

【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！黒や紺色など分かりにくいものは、タグに書こう。冒険に携帯・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はいいよ。行動中は写真を撮っている時間が無いので、カメラもなくてよし。どうしても自分で撮りたいという人は使い切りカメラにしよう。

※防犯上の理由等で携帯を持たせている場合は事前にお知らせください。こちらでお預かりします。

【4日間通して必要なもの】

リュック大または ポストンバッグ	メインの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！リュックが無ければポストンバッグでも可。
リュック小	小さいリュックは水筒・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。ワンショルダーなど、背負っていて動いてしまうものはダメ。
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均のビニールのはずぐ破れてしまったりして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、500cc+500ccぐらいの量は必ず持ってこよう！※中身はこちらで毎日入れ替えます
帽子	夏の強い日差しには帽子が絶対必要！キャップでもハットでも大丈夫。
ジャージ上下・パ ジャマ	山での活動着として。短パンTシャツだけではケガの危険があるので、長袖と長ズボンは必ず必要。綿製品だと濡れると寒いからジャージがお勧め。パジャマは着ないのであれば無くてOK。
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、予備が2つあれば安心。靴下は短すぎると怪我や虫刺されの可能性があるので、ハイソックスやスネ丈の物にしよう。
洗面用具	タオル、歯磨きセットなど。シャンプーやボディソープは宿にあります。日数分バスタオルを持ってくると大荷物になるので、スポーツタオルにするか乾かして使えば十分。
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。マイクロボスでの移動もあるので、酔い止めは日数分+αあるといい。
保険証のコピー	① マイナポータルの医療保険資格情報(PDF)またはスマホ画面を印刷したもの ※マイナンバーカードそのもののコピーではございません。 ② 「医療保険の資格情報のお知らせ」またはそのコピー
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。
筆記用具・おやつ	普段使っている筆箱と、以前乗鞍のキャンプに参加したことがある人はその時の冒険者ファイルも。おやつは行き帰りの電車やバスが遅れることがあるので、非常食として500円分。
お金	現金300円。帰りの移動時に水筒が空になってしまった時用。

【川・湖で必要なもの】

水着	2日目のボート、4日目のシャワークライミング用。ボートの後にこちらで洗って干します。
ゴーグル	度つきゴーグルはずっとつけていなくてはならないので、沢でもボートでも夏だと曇ってしまって見えなくなる。どちらかとメガネ+バンドがおススメ。
化学繊維シャツ	ラッシュガードや化学繊維の長袖Tシャツをウェットスーツの下に着ると、水に入った時に体温をキープできて暖かいぞ！

【登山で必要なもの】

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ことがあるので、濡れてしまった時の為に必ず必要だ。1つは登山靴やトレッキングシューズでも可だが、必ず履き慣らしてから持ってくること。
防寒着	フリースなど、ジャージだけでは寒い時にさらにはおるもの。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。
軍手	3000mの山の上は強風が吹くと夏でも手が冷たくなることがある。また岩場を歩くので、軍手があれば岩に手をついても安心だ。
体拭きシート	山小屋にはお風呂が無いので、寝る前にシートで体を拭こう。出来るだけ厚めの物がいい。
ライト	手持ちのLEDライトまたはヘッドランプ。山小屋は消灯時間を過ぎると発電機が止まる。トイレに行くのもライトが必要だ。