

夏キャンプの  
もちもの

プレミアムCAMP編



# もちもの



## ① おおきな リュックサック

- ・ **うわばき**
- ・ ジャンパー
- ・ トレーナー上・下
- ・ タオル
- ・ きがえセット
  - したぎ
  - くつした
  - はんそでシャツ
  - ながそでシャツ
  - ながズボン
- ・ 軍手 (ぐんて)
- ・ しんぶんし
- ・ はみがきセット
- ・ ビニールぶくろ
- ・ ねぶくろ
- ・ かわあそびセット
  - みずぎ
  - サンダル
  - ゴーグル
  - ラッシュガード
- ・ むしよけ
- ・ むしさされのくすり
- ・ しゅくだい (山村留学コースのみ)



## ② ちいさな リュックサック

- ・ すいとう
- ・ 保険証のコピー
- ・ メモ帳・筆記用具
- ・ はんかち・ティッシュ
- ・ あまぐ
- ・ ラフティング同意書
- (必要な人)
- ・ くすり
- ・ エチケットぶくろ



## ③ いつも 身につけるもの

- ・ ぼうし
- ・ はきなれたくつ
- ・ なふだ

# ① おおきなリュックサックにいれるもの



- ・うわばき
- ・ジャンパー
- ・トレーナー上・下
- ・タオル
- ・きがえセット
- ・軍手（ぐんて）
- ・しんぶんし
- ・はみがきセット
- ・ビニールぶくろ
- ・ねぶくろ
- ・かわあそびセット
- ・むしよけ
- ・むしさされくすり
- ・カッパ上・下
- ・しゅくだい

# おおきなリュックサック



45L



40L

容量の目安

1日分⇒10Lの荷物

30L～50L位

- ①全ての荷物が入えられるもの
- ②身体に合っているもの
- ③両手が空くもの

※スーツケースは×

キャンプじょうまでは、すべてのにもつをもって、  
10分くらいあるいていくよ



# うわばき



ボルダリングで使  
います。

学校で使っている  
上履き・体育館履  
きでOKです。

# ジャンパー



1枚

防寒用

夜や朝に重ね着をする

脱ぎ着のしやすい前開きのもの

厚手のものがよい

冬物でOK

さむいときにきるよ  
なつだけど  
あさやよるは  
さむいんだ

あさおきてすぐのふくそうだよ



# トレーナー上・下



1セット  
夕方の野外活動時や  
就寝前用

よるになったら  
きるよ

# ゆうがたのふくそうだよ



# タオル

バスタオル 1枚  
フェイスタオル 2枚

乾きやすいものがおす  
すめ



からだをふく  
タオルを1まい  
かおやてをふく  
タオルを2まい  
だよ

# きがえセット

- ・したぎ（パンツ・シャツ）
- ・はんそでシャツ
- ・ながそでシャツ
- ・ながズボン
- ・くつした

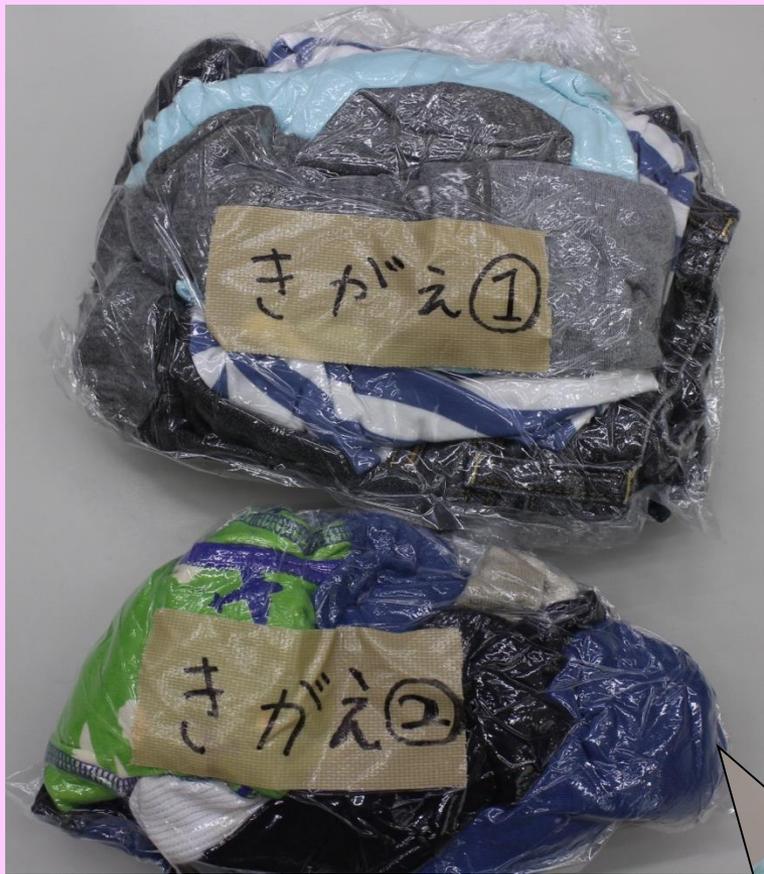
2泊-1セット

3泊-2セット

4泊-3セット

6泊-3セット（洗濯できるため）





1セットずつ  
ビニール袋などに入れて  
分けておくと便利

1かいぶんずつ  
わけておくと  
つかいやすいよ



# したぎ (パンツ・シャツ)



心配な場合は別の袋に入れて少し多めに予備があると良い

しんぱいなひとは  
すこしおおく  
いれておくと  
あんしんだよ

はんそでシャツ

ながそでシャツ



# ながズボン



けがや  
むしさされ  
をふせぐよ  
ズボンで  
あしを  
まもろう

ケガや虫刺され防止のため足首まであるもの半ズボンは×

# くつした

虫刺され防止のため  
厚手で  
丈の長いものが良い



みじかいと  
あしくびをむし  
にさされてしま  
うよ

ながめのものに  
しよう

# ひるまのふくそうだよ



ぐん て

# 軍手



1 双

火起こし時に使用するため  
滑り止めのゴムのついていな  
いもの  
(ゴムが溶けることがある)

あそびや  
ごはんをつくるとき

てをまもるために  
つけるよ

# しんぶんし

1日分  
火起こしに使ったり、  
工作の時に敷いたりする



ひをつける  
したにしく  
ものをつつむ  
など だいかつや  
くするよ

# はみがきセット



1セット  
コンパクトに運べるもの  
が良い

ごはんのあとには  
は  
しっかり  
はをみがこう

# ビニールぶくろ



3枚程度  
濡れたものや汚れ物を入れる  
工作を持ち帰るなど

ぬれたものや  
よごれたものは  
リュックサックにその  
ままいれなくて  
ビニールぶくろに  
いれてからにしよう

# ねぶくろ



1つ  
夏用の薄いものでも良い  
形はどんなものでも良い  
大人用でも良い



ひとりでまるめて  
ふくろにいれられ  
るようにしておこ  
う

ねているところ

みんなで ねぶくろをならべてねるよ



# かわあそびセット

- みずぎ
- ラッシュガード☆
- サンダル
- ゴーグル☆

1セット

☆印はなくても良い

# みずぎ・ラッシュ ガード



学校で使っているものでも  
遊びで使っているものでも  
良い  
野外活動なので露出の少ないもの

かわであそぶとき  
につかうよ  
しぜんのみずは  
とっても  
つめたいよ

# サンダル



- ・川への往復でおよそ10分歩くため、指の保護ができるもの
- ・川に履いたまま入るため、脱げて流されないようにかかとのついたもの



かわに、はいたまま  
はいるよ  
ぬげてながされない  
ようにきをつけよう

# ゴーグル

なくても良い  
水の中をのぞくことができる

また、火を使う時に煙除けにし  
たり、  
玉ねぎを切る時につける子もい  
る



かわのなかを  
みるときに  
あるとべんりだよ

# ②ちいさなリュックサック にいれるもの



- ・ すいとう
- ・ 保険証のコピー
- ・ メモ帳・筆記用具
- ・ はんかち・ティッシュ
- ・

(必要な人)

- ・ くすり
- ・ エチケットぶくろ

# ちいさなリュックサック



行き帰りのバスの中や  
活動中に必要な物を入れる

ランドセルくらいの大きさ

つかうものをいれ  
てもってあるくよ

# あまぐ (レインポンチョ・ かっぱ・レインコート・)

1着

雨が降った時に使用する  
濡れずに活動ができるもの



やまのてんきはかわりやすい  
きゅうなあめがふってもあまぐがあればあそべるね

# すいとう

1つ 内容量300ml程度  
行きのバス用に水かお茶を入れる  
キャンプ場では使用しない  
ハイキングなどで使用することがある  
衛生上、ペットボトルは×



なかみは  
みずか おちゃにして  
ね  
バスのなかでのむよ

ほけんしょう

# 保健証のコピー



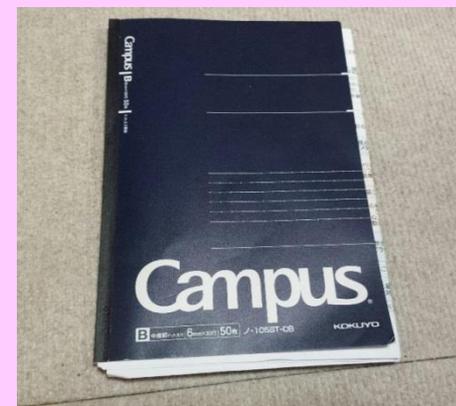
濡れてしまうこともあるので、ビニール袋に入れてカバーすると良い

ちょう

ひっきょうぐ

# メモ帳・筆記用具

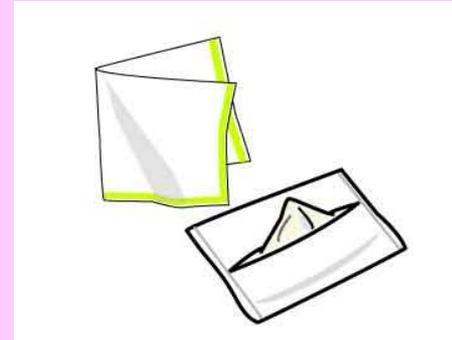
あったことを忘れないようにメモしたり  
自由に絵を描いたりする  
小さなノートと鉛筆・ボールペンなど



# はんかち・ティッシュ

## くすり

ひつよう ひと  
(必要な人)



## エチケットぶくろ

ひつよう ひと  
(必要な人)



ハイキングのとき  
ひつようなものをいれて ちいさなリュック  
サックででかけるよ



# むしよけ・むしさされのくすり



虫よけは、  
塗るタイプや、  
貼るタイプ、  
つけるタイプ  
が良い  
スプレータイ  
プは誤って目  
に入る場合が  
あるので×



ブヨというむしにさ  
されると、こんな  
に  
はれることがある  
よ！  
きをつけよう



# みっ いつも身に付けるもの



- ・ぼうし
- ・なふだ

# ぼうし



1つ

熱中症予防のため

頭全体を覆うもの

つばがあり、日よけができる

もの

なつの

あついたいようから

あたまをまもろう

# ひるまのかつどうのようす



・すべてのもちものになまえをかこう

・じぶんのにもつは  
じぶんでじゅんびしよう



これで あなたも  
☆もちものマスター☆