

大島アドベンチャーキャンプ

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✓	記名✓	持ち物	数	備考
		当日受付へ 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。
		当日班付へ 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。
			持薬(酔い止め含む)	日数分
		参加のしおり	1	
		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。
		ハンカチ・ティッシュペーパー	適宜	
		ウェットティッシュ		おしぼりとして。
		帽子	1	必須。
		着替え	7組	シャツ・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。
		長ズボン(往復の船内以外は長ズボン)	4	薄い生地のもの。くるぶしまでの丈のあるもの(七部丈は不可)
		長そでの服	2	長袖のTシャツ、または薄い生地の上着。
		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Tシャツでも可。
		マリンシューズまたはマリنب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。
		★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。
		★足ひれ	1	マリンシューズを履いた上に着用。試着必須。
		★軍手(海用・野外炊事用)	2	野外炊事用(木綿ゴムのポチポチ無し)。自分の手の大きさに合ったもの。
		★あせふきタオル	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★のものが入るサイズ。海や山に行くとき用。
		ウエストポーチ	1	軍手やヘッドライトなどの小物入れとして。

	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	4	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。)
	コップ・はみがき・はぶらし	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)	6	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。
	ヘッドライト・予備電池	1	両手を空けるため、頭につけるタイプのもの。
	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。
	筆記用具	1	鉛筆、消しゴム。
	虫よけ・虫さされの薬	1	
	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。)
- ・ウェ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。

- ・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物をご用意ください。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



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