

# 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つに名前をなまえ書いてください

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 保護者の方への備考	
		とうじつうけへ 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。
			りふとだい 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。
			じやくよどみくむ 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 当日バスへ もち込む物	こさいりゅくく 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。
			さんか 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。
			うেট ウェットティッシュ	1	おしぼりとして。
			はんかち ハンカチ・ティッシュ	てきとう 適当	
			おほなりゅくく 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。
		すきーうゑあ 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。	
		すきーうゑ 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。	
		すきーうゑ 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。	
		すきーうゑ 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)。 <b>必ずお財布に入れること。</b> 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。**