

2025 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

2025 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
サブリュック	活動時に弁当・水筒・タオル等を入れられる程度の大きさ（20ℓ程）
水筒	できるだけ軽いもの
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」とともに送付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 ※各スキー班でヘルメットを着用される方は、ヘルメット対応のゴーグルか、バンドの長さに余裕があるもの
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
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	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）	薬を持参する方は「活動のしおり」に同封の「健康調査カード」を記入・提出のこと。自己管理不可の場合は薬をお預かりします。

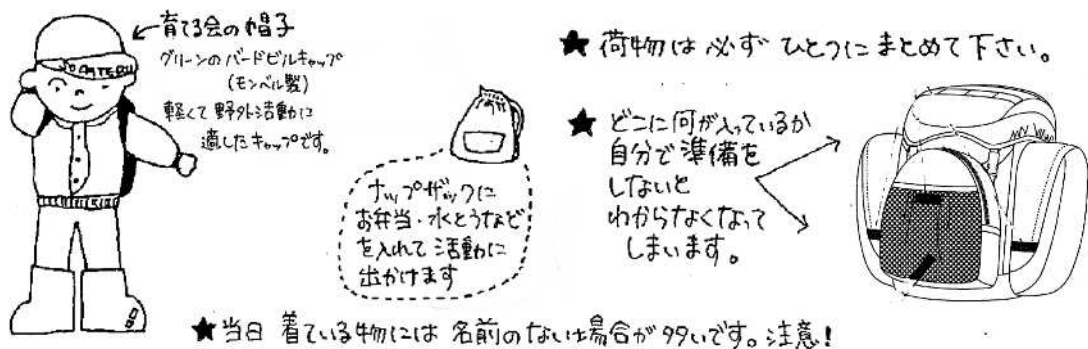
		活動でバスに乗ることもあるので、よい止めは多めに。④キッズスキー班⑤アルペンスキー班は、宿泊施設とゲレンデの往復もバスです（片道約40分）
活動班により	スキーウェア（または防水防寒性のあるジャンパーとズボン）、防寒用帽子	①アルプスの里幼児低学年班 ②アルプスの里山村生活班 ③あづみ野山村生活班
	スキーウェア、スキー用ヘルメット	④キッズスキー班 ⑤アルペンスキー班 ⑥上級スキー班 ※ヘルメットはレンタル有り、防寒用帽子でも可

【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。
- ・ 特にスキー用具については、必ず事前に試着して、サイズが合っていること、破損などがないことをご確認のうえでお持ちください。

【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）をはいてきておかまいません。
- ・ 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。



【各スキー班でスキー用品セットをレンタルせず、個人所有のものを使用される場合】

- ・ 下記の期間に到着するよう、下記住所まで往復便にてお送りください。復路便の発送については、解散日に職員が引率等で不在になるため、解散日に行えない場合があります。また運送会社の年末年始の混雑等により、返送に時間がかかる場合もありますので、ご了承ください。

送付先	〒399-7301 長野県大町市八坂 8594-□ TEL 0261-26-2306 育てる会 やまなみ山荘 [キッズ/アルペン/上級]*スキー班
送付期間	12月18日から23日まで（必着）

*ご参加のスキー班名
をお書きください