

持ち物 ひょう なか 表の中にあるものは、ちい どんなに小さなものでも、かなら **必ず** なまえ か **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	今年度初めての参加の方には「参加のしおり」と一緒に送付しています。
		当日班付へ	健康チェックシート	1	「参加のしおり」と一緒に送付しています。
			持薬（酔い止め・日焼け止めを含む）	日数分	持薬は必要な人のみ。健康チェックシートに内容を記入。
		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。
		ウェットティッシュ		適宜	おしぼりとして。
		ハンカチ・ティッシュ		適宜	
		帽子		1	必須。集合時かぶってきてください。
		着替え		2組	シャツ・ズボン・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		1	薄い生地のもの。
		長そでの服		1	長袖のTシャツ、または薄い生地の上着。（虫刺され予防）
		水着		1	
		ラッシュガード		1	速乾性のシャツでも可。
		マリンシューズまたはマリンブーツ		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		1	岩場の海で使うもの。自分の手の大きさに合ったもの。
		★汗拭きスタオル		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。海に行くとき用。

		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 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 長さ 80 cm	①のタオル 1 ②のタオル 2	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。1 枚 ② 洗面後に顔を拭くなど、通常のタオルとして使う。2 枚
		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。)
		はみがき・はブラシ・コップ	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)	3	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。
		カップ	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。
		筆記用具	1	鉛筆、消しゴム。
		虫よけ・虫さされの薬	1	
		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。
		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。	
		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。

【 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、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。)
- ・ウエ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、GPS、携帯電話、就寝時のぬいぐるみ、など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、必ず「メガネケース」をお持ちください。メガネの破損防止とします。
- ・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 】・必ずマスク着用、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になります。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。サイズ確認のためにもネットではなく店頭での購入をお勧めします

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。



かかと部分の素材が布でできていて靴底のゴム板がかかとより長く大きいものは、フィンを脱ぐ時にマリンシューズも一緒に脱げてしまいます。

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。

(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。
かかところ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



(5) 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