いてある？
- ✓ リュックに自分で入れられる？
- ✓ どこに何が入っているか、わかる？

【保護者の方へ】

- 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、新調したのも、確認をお願いします。
- 荷物は1つにまとめ、両肩で背負うことのできるリュックに入れてください。
- 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。
- おやつ、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

- 必ずマスク着用した状態でご集合ください。
- 汚れてもよい動きやすい服装、長ズボンはジーパンなどピッタリしたズボンは好ましくありません。伸縮性のあるものをお勧めします。
- 靴下を履いてない人も、チャレンジハイクでは靴下を履いて歩きます。足首まである靴下をご使用ください。
レッグショートソックはおやめ下さい。
- 靴はいつも履いている、履き慣れたもので、靴底のしっかりした運動靴で参加してください。
足に合ったサイズか、やや大きめのものが良いです。(長距離を歩くと足はだんだんむくんできます) もし、靴を新調される場合は、1週間程度履き慣らし靴が足に馴染むようにしてください。馴染まない靴は、靴ずれやマメの原因になります。
- 靴ずれをおこしやすい人で、おこしやすい箇所がわかっている人は、予めカットバンなどを貼って来られると、その分、靴ずれになりにくいです。
- 髪の長い子は、必ず髪を束ねて来てください。
- 雨天時は、カッパを着て活動します。