

～ スキー教室もちものリスト ～

落とし物が非常に多いため、すべての持ち物には名前の記入をお願いします。

★当日用意するものは色塗りしております

★当日の受付時に渡すもの（すぐ出せるようご準備下さい）★

・参加券

↓リュックに入れたら✓をいれてね

| 行き | 帰り | 持ち物 | 行き | 帰り | 持ち物 |
|----|----|---|----|----|--|
| ✓ | | リュック・大きい袋（2～3個に分けてもOK） 青塗り(レッスンに必要な物)・緑塗り(レッスン後に必要な物) その他の物でまとめておくに便利です | | | 参加券 当日朝に体温・体調を記入して受付時にスタッフへお渡し下さい |
| | | 水筒（ペットボトル可） 現地で水・麦茶等の補充ができます 他に糖分補給のためジュース等も持参しても構いません | | | スキー用品（ニット帽・防水手袋・ゴーグル・スキー靴下） ニット帽とスキー靴下、防水手袋(レンタルの場合除く)は全員、 ゴーグルは必要な人のみご準備ください（詳細は下記参照） |
| | | スキーセット【持っている人のみ】 必ず「お名前・電話番号」をご記入ください | | | ウェア上下【持っている人のみ】 必ず「お名前・電話番号」をご記入ください |
| | | 着替え用タオル 腰巻タオルが便利です | | | 1日目の着替えの服（シャツ・ズボン・靴下など） レッスンでスキーウェア内の服が濡れてしまった場合の予備一式 をご用意ください |
| | | 暖かい上着（セーターやパーカー等） 休憩中やスキー中に寒かった時に体温調整できるようウェアの下 に重ね着ができるようなものが好ましいです | | | ハンカチ・ティッシュ・マスク |
| | | 常備薬【必要な人のみ】 紛失が多いため定期的に飲み薬は預かって服用時に渡します 袋に入れ「名前・何の薬か・服用タイミング」をご記入下さい | | | カイロ【必要な人のみ】 活動中にも使用できる貼るタイプが便利です |
| | | | | | |

↑ここからは、バス車内に持込みます

↓ここからは、バスのトランクに入れます

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | バッグなど バスにて保管します。活動中に使用するものはリュックに入れ、 活動後の着替えや宿泊先で使用するものを入れてください | | | 大きめのビニール袋3枚 濡れた衣類などを入れます |
| | | 2日目の着替えの服（シャツ・ズボン・靴下など） レッスンでスキーウェア内の服が濡れてしまった場合の予備一式 をご用意ください | | | 洗面用具（ハブラシ・フェイスタオル・バスタオル） バスタオルは着替え用タオルと兼用しても構いません |
| | | 上ぐつ 宿泊先で使用します | | | パジャマ【必要な人のみ】 パジャマを使用せず翌日の服装で寝ても構いません |
| | | その他【必要な人のみ】 保温クリームなど | | | |

持ってきてはいけないもの

- ・お金・おもちゃ・ゲーム機・マンガ・カメラなどの貴重品
- ・携帯電話（こども携帯等を持たせたい場合は事前にご連絡ください。自己管理とし紛失時の補償はできません）

<スキー用品について>

- ・ニット帽…防寒および頭を打った際の衝撃吸収のため。普段使用しているもので構いません
- ・防水手袋…濡れると非常に冷えるため必ず防水仕様のもをご用意ください
- ・スキー靴下…防寒用に普通の靴下+長くて分厚いスキー用靴下の重ね履きが好ましいです
無い場合には普通の靴下を2～3枚重ねるなどしてください
- ・ゴーグル…吹雪の場合を除いて視界確保のためには必要ありませんが、紫外線から目を保護
できるものもあるため、必要な場合はご用意ください

<当日の服装について>

- ・上半身は半袖・ヒートテック下着・長袖・セーター等を3～5枚を目安に調整して下さい
- ・下半身はヒートテックタイツ、薄手の動きやすいズボン等を1～2枚で大丈夫です
- ・レッスンでは汗をかいたり、動かずにいる事も多いため体温が下がりやすいです
- ・個人差が大きいので、上記以外にも必要に応じて防寒対策をおこなってください
- ・当日の天候により体感温度は大きく左右されるため、調整しやすいものをご用意ください
- ・現地到着後にスキーウェアを着てすぐ活動に入れるよう出来るだけウェアをそのまま着ることが
できる格好にてお集まりください