

# 冬休み自然体験キャンプ 持ち物・服装等について

公益財団法人育てる会

冬休み自然体験キャンプの主な持ち物は以下のとおりです。あくまでも参考用ですので、実際の持ち物と必要な数量については、後日配布の「活動のしおり」にてご確認ください。

野外活動では両手を空けることが基本です。荷物は45～600程度のリュックサック1つにまとめ、お子様が自分で背負って歩けるようにしてください。スポーツバッグ・キャスターバッグ等での参加はお断りしています。ご参考までに、当会で頒布しているリュックサックの写真を[当会HPの「活動用品・書籍」のページ](#)でご覧いただけます。

## 【持ち物例】

|                   |  |
|-------------------|--|
| 育てる会指定の帽子         | 集合解散時は必ず着用   |
| サブザック（ナップザック）     | 活動時に弁当・水筒・タオル等を入れられる程度の大きさ（200程）   |
| 水筒                | 軽いもの。ペットボトルの場合はカバーをして蓋と本体に記名   |
| 行きのお弁当            | 容器は捨ててよいものに  |
| 保険証のコピー           | 「活動のしおり」とともに配布する封筒に入れて集合時に提出   |
| 長靴またはスノーシューズ      |  |
| スキー用グローブ          |  |
| スキー用ゴーグル          | 雪で日光が反射し目を痛めないようにするため  |
| 長袖シャツ、長ズボン        |  |
| トレーナー（フリースなど）     |  |
| 下着（シャツ・パンツ）、厚手の靴下 | 各スキー班はスキー用の厚手の長い靴下も必要  |
| パジャマ              |  |
| 歯みがき・歯ブラシ         |  |
| 薄手のタオル            | フェイスタオル程度のもの   |
| 日本手ぬぐい            | お風呂で使用   |
| ハンカチ・ティッシュ        |  |
| 軍手                | 滑り止めゴムのないものがよい   |
| マグカップ             |  |
| ビニール袋             | 濡れたものなどを入れる  |
| 新聞紙               | 野外活動でいろいろな用途に使用  |
| 荷物整理用の袋           | 汚れものを分けるなど   |
| ばんそうこう            |  |
| 日焼け止め、リップクリーム     |  |
| 活動のしおり            |  |
| 筆記用具              |  |
| カンパン（非常食）         | 指示があったときのみ開封   |
| トランプまたはUNO        | （希望者のみ）左記以外のゲームは禁止   |
| 薬                 | （必要な人のみ）<br>薬を持参する場合は、「活動のしおり」とともに配布する「健康調査カード」に記入し、提出のこと。<br>活動でバスに乗ることもあるので、よい止めは多めに。特にキッズスキー班・アルペンスキー班は、宿泊施設とゲレンデの往復にもバスを利用します。 |

|                            |                                    |   |
|----------------------------|------------------------------------|---|
| ノート、メモ帳、スケッチブック、虫めがね等の研究用具 |                                    | ③あづみ野山村生活班の希望者  |
| 活動班により                     | スキーウェア<br>または防水防寒性のある<br>ジャンパーとズボン | ①アルプスの里幼児低学年班<br>②アルプスの里山村生活班<br>③あづみ野山村生活班             |
|                            | スキーウェア                             | ④キッズスキー班<br>⑤アルペンスキー班<br>⑥上級スキー班                        |
| 活動班により                     | 防寒用帽子                              | ①アルプスの里幼児低学年班<br>②アルプスの里山村生活班<br>③あづみ野山村生活班<br>④キッズスキー班 |
|                            | スキー用ヘルメット<br>(レンタル有)<br>(防寒用帽子でも可) | ④キッズスキー班<br>⑤アルペンスキー班<br>⑥上級スキー班 } の希望者                 |

【持ち物について】

- ・ 些細なものを含め、必ずすべての持ち物に記名してください。
- ・ 用途や注意点については、『参加の手引き』の14～24ページもご覧ください。
- ・ トランプ・UNO以外のゲーム、漫画、携帯電話等の電子機器、カメラ類は禁止です。お菓子やおこづかいなども持たせないでください。
- ・ スキーウェア、スキー用グローブ、スキー用ゴーグル、スキー用帽子のレンタルはございません。各自ご用意ください。

【服装について】

- ・ 行き帰りは、スキーウェアの上着（または防水防寒性のあるジャンパー）を着て、長ズボンをはき、育てる会の帽子をかぶってください。長靴またはスノーシューズをはいてきてもかまいません。
- ・ センター内は暖房がきいていますので、長袖シャツと長ズボン程度で過ごしていただけます。トレーナー等で調整もできます。



- ★ 荷物は必ずひとつにまとめて下さい。
- ★ 水筒はなるべく軽いものを、ペットボトルが便利です。

★ どこに何が入っているか自分で準備をしないとわかりにくくなります。



★ 当日 着ている物には 名前のない場合があります。注意!