

サマーキャンプin信州 乗鞍高原 持ち物リスト

1	リュックサック(大) またはボストンバック	修行の荷物が全て入るリュックまたはバッグ。パンパンの状態だと物を探す時に全部出さないといけないので、余裕のある大きさの物を準備してください。
2	リュックサック(小)	小さいリュックはプログラム中に背負って歩くので手持ちのバッグやワンショルダーは不可。また特に心身修行の巻には水筒・雨具・弁当・防寒着が入る大きさが必要です。出発の日は★のものをいれ来てください。
3	水筒★	熱中症・脱水対策に必ず水筒が必要です。ペットボトル&ホルダーでもか構いません。登山の時は500ccでは足りないので1リットル程度の物か、500ccのペットボトルなら2本は準備して下さい。中身のお茶は毎日入れ替えます。
4	カッパ★	プログラムは少雨決行なので雨具はカッパが必要です。ポンチョだと足が濡れてしまうので必ずセパレートの上着とズボンがある物をお願いします。100均の物だと着る時に破れてしまうほど弱いので注意が必要です。
5	防寒着	乗鞍高原は真夏でも朝晩は気温が15℃を切るぐらいに冷え込みます。Tシャツ短パンでは寒いので、ジャージ上下の他にフリースなど1枚羽織るものを準備して下さい。
6	帽子・軍手★	キャップ、ハットのどちらでもいいので日差し対策に帽子は必ず準備しましょう。軍手は作業をしたり登山の時岩場を登るのに使います。
7	着替え	Tシャツ・靴下・下着を着てくるものとは別に3日分。雨や水遊びで濡れたり汚れたりすることもあるので、念のため予備が2つあれば安心です。虫刺され・ケガ予防のために靴下はハイソックスがベスト。くるぶしソックスや短いものはお勧めしません。
8	ジャージ上下・パジャマ	登山の時や肌寒い日など、活動中に長袖・長ズボンが必要な時のために。スウェットなど綿製品だと濡れた時に乾燥しにくく、冷えの原因になるので化繊の物がベスト。パジャマは普段来ているものを。
9	予備の運動靴	履いてくるものとは別に予備の運動靴が必要です。登山の時に雪渓歩きで靴が濡れたり、魚つかみで水に入るのに必要になります。サンダルやウォーターシューズの様に薄いものではとても溪流の水温に耐えられないので必ず運動靴で。
10	化学繊維シャツ	ラッシュガードやヒートテックのような冬用アンダーウェア、または100%化学繊維のTシャツ。滝の修行でウェットスーツを着る時や、水鉄砲で撃ち合いをする時に体温をキープします。
11	水着・ゴーグル	忍術習得の巻: 水鉄砲での打ち合いに使用します。走り回って転ぶ可能性もあるので、水着は長めの短パンタイプがお勧め。 心身修行の巻: 滝の修行で使用します。ぴったりしたウェットスーツを上に着るので、水着はスクール水着など中でゴワゴワしないものがお勧め。
12	洗面用具	バスタオル・フェイスタオル・歯磨きセット。3日目のキャンプや山小屋にはお風呂がないので、バスタオルは2回しか使いません。シャンプーやボディソープは宿に備え付けの物があります。
13	保険証のコピー	封筒に名前を書いて必ず封をし、バスに乗り込むときに添乗員に直接お渡しください。病院で使えなかった場合は開封いたしません。またコピーで対応できない医療機関にかかった場合は、後日ご加入の健康保険組合等で差額の請求手続きが必要になります。
14	ビニール袋	着替えたもの、濡れた靴などを入れる用に5枚ほど。袋にも名前を書いてください。
15	筆記用具・ハンカチ・ティッシュ★	修行の後の日記を書くために筆記用具を。ハンカチやティッシュは必要な分をご用意ください。
16	虫よけ・日焼け止め 酔い止め★	山なので虫よけ&かゆみ止めは必須。スプレータイプだとイタズラで顔にかけたりするのでシートタイプかリングタイプの物を。酔い止めはマイクロバスで移動する分も含めて行き帰り+2回分あれば十分です。
17	処方薬	毎日飲んでいる処方薬がある場合は用法・用量を記入した紙を必ず薬の袋に同封して、その旨事前にお知らせください。
18	ライト	懐中電灯・ヘッドランプなど。持って来ても遊んでいて電池切れになることが多々あるので、電池は新品の物を。
19	おやつ	行き帰りのバスの道中用に300円ほど。渋滞などで到着時間が遅れる場合があり、その時のつなぎとして食べています。

※持ち物にはすべて名前を記入してください

※お金、デジカメやゲーム機は持たさないでください(使い切りカメラ、トランプやUNOは可)

※防犯上の理由で携帯電話を持たせている場合は期間中お預かりしますので、事前にお知らせください。