

## ～ スキー教室もちものリスト ～

### バス車内に持ち込むもの

必須	持ち物	備考
★	スキー用品	ニット帽・ネックウォーマー・防水手袋・スキー靴下は全員、ゴーグルは必要な人のみ用意してください（詳細はリスト下部記載）
★	スキーウェア	レンタルする場合は不要 紛失防止のため、必ず名前・電話番号を記入してください
★	水筒（ペットボトルOK）	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（現地で自動販売機で購入することもできます）
★	腕時計	スキー中は携帯での時間確認は大変なので腕時計を用意してください 防水でないものは壊れる可能性があるため自己責任です 用意できない場合はなくても構いません
	防水・防滑スノーブーツ	雪遊び等で使います。雪遊びしない人は普通の靴でも構いませんが、できるだけ着脱しやすく滑りにくいものが好ましいです
	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・常備薬・保湿クリームなど

### バスのトランクに入れるもの

必須	持ち物	備考
★	スキーセット (スキー板・ブーツ・ストック)	レンタルする場合は不要
★	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
★	着替え（2～3セット）	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に加えて、必要に応じて予備用服を用意してください
★	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	
★	スリッパなど	宿泊先で使用します（持っていない場合は現地でスリッパを借りられます）

### <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。2日目に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、必ず防水仕様のもをご用意ください
- ・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好ましいです
- ・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、まれに起こる吹雪きの時にはゴーグルが無いと辛いので、できるだけご準備ください  
雪遊びの場合は吹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。

### <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・セーター・トレーナー等を2～4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  
※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
- ・**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できる服装で来てください**