

持ち物

ひょう なか 表の中にあるものは、どんなにちい小さなものでも、かなら**必ず** 1つ1つに名前 なまえ かを書いてください

| ようい 用意✓ | なまえ 名前✓ | もちもの 持ち物 | かず 数 | ほごしゃのほうへのほくさ 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 | 小学生9000円、中学生19000円。名前と金額を封筒表面に記入。 |
| | | 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 | 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。 |
| | | | じやくよどみくむ 持薬(酔い止め含む) | じっすうぶん 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 当日バスへ もち込む物 | 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 | |
| | | | 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。 容器は小さく処分できるものを利用。 |
| | | | すいとう 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 | 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。 | |
| | | ながぐつ 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、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。 | |
| | | 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。 | |
| | | てびくろ 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 | 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・長ズボン(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 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 80 cm | ① ② 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 | 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。 ※宿舎到着後に回収、最終日の買い物時間まで保管。 |

最後にチェックしよう!

- ✓ 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。