




チェック	持ち物	入れる場所	
	ジャンパー *防寒用	 <p><b>大きなリュックサック</b> *キャリーバックはNG! (坂道や砂利道を歩くこと、両手を開けておくためです。)</p>	
	トレーナー上下 *1セット		
	タオル (フェイスタオル2まい、バスタオル1まい)		
	着がえセット まとめて袋に入れてください 3泊→2セット 4泊~6泊→3セット ○下着 ○靴下 (長いものが◎) ○シャツ (半袖、長袖) ○長ズボン (半ズボンはNG!)		
	川遊びセット ○サンダル・ウォーターシューズ (ベルトがついているもの) ○水着 ○ラッシュガード (必ずお持ちください) ○ゴーグル (必要な人だけ)		
	ビニール袋 *3枚程度 大きいサイズ		
	寝袋 *夏用でも可		
	虫よけ (塗るタイプ・貼るタイプ)・虫刺され薬		
	水筒 (水かお茶) ※ペットボトルはダメ!		<p><b>小さなリュックサック</b></p> 
	保険証のコピー		
	メモ帳・筆記用具		
	ハンカチ・ティッシュ		
	薬・エチケット袋 ※必要な人だけ		
	雨具 (カッパ上下)		
	懐中電灯		
	昼食 *関東のみ (個包装のパンやゼリーなどの直接手が触れずに食べることができるもの)		
	軍手		
	体温計 毎日、検温します。		
	マスク	<p><b>身に着けるもの</b></p> 	
	帽子 つばのあるもの		
	履きなれた靴		
	名札 安全ピンで付けられるもの *表にキャンプネーム (よばれたいあだ名) を書いてください		
	ラフティング活動同意書 記入・押印の上で提出	<p><b>提出するもの</b></p>	
	健康チェックカード 2週間前~当日の検温・記録をして、署名の上、提出		