



求む！冒険者。



【冒険の旅に必要な持ち物一覧】

持ち物にはとにかく名前を！黒や紺のものは必ずタグに書こう！
修行に携帯・ゲーム機・お金は必要なし！ただしみんなで遊べるトランプやUNOはよし。
デジカメも不可だけど使い切りカメラはいいよ。※防犯上の理由で携帯を持たせている
場合はキャンプ中お預かりいたしますので事前にお知らせください。

【リュック大&小】

大きなリュックやバッグはパンパンに荷物を詰めると物を探すときに全部出さないといけないので、
余裕のある大きさで！※ボストンバッグも可
小さいリュックは登山に使うので、水筒・雨具とお弁当が入るぐらいの大きさのものを用意しよう。

【カップ】

真夏でも雨に濡れれば体が冷える。ポンチョだと足が濡れてしまうので必ず上着とズボンのセットに
なっているカップを用意しよう。また100均の安いものだと登山には全く使えないぞ。

【水筒】

夏は飲み物が無いと熱中症になってしまう！ペットボトルとホルダーでもかまわないので必ず持って
こよう！

【防寒着】

フリースなど、寒い時に上に1枚はおるもの。乗鞍高原は夏でも朝晩はとても涼しい！Tシャツだけだ
と風邪を引いてしまうぞ。

【帽子・軍手】

夏の強い日差しには帽子が絶対必要！軍手は登山の時に使うぞ。どちらも必ず持ってこよう。

【着替え】

Tシャツ・下着・靴下を着てくるものと別に3日分。雨や水遊びで濡れることもあるので、念のため
予備が2つあれば安心。

【ジャージ上下・パジャマ】

活動着として。短パンTシャツだけではケガの危険があるので、長袖長ズボンは絶対に必要。寝ると
きにいつも着ているパジャマも忘れずに！

【予備の運動靴】

履いてくるものと別に替えの運動靴を持ってこよう。夏でも乗鞍岳にはまだ雪が残っているので、濡
れてしまうことがよくあるぞ。登山用にトレッキングシューズなどがあればそれでもよし。

【化学繊維シャツ】

ラッシュガードや冬用の化学繊維アンダーシャツ。水に入る時に着ることで体温をキープできるぞ！

【水着・ゴーグル】

川や湖に行くときの必需品！これがあれば水がかかっても大丈夫！

【洗面用具】

バスタオル、フェイスタオル、歯磨きセット。シャンプーやボディーソープは宿にあります。

【薬・衛生用品など】

ハンカチ、ティッシュ、マスク、いつも飲んでいる薬や、虫除け、日焼け止め酔い止めなど。酔い止
めは行き帰りの分プラス2回分あると良い。

【保険証のコピー】 封筒に入れて封をし、名前を書いて下さい。

【ビニール袋】 濡れ物入れ用に5枚ほど。袋にも名前を書いて下さい。

【ライト・筆記用具・おやつ】

山小屋は夜真っ暗なので、ライトは必須。おやつは行き帰りのバスが渋滞で遅れることがあ
るので、非常食として500円程度。