

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つに名前をなまえ か
書いてね！

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(小学生のみ)	1	2000 円。封筒をしおりと一緒に送付。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。
		当日班付へ	健康チェックシート	1	しおりと一緒に送付。
			持薬(酔い止め・日焼け止含む)	日数分	必要な人のみ。健康チェックシートに内容を記入。
		小さいリュックに入れ 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。 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る
			★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。 容器は処分できるもの。
			★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	適当	
		大きなリュック		1	両肩で背負うことのできるもの。キャリーバック不可。
		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。
		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。
		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。東京からの移動の際に使用します。

		スキー用の手袋	2	5 本指の手袋で防水であること。ミトン不可。翌日までに乾かない場合に備えて 2 つ用意してください。
		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かておすすめ。
		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	2	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・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(宿舎内は暖房完備)。
		パジャマ	1	普段着ているもの(宿舎内は暖房完備、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	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(小学生のみ)	1	鉛筆、消しゴム。
		予備のマスク		マスクにつきましては各ご家庭で使用をご検討下さい

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、ヘアブラシと髪ゴムを複数ご用意ください。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、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、必ず「メガネケース」をお持ちください。
- ・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
ハイネックがあたりかくておすすめ
- 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試着してください。

自分で脱着できるかも確認をしてください。