

～ スキー教室もちものリスト ～

【リストの見方】

- ・"必須"の欄が★は全員持参、☆は全員持参またはレンタル、空欄は必要な人のみ持参してください
- ・色塗りされているものは同時に出すため、必ずひとまとめでしておいてください
- ・落とし物が非常に多いため、すべての持ち物には名前のお記入をお願いします

↓リュックに入れたら✓をいれてね

チェック	必須	もちもの	備考
	★	大きいリュックなど	スキー場で使用するものを入れてバス車内へ持ち込みます。赤塗り（受付時に提出するもの）・緑塗り（活動時に必要なもの）・その他でまとめると便利です
	★	参加券	当日朝に体温・体調を記入して、薬と一緒に受付時にお渡しください 小さいリュックのサイドポケットに入れるなどすぐに渡せるようにしてください
		常備薬	定期的に飲む薬・酔止め薬ともにスタッフが預り、服用時にお渡しします （本人管理を希望する場合や頭痛薬等のとん服薬は提出不要です） 袋に入れ「名前・何の薬か・服用タイミング」を記入して受付時にお渡し下さい
		酔止め薬	車酔いが非常に多いため、酔止め薬は出来るだけご持参ください （酔止め代わりにアメ・ガムなどもOKです）
	★	スキー用品	ニット帽・ネックウォーマー・スキー靴下・防水手袋は全員（レンタルする方除く）、ゴーグルは必要な人のみご用意下さい（雪遊びのみは不要）詳細はリスト下部参照
	☆	スキーウェア	必ず「お名前・電話番号」をご記入ください 雪遊びのみの場合は防寒・防水の上着で代用しても構いません
	★	着替え用腰巻きタオル	ウェアの中にズボンやシャツ等を着て、初日はウェアを着るだけ、最終日はウェアを脱ぐだけで済む場合は不要です。
	★	水筒（ペットボトル可）	レッスン中のトイレは時間がかかるため、緑茶・麦茶など利尿作用のあるものを避け、水がお勧めです。他に糖分補給用のジュースを持参しても構いません
	★	雨具（傘・カッパなど）	雨が降った時にバス～施設間を移動するときに使用する雨具をご用意ください
		カイロ	活動中も使用できる貼るタイプが便利です
	★	その他	マスク・ハンカチ・ティッシュ・ウェットティッシュなど

↑こちらはバス車内へ持ち込みます

↓こちらはバスのトランクに積み込みます

チェック	必須	もちもの	備考
	★	おおきなふくろなど	宿泊先で使用するものを入れ、活動中はバスのトランクにて保管します
	☆	スキーセット	スキー板・ブーツ・ストックをご用意ください レンタルする場合や雪遊びの場合は持参不要です
		雪あそびセット（ソリ・スコップ・バケツなど）	雪遊びをする人で自分専用のものが必要な場合にご用意ください （備品でも用意するため持参しなくても問題ありません）
		雪あそび用スノーブーツ（スキーのみの方は不要）	運動靴では寒い・浸水・滑る等の問題があるため、スノーブーツなど防水・防滑・防寒の履物をご用意ください（レインブーツ不可）スキーのみで雪遊びをしない場合は運動靴で問題ありません。
	★	お風呂セット	入浴時にすぐ準備ができるように以下のものをまとめて袋に入れておいてください
	★	バスタオル	荷物を減らすためフェイスタオルなどでも構いません
	★	きがえ（シャツ・ズボン・したぎ・くつしたなど）	「1日目のレッスン後～翌日に着る服」「2日目のレッスン後に着る服」 「レッスンで服が濡れた時の予備（特に靴下を多めに）」をご用意ください
		パジャマ	パジャマは持参せず、翌日の服装で寝ても構いません
	★	暖かい上着	休憩中やスキー中に寒かった時に体温調整できるよう、スキーウェアの下に重ね着ができるものが好ましいです
	★	洗面用具	ハブラシ・歯磨き粉・コップ・フェイスタオルなど
	★	大きいビニール袋2～3枚	使用済みの衣類などを入れます
	★	うわぐつ	宿泊先で使用します。体育館で遊ぶ場合もあります。
		その他	入浴後の保湿クリームなど
		リストにないけど必要なもの	上記にない物で持参したい物（持っているとお心できる人形・タオル等）も活動の邪魔になる物（ゲーム・漫画等）や貴重品以外は持参して頂いて構いません。

必要ないもの

- ・シャンプー類（備品がありますが自分用を持参しても構いません）、ドライヤー（施設備品を利用できます）
- ・お気に入りのタオル・人形や図鑑等は持参しても構いませんが、紛失・破損等の可能性がありますのでご注意ください
- ・財布・おもちゃ・ゲーム機・マンガ・カメラなどの貴重品
- ・携帯電話（緊急用のこども携帯の持参は可能ですが、紛失時は自己責任となります）

<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着用。普段使用しているもので構いません
- ・ネックウォーマー・・・マフラーは風で飛んでしまうため避けてください。使用して濡れると冷たくなるため2日目用に2個あると好ましいです
- ・防水手袋・・・濡れると非常に冷たいため、必ず防水仕様のもので用意ください
- ・スキー靴下・・・足先は冷えやすいため、普通の靴下+長くて分厚いスキー用靴下の重ね履きが良いです
- ・ゴーグル・・・視界確保・紫外線カットのため着用。通常はゴーグルが無くても視界確保に問題ありませんが、まれに起こる吹き雪の時にはゴーグルが無いと辛いので、出来るだけご準備ください
雪遊びの場合は吹き雪の場合のみあるとよい（無くても大丈夫）程度にお考えください。

・レンタル品の変更は1週間前までとなります（それ以降は変更が間に合わない場合があります）

<当日の服装について>

- ・上半身は半袖シャツ・長袖シャツ・ヒートテック下着・トレーナー等を1～3枚を目安に調整してください
※セーターやモコモコした上着のような保温性の高すぎる物はレッスン中に暑くて汗をかいたためお勧めしません
- ・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
※厚いズボンだと蒸れたり、ブーツインする際に足が痛くなる場合があります
- ・レッスンでは汗をかいたり、じっとしている事も多く、寒暖差が激しいです
※「●●で寒いですか？」というご質問は個人差や天候により様々で一概に答えられないため、お子様と相談し、寒い時にも調整しやすいものをご準備ください
※全く想像がつかないという場合には、上は2枚、下はズボン1枚をご用意ください
- ・現地到着後にスキーウェアを着てすぐ活動できるよう、ウェアをそのまま着ることが出来る服装でお集まりください
- ・靴は運動靴またはスノーブーツをご用意ください