

持ち物

ひょう なか ちい かなら なまえ か
 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。

ようい 用意✓	なまえ 名前✓	ももの 持ち物	かず 数	備考
		とうじつうけつけ 当日受付へ さんか 参加カード	1	【 <u>当日受付に提出</u> 】 事前に送付いたします。
		とうじつばんつき 当日班付へ けんこう 健康チェックシート	1	【 <u>当日班付に提出</u> 】 事前に送付いたします。
		じやくよどふく 持薬(酔い止め含む)	じつすうぶん 日数分	【 <u>当日班付に提出</u> 】 必要な人のみ。健康チェックシートに内容を記入。
		参加のしおり	1	
		★すいとう ★水筒(お茶か水)	1	中身は現地補充。本体が軽いもので、ペットボトル不可。リュックの中へ。
		ウェットティッシュ		おしぼりとして。
		ハンカチ・ティッシュ	適宜	
		ぼうし 帽子	1	必須。集合時かぶってきてください。
		きがえ 着替え	2組	シャツ・ズボン・パンツ・靴下で1セット。汗をかきやすい場合は1枚多めに。
		なが 長ズボン	1	薄い生地のもの。
		なが 長そでの服	1	長袖のTシャツ、または薄い生地の上着。
		みずぎ 水着	1	翌日までに乾かないことがあるので2枚あると便利。
		ラッシュガード	1	速乾性のシャツでも可。
		マリンシューズまたはマリンブーツ	1	ケガ防止のため、靴下の上にシューズを履いて海に入る。セットで用意。
		ビーチサンダル	1	海に行くときに履くもの。
		★すいちゆう ★水中マスク	1	自分の顔の大きさに合うもの。
		★すのくわ ★スノーケル	1	自分の口の大きさに合う、排水弁のあるもの。
		★あし ★足ひれ	1	マリンシューズを履いた上に着用。試着必須。
		★くんで ★軍手	1	岩場の海で使うもの。自分の手の大きさに合ったもの。
		★あせ ★汗拭きスタオル	1	汗をかきやすい場合は1枚多めに。
		小さいリュック	1	上記★のものが入るサイズ。海に行くとき用。

		スポーツタオル	1	バスタオルの代用として。
		タオル 30 cm	2	<p>① 薄手のタオル→温泉でもらうような薄手のタオル。入浴の際洗い場でこのタオルで体を洗い、脱衣所に出る前に体を拭くもの。※集団での入浴の際には体を拭いてから出るのがマナー。</p> <p>② 洗面後に顔を拭くなど、通常のタオルとして使う。</p>
		パジャマ	1	普段着ているようなもの。(朝夕は都内よりも涼しめ。長袖の必要はなし。)
		はみがき・はぶらし・コップ	1	感染予防のため。うがいコップも必須
		ビニール袋(小)	5	台所で使うようなポリ袋の大きさ。30×20 cmくらい。
		ビニール袋(中)	3	レジ袋の大きさ。
		ビニール袋(大)	3	45 リットルくらいの大きさ。汚れ物用。
		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。
		筆記用具	1	鉛筆、消しゴム。
		虫よけ・虫さされの薬	1	
		ヘアブラシ・髪ゴムの予備	適宜	髪の長い人のみ必須。感染予防のため貸し借りは無し。
		マスク(1日1枚+予備)	4枚以上	感染予防のため、記名必須。
		おこづかい	1	おみやげ購入用、1000~2000円程度。必ず財布に入れる。

【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下さい。(宅配便不可。)
- ・ウエットスーツは当方で用意しますので不要です。
- ・入浴用のせっけんやシャンプーは、こちらで用意しますので不要です。アトピー等で専用の物が必要な場合はお持ちください。健康チェックシートにも記入をお願いします。
- ・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。
- ・おやつ、おもちゃ、遊び道具、交通系ICカード、携帯電話、就寝時のぬいぐるみなど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、帽子はかぶった状態でご集合ください。

- ・集合時は半ズボンでも構いません(スカートは不可)。汚れてもよい服装と履き慣れた運動靴でご参加ください。

スノーケリングで必要^{ひつよう}な道具について

スノーケリングをするには、以下の道具が、必ず全部必要です。

必ず、顔や体につけてみて、自分に ぴったりの サイズのものを用意してください。

※アウトドアショップなどで売っています。お店で試着してみましょう。

※ネット通販で購入された方はサイズが合わないこともありますので、できるだけお店で試着してから購入することをお勧めします。

① 水中マスク



自分の顔のサイズに合ったもので、鼻のカバーがついたものを選んでください。顔にぴったり合ったものでないと、マスクの中に水が入ってしまうことがあります。マスクを顔に当て、鼻から息を軽く吸って止めた状態で、手を放しても落ちなければOKです。

② スノーケル

マウスピース(口にくわえるところ)の大きさとパイプの太さが、自分の口の大きさに合っていることがとても大切です。

大きすぎるとあごが疲れ、小さすぎると口の中に水が入ってくる場合があります。

スノーケルクリア(スノーケルに水が入ってしまったときに水を抜くこと)が楽にできるので、排水弁のついたものがよいです。



はいすいべん
排水弁

② マリンシューズ または マリンブーツ



海には、岩場もあります。ケガをしないように、海用の靴が必要です。

つま先からかかとまで、空いているところがないように、足全部が包まれていて脱げにくいものをご用意ください。サイズが大きいとフィンの脱着時に脱げやすく、サイズが小さいと足が痛くなります。試着をしてみて、自分の足にぴったりなものを選んでください。

④ 足ひれ (フィン)

かかとがベルトになっているタイプと、かかとが包まれているタイプの、2種類があります。ベルトタイプのものを選んでください。マリンシューズを履いたまま足ひれをつけるので、ベルトで調節したいからです。

マリンシューズを履いた状態でフィンを装着しますのでマリンシューズに合うサイズを用意しましょう。



⑤ 軍手

海で泳ぐときや岩場を歩くときに、周りの岩に手をついたり当たったりしてケガをしないように、軍手をつけます。自分の手の大きさにあったものを選んでください。木綿素材でなくても大丈夫です。