

いき 行	かえり 帰
かつどうよう 活動用リュック（リュックサック（小））に入れるもの	
じぜんけんこう ★ハンドブック（事前健康チェックなど記入するところがあります）	
ほけんしょう ★保険証のコピー（原本不可。封筒に入れて表に名前を記入）	
くすり ★薬（必要な方のみ、常備薬、酔い止め、日焼け止めなど）	
すいとう ★水筒（500ml程度で保温が効くものが望ましい。初日の飲み物を入れてくる）	
ぼうし ★帽子（必須。ニットのもの）またはヘルメット	
ぼうすいせい ★スキー手ぶくろ（防水性のもの）	
ひっきょうぐ ★筆記用具（鉛筆、消しゴム、ボールペン、記録用ノートなど）	
ひつよう ★ハンカチ・ティッシュ（必要な方はマスク）	
あせ ★フェイスタオル（汗や顔を拭く用）	
い かえ ★おやつ（行き帰りの車内分500円程度）	
だいきん ★レンタル代金（レンタルを借りた人のみ。お釣りがないように封筒に入れる）	
えんていど ★おこづかい（2~3,000円程度。お土産を買う時に使います。封筒に名前）	

★は、出発日に入れて来るもの

いき 行	かえり 帰
おお 大きいリュック（ボストンバッグ）に入れるもの	
じょうげ スキーウェア上下	
ぼうかんぎ 防寒着（フリースやセーターなど。寒い時にスキーウェアの下に着るもの）	
ながそで ジャージ上下（スキーウェアの下に着る長袖、長ズボン）	
き 着がえ（活動しやすい服装、下着、靴下など、着て来る分とは別に2日分）	
アンダーウェア（冬の化学繊維のアンダーシャツ。上下必要）	
よ び 手ぶくろの予備	
ね ックウォーマー・スパッツ（あれば持ってくるとよいもの）	
は ゴーグル（雪の時も晴れている時も目を守るために必ず必要）	
ぼうかん 防寒ぐつ（スノトレなど。防水性、防寒性のあるハイカットのブーツ）	
あつ スキーくつした（長め&厚めのもの。くるぶし丈は不可。日数分+予備）	
スノトレ（雪用シューズ）※来るときにはいてくる。必ずではありません	
ながそで なが パジャマ（冬用の長袖、長ズボン）	
やど バスタオル、フェイスタオル（シャンプー、ボディーソープは宿にあり）	
ぶくろ ぬ ビニール袋（濡れたもの、汚れたもの、着替えを入れる。5枚程度）	
せんめんようぐ 洗面用具（歯ブラシ、歯磨き粉）	

■持ち物の準備で注意すること

※カメラ（必ずではありません。使い捨てカメラや高価でない子供用デジカメ）

※電子ゲーム機、高額なカメラは持ってこないでください。ただし、みんなで遊べるトランプなどは持ってきてよいです。