

2023 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

2023 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
使い捨てマスク	着用を希望される場合は、日数分＋予備。希望しない場合も体調不良時に数枚必要
長靴またはスノーブーツ	長靴の場合は防寒性のあるもの
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	
歯みがきセット	
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	
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 （必要な人のみ）
薬	薬を持参する場合は、「健康調査カード」に処方を入力してください。自己管理不可の場合は薬をお預かりします。活動でバスに乗ることもあるので、よい止めは多めに。 ※②キッズスキー班③アルペンスキー班は宿泊施設とゲレンデの往復にバスを利用（片道②約 20 分、③約 40 分）

ネックウォーマー		(必要な人のみ) 雪遊び・スキー活動中の防寒
活動班 により	スキーウェア (または防水防寒性のあるジャンパーとズボン)、防寒用帽子	①アルプスの里幼児低学年班 ②アルプスの里山村生活班 ③あづみ野山村生活班
	スキーウェア、 スキー用ヘルメット※	④キッズスキー班 ⑤アルペンスキー班 ⑥上級スキー班 ※ヘルメットはレンタル有り、防寒用帽子でも可

【持ち物について】

- ・ お子さんが、現地でどこに何が入っているか分からなくなってしまうように、必ずお子さんと一緒に準備をしてください。
- ・ 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。無記名だとお子さんが自分のものだと判断できないことがあります。
- ・ 用途や注意点については、『参加の手引き』もあわせてご覧ください。
- ・ 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。
- ・ シャンプー・リンス、せっけん等は各宿泊施設にあります。
- ・ 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。スノーブーツ (または長靴) をはいてきてもかまいません。
- ・ 宿泊施設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。

★ どのに何が入っているか自分で準備をしないとゆがらなくなってしまう。



★ 当日 着ている物には 名前のない場合が 99% です。注意!