

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、かならず 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。
			リフト代	1	お名前と金額を封筒表面に記入。
		当日班付へ	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。
			持薬(酔い止め含む)	日数分	必要な人のみ。健康チェックシートに内容を記入。
		当日バスへ 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。
			参加のしおり	1	
			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。 容器は小さく処分できるものを利用。
			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。水筒もリュックの中へ。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	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。※宅配便→保護者資料参照。	
		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。※しおり7ページ参照。 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。	
		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、できるだけ丈の長いもの。 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。	
		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。	
		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。	
		スキー用のヘルメット	1	自分の物を使いたい人のみ。※全員を対象に、アルプで無料貸し出しあり。	
		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。ハイネックがあたりかたくておすすめ。
		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	4	厚手で、あたたかい素材のもの。
		着替え	3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(ロッジ内は暖房完備)。
		パジャマ	1	普段着ているもの(ロッジ内は暖房完備、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 バブ 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	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。
		おこづかい(1000~2000円くらい)		おみやげを買う程度(金額はご家庭の判断で)。 必ずお財布に入れること。低学年は、首からかけられるものが便利で安全。 ※宿舍到着後に回収、最終日の買い物の時間まで保管。

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、GPS 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

- ・フードがついているもの
- ・上と下に分かれているもの
- ・スキースポンのすそが、

スキーブーツの上にかぶせ
られるようなもの

スキー用のヘルメット

- ・無料で貸し出します
- ・自分の物があれば持ってきてね

スキー用のゴーグル

顔の大きさに合ったもの

スキーウェアの中に着るもの

- ① 下着
- ② スキー用のアンダーウェア
ハイネックがあたかくておすすめ
- ③ スキー用のフリースまたはセーター



スキースポンの中に着るもの

- ① 下着
- ② スキー用のアンダータイツ
- ③ スキー用のあたたかい靴下

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

キャンプの前に、自分の体の大きさに合っているか、
自分で絵と同じ服装になれるかどうかキャンプの前に
試着して、自分で脱着できるか確認をしてください。