

サマーキャンプ in 信州 野辺山高原プラン

持ち物リスト

活動用リュック（小さいリュック）に入れるもの

☑	持ち物	数量	備考
	キャンプハンドブック	1	
	保険証のコピー	1	封筒に入れてハンドブックに貼付け（原本及びマイナ保険証コピー不可）
	水筒	1	500ml 程度で保冷のできるもの。出発当日は飲み物を入れて持参
	帽子	1	つばがあり風に飛ばされにくいもの
	雨具	1	上下が分かれているセパレートタイプのもの
	かさ	1	折りたたみ式のもの
	軍手	2	滑り止めがあるもの
	筆記用具	1	
	虫よけ、日焼け止め	適宜	必要な方
	薬	適量	必要な方
	おやつ	適宜	バス内のみ。500 円程度
	ハンカチ・ポケットティッシュ	1～2	
	カメラ	1	使い捨てカメラまたは子供用の廉価なデジタルカメラ
	ゴミぶくろ	2	おやつ用
	お小遣い	1	お土産購入用 2,000 円 封筒に入れて名前を記入。初日に回収

大きいリュック（ボストンバックタイプ可）に入れるもの

☑	持ち物	数量	備考
	防寒着	1	朝晩冷えるためトレーナー、パーカー、フリース等
	着替え	3 日分	下記は最低数
	長ズボン	2	
	半ズボン	1	
	長袖シャツ	3	
	半袖シャツ	2	速乾性の T シャツ等
	下着	3 日分	
	靴下	4	
	パジャマ	1	次の日活動用の服で代用しても構いません。長袖のもの
	靴（履きなれたもの）	2	メインで使う靴とは別に予備の靴を 1 足
	タオル	3	バスタオル 1、身体洗い・日常用のタオル 2
	ハンガー	1～2	タオル等干す場合に使用
	ビニール袋	5	濡れたものや汚れた服を入れる場合に小分けにできるもの
	歯磨きセット	1	
	懐中電灯またはヘッドライト	1	夜間移動用に使用。登山用のものが使いやすい

※電子機器（ゲーム機、携帯電話、カメラ等）の持ち込みは不可

※持ち物**すべてに名前**を記入してください。（マークやイニシャル不可）

※どこに何が入っているかわかるように一緒に荷造りしてください。