

# ～ スキー教室もちものリスト ～



【リストの見方】

- ・「必須」欄が★印ものは全員、空欄のものは必要な人のみご持参ください
- ・※印は選択したプログラムやレンタルの有無により、必要な人のみご持参ください
- ・色塗りされているものは同時に出すため、必ずひとまとめに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記入をお願いします

↓よういてきたら✓をいれてね

チェック	必須	もちもの	備考
	★	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
		お薬	定期的に飲む薬・酔止め薬ともにスタッフに預り、服用時にお渡ししますので、袋に入れて「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ください （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）
		酔止め薬	車酔いが多いため酔止め薬はできるだけご持参ください（車酔い防止のアメ・ガム等もOKです） なお、大きいバッグに入れていて飲めないということがないようスタッフに預けていただくか、確実に小さいリュックに入れるようにしてください
	★	スキー用品	防水手袋（レンタルする方除く）・ニット帽・ネックウォーマー・スキー靴下は全員、ゴーグルは必要な人のみご用意ください（雪遊び選択者は不要）※詳細はページ下部参照※
	※	スキーウェア	紛失防止のため「お名前・電話番号」をご記入ください。雪遊び選択者は防水・防寒上着でも構いません
	★	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には不要です
	★	予備の靴下	靴下が雪で濡れると非常に冷たいので、予備を1～2足ご用意ください
	★	水筒（ペットボトルOK）	レッスン中のトイレは時間・手間がかかるため、利尿作用のある緑茶・麦茶などは避け、水・お湯がお勧めです。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（折り畳み傘など）	雨の時にバス～施設間などを移動する時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
		おやつ（必要な人のみ）	移動中に食べたい人のみご用意ください（活動中は食べられません） 大きいバッグはトランクへしまうため、必ず小さいリュックへ入れてください
	★	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
	★	ボストンバッグなど	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 活動中に探し出すことが大変なので、レッスンに必要なものは車内持込みリュックへ入れてください
	※	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（スノーボードの人はスノボ板・ブーツ） レンタルする場合や雪遊びの場合は持参不要です
	※	ゆきあそびセット（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）
	※	ゆきあそび用スノーブーツ（雪遊び選択者は必須）	運動靴では浸水したり滑るため、スノーブーツ等できるだけ防水・防寒・防滑の靴ををご用意ください スキーのみで雪遊びをしない場合は運動靴等でも構いませんが、天候によっては靴に浸水するため、持参すると安心です（雪遊び選択者はレインブーツ不可）
	★	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）	「入浴後の服」「2日目終了後に着る服」「服が濡れた時の予備（特に靴下）」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	レッスン中に寒くなった時に体温調整できるよう、トレーナー等のスキーウェアの下に重ね着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物	貴重品や活動の妨げになる物（ゲーム・漫画・スマホ等）でなければ、上記にない物（持っている）と安心できる人形・タオル等）も持参していただいて構いません

## 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・人形や本等を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。また活動中の使用は禁止です）

## <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ご用意ください
- ・スキー靴下・・・足先は冷えたり痛くなりやすいため、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。通常はなくても視界確保に問題ありませんが、まれに起こる吹雪の時にはゴーグルがないとつらいので、できるだけご準備ください。雪遊び選択者はなくても大丈夫です。

・レンタル品の変更は1月末までとなります（それ以降のレンタル取消しは返金されません、レンタル追加はご相談ください）

## <当日の服装について>

- ・スキーウェアの下には半袖シャツ・長袖シャツ・ヒートテック下着・トレーナー等1～3枚を目安にしてください
- ※セーター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くため推奨しません
- ・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1～2枚を目安にしてください
- ※厚いズボンだと蒸れたり、裾をブーツインする際に邪魔になって足が痛くなる場合があります
- ・レッスンでは動くとき汗をかきますが、じっとしている時間も多いため寒暖差が激しいため、暑すぎない服・汗を吸収する服をお選びください
- ※「●●で寒いですが？」というご質問は個人差や天候により一概に答えられないため、上記目安をもとに調整できるようご準備ください
- ※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でき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