

# 持ち物

ひょう なか ちい  
表の中にあるものは、どんなに小さなものでも、かなら 必ず1つ1つに名前を書いてね！

ようい 用意✓	なまえ 名前✓	もちもの 持ち物	かず 数	ほろご 保護者の方への備考	
		とうじつうけつけ 当日受付へ	さんか 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：復路のみ着払いで宅配便を利用する人。
		とうじつはんつぎ 当日班付へ	けんこう 健康チェックシート	1	しおりに同封しました。ホームページよりダウンロードも可能。
			じやくよどめく 持薬(酔い止め含む)	じつすうぶん 日数分	必要な人のみ。健康チェックシートに内容を記入。
		とうじつ 当日 しんかんせん 新幹線に もちこもの 持ち込む物	小さいリュック	1	大きなリュックの中には入れず、集合時には別になっていること。 宅配を利用した方は以下★のついたものを小さいリュックに入れて
			★参加のしおり	1	
			べんとう ★弁当	1	初日分。バス車内で食べるため、おにぎりなどの食べやすいもの。 容器は処分できるもの。
			すいとう(ちやみず) ★水筒(お茶か水)	1	バス車内用。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。復路分のお茶は現地補充。
			★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	てきとう 適当	
			大きなリュック	1	両肩で背負うことのできるもの。キャリアバック不可。
		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。 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。	
		ながつ 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。	
		ぼうし 帽子	1	防寒用の暖かいもの。耳まで隠れるものがなお良い。	
		てぶくろ 手袋	1	防寒用の暖かいもの。ミトン不可。	

	スキー用の手袋	2	防水であること。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	スパッツの代用でも可能。
	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	アウターのシャツ・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衣類(宿舍内は暖房完備)。
	パジャマ	1	普段着ているもの(宿舍内は暖房完備、就寝時に着替え)。
	タオル 30 cm 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	各1枚 ずつ	① 薄手のタオル→温泉でもらうような薄手のタオル。長さ80 cm×幅30 cmくらいの大きさ。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。
	スポーツタオル	1	バスタオルとして入浴後に体を拭く。濡らしては使わない。
	ハミガキセット(ハミガキ ハブラシ コップ)	1 ずつ	感染予防のため。うがいコップも必須
	ビニール袋	3	レジ袋の大きさ。
	大きめのビニール袋	2	45リットルくらいの大きさ。汚れ物用。
	筆記用具(小学生のみ)	1	鉛筆、消しゴム。
	(マスク)		マスクの使用については、各ご家庭での判断に委ねます。

### 最後にチェックしましょう!

- ✓ 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。束ねる際にはお手伝いいたします。
- ・おやつ、おもちゃ、本、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。
- ・メガネをかけている方は、メガネケースを必ずお持ちください。
- ・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。

## 【参考】スキーをする時の服装（スキーウェアについて）

### おすすめのスキーウェア

- ・フードがついているもの
- ・上と下に分かれているもの（ジャケットとズボン）
- ・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もの

### スキーウェア(ジャケットの中に着るもの)

- ① 下着
- ② スキー用のアンダーウェア  
アウターの長袖シャツなども可能  
ハイネックがあたたかくておすすめ
- ③ フリースまたはセーター



### スキーズボンの中に着るもの

- ② 下着
- ② アンダータイツ(スパッツも可能)
- ③ スキー用のあたたかい靴下

### スキー用のゴーグル

- ・顔の大きさに合ったもの
- ・普段からメガネをかけている人は、メガネ対応のゴーグルをご用意ください。

### スキー用の手袋

- ・防水のもので5本指に分かれているもの（ミトンは不可）
- ・2つご用意ください。

### スキー用のヘルメット

- ・キャンプ期間中はヘルメットを貸し出します。
- ・自分のヘルメットがあれば持参して下さい。

**キャンプの前に、スキーウェアが自分の体の大きさに合っているか確認して下さい。**

**ご自宅でもスキーウェアの脱ぎ着の練習をして下さい。**