

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	
		★すいとうちやみず ★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。
		ながそでのふく 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。
		★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。
		★汗拭きタオル	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★印のものが入るサイズ。海に行く時や火山の散策時に使用。

	スポーツタオル	1	バスタオルの代用として。
	タオル 幅 30 cm 長さ 80 cm ① ②のタオル共にこのくらい の大きさのタオルをご用意 ください	2	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。 ② 洗面後に顔を拭くなど、通常のタオルとして使う。
	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 <small>びんいろう</small> (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 <small>びんいろう</small> (中)	3	レジ袋の大きさ。
	ビニール袋 <small>びんいろう</small> (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 <small>ひつぽうぐ</small>	1	鉛筆、消しゴム。
	虫よけ・虫さされの薬 <small>むし くすり</small>	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。
	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。
	※ マスク(任意)		各ご家庭で、使用するかどうか、持参するマスクの枚数もお決めください。

【 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、新調した物も、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。(キャリーバック不可 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】・帽子はかぶった状態でご集合ください。マスク着用は任意。

- ・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。

「島のキャンプ」にご参加の保護者のみなさまへ スノーケリングの道具についてのご案内

ワンパク大学の「島のキャンプ」ではスノーケリングを行います、**スノーケリングの道具のレンタルはございません。**各自、ご用意いただくこととなります。新規購入の場合に以下の内容を参考として頂きますと幸いです。

大事なポイント

- ① お子様の体に合うサイズのものをご用意ください。大きめの物を購入すると途中で脱げてしまう事があります。(特にマリンシューズ)
- ② ネットで購入の場合、サイズが合わないことがよくあります。そのためご本人を連れて、お店で試着することをお勧めいたします。

(1) 水中マスク



鼻のカバーがついたもので自分の顔のサイズに合ったもの。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。お店で試着することをお勧めします。

(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。

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。



排水弁

(3) マリンシューズ



この部分がゴムで硬い素材でできている物がおすすめです。

つま先からかかとまで、空いているところがないもの。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。

自分の足にぴったりの物をご用意ください。サイズが大きいとフィンの脱着時にマリンシューズも一緒に脱げてしまいます。かかとの部分がゴムでしっかり硬くなっているマリンシューズをお勧めします。



靴底のゴムが大きく、かかとの素材が布でできているシューズはフィンと一緒に脱げてしまう。

(4) フィン (あしひれ)

マリンシューズを履いた状態でフィンを装着します。
マリンシューズに合うサイズをご用意ください。

フィンだけを購入する場合は、ご自分のマリンシューズをお店に持参してサイズを合わせて下さい。かかとがベルトタイプのものを選んでください。ベルトの長さが調節できるものが良いです。

靴ベルトタイプで、ベルトの長さが調節できるもの



(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