

■持ち物チェックリスト ※すべてのものに必ず名前を書いてください。

活動用リュックに入れるもの	いき 行	かえり 帰
リュックサック(小) (出発日は★印のものを入れる)		
★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)		
★保険証のコピー (原本不可。封筒に入れて表に名前を記入)		
★薬 (必要な方のみ、常備薬、酔い止め、虫よけ、日焼け止めなど)		
★水筒 (500ml程度で保冷が効くものが望ましい。初日の飲み物を入れてくる)		
★帽子 (必須。つばがあり風で飛びにくいもの。麦わら帽子は不可)		
★雨合羽 (上下にわかれたもの。ポンチョ不可。100円ショップ不可)		
★軍手 (子供用が望ましい。ゴムの粒粒がないもの)		
★懐中電灯 (両手が空くヘッドライトがおすすめ)		
★筆記用具 (鉛筆、消しゴム、ボールペン、記録用ノートなど)		
★ハンカチ・ティッシュ (必要な方はマスク)		
★フェイスタオル (汗や顔を拭く用に2枚程度)		
水着・ゴーグル (川遊びで使用)		
靴 (履いてくるもの) (森や山を歩きます。履きなれた底が厚いもの)		
ウォーターシューズ (川遊びで使用。かかとが固定されているもの)		
バスタオル (川遊びや温泉入浴で使用)		
★おやつ (行き帰りの車内分500円程度)		
★おこづかい (2,000円程度。お土産を買う時に使います。)		

大きいリュックに入れるもの	いき 行	かえり 帰
リュックサック(大)またはボストンバッグ すべてのものを入れるかばん		
着替え (活動しやすい服装、下着、靴下など、着て来る分とは別に4日分)		
長袖、長ズボン (火を扱う時に使用。綿素材のロングTシャツなど)		
防寒着 (朝晩冷えるため。トレーナー、パーカー、フリースなど)		
上履き (宿泊施設で使用します。)		
パジャマ (夏用の長袖、長ズボンが最適です)		
ハンガー (タオルや服を干すために使います。1~2個)		
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)		
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

※持ち物すべてに名前を書いてください。

※荷物の準備は、お父さんお母さんに手伝ってもらっても、自分の持ち物と入れた場所が自分でわかるようにしましょう。

※高価なカメラ、携帯電話や電子ゲームは持ってこないでください。持ってきた場合はスタッフが最終日まで預かります。