

＊相談員用持ちものリスト＊

必ず、全ての物に名前（フルネーム）を書いてください。

✓	持ちもの	備考	
	防寒着	ジャンパー・トレーナー・フリースなど	 大きいリュックサック 30～50ℓが目安 両手があげられるもの キャリアバックはNG
	タオル	フェイスタオル・バスタオル 各1枚程度	
	歯ブラシセット		
	着替えセット 中京 2セット 関東 3セット	まとめて袋にいれてください ※複数組参加の方は洗濯可 ○下着 ○靴下（厚めで、丈の長いもの） ○長袖Tシャツ ○長ズボン	
	ビニール袋	3枚くらい 濡れたもの、汚れたものを入れます	
	アンダーウェア	スキーウェアの中に着るための長袖シャツ(ex.ヒートテック)やスパッツなど	
	ネックウォーマー(★)		
	スキーウェア上下(★)		
	手袋(★)	スキー用のもの	
	ゴーグル(★)		
	ニット帽(★)	耳までかぶせられるものがオススメ	
	雪ぐつ(★)	長靴に暖かい中敷きでも可◎	
	水筒	水かお茶 ※行き帰りのバス車内用・ペットボトルは不可	 小さいリュックサック バスの席に持ちこむ用 温泉に行く時に必要なものを入れて移動することもある
	かつば	リュックを背負いながら着られるポンチョタイプがオススメ	
	懐中電灯		
	エチケット袋	必要な人だけ	
	筆記用具		
	ハンカチ・ティッシュ		
	薬	必要な人だけ	
	保険証のコピー	濡れないように、ジップロックなどの袋にいれてください	
	健康チェックカード	当日、受付時に提出	
	体温計	キャンプ期間中、毎日検温します。	
	マスク	日数+数枚が持ちください ※当日もマスクを着用してお越しください。	
	履きなれた靴	雪ぐつとは別にご注意ください	身につけるもの
	名札	安全ピンなどでつけられるタイプをご用意ください ※首下げタイプはNG	
	時計	携帯の代用不可	
	マスク		
	携帯電話	こちらで指示がある時のみ、携帯・使用可	
	使い捨てカイロ		あったら便利なもの
	日焼け止め		
	リップ		
	ハンドクリーム		

(★)⇒レンタル可。ただし感染症対策のため、原則持参してください。

【持ってきてはいけない物】

ゲームなどの電子機器 / カメラ / 貴重品 / お菓子・ジュース類 / 長い爪（短く切ってきてください！）

... その他キャンプに不要な物