

## SCOAキャンプ 持ち物リスト

- \* 必ず自分で荷物をかばんにつめましょう。
- \* どんな小さいものにも、かならず名前を書いておいてください。
- \* ★のついた持ち物は、ナップサックに入れてきてください。バスの中に持って入ります。

持っていくもの	チェック
★お弁当（初日、現地到着直後に食べますが、万が一交通渋滞にあった場合は車中で食べることになります。お弁当箱には入れず、捨てられる容器などに入れてきてください。）	
運動しやすい服装（3～5枚）	
着替え（2～3枚） * 2セッション以上連続参加される方に限り、キャンプの途中で洗濯の時間をとります。スタッフに声をかけてください。洋服にも下着にも必ず名前をつけてください。	
下着・靴下（泊数分）	
寝巻き（清里セッションは、朝晩冷え込むので、長袖・長ズボンがよいでしょう。）	
靴（履き慣れた靴）運動するときサンダルは不可。	
長袖と長ズボン（清里は必ず、伊豆も長袖のはおるものを1枚持ってきて下さい。）	
帽子（運動しているときに被れるもの。熱中症予防のため忘れずに持ってきてください。）	
タオル（スポーツタオル2～3枚）	
バスタオルと身体を洗うタオル（シャンプー、コンディショナー、ボディソープはあります。）	
★ナップサック（バスに乗る際と練習にタオルや水筒を入れて持っていくための袋）	
★水筒 （初日は飲み物をいれて。練習の際は各自、水を入れてフィールドにもって行きます。）	
洗面用具（歯磨きセット）	
虫よけや、虫さされの薬（虫除け・痒み止めの薬は必ず持ってきてください。）	
★保険証の写し（保険証添付票をバスの車内・現地受付の際、集めます。）	
★くすり（いつも飲んでる薬がある場合はお持ちください。）	
日焼け止め（昼間の日差しは強いです。）	
懐中電灯	
雨具（傘ではなく雨合羽）	
ビニール袋（汚れ物を入れたり、ぬれてしまったものを入れるため）	
レジャーシート（一人分の小さいサイズのもので結構です。）	
伊豆セッションのみ：水着、水泳後に使用するタオル、動きやすい室内履	

### 持ってきてはいけないもの

#### おかし・ジュース

おもちゃ、DS、PSP、iPodなど（コンピュータゲーム、ミュージックプレーヤー関連は一切持たせないでください。）

携帯電話（どうしてもご自宅に連絡を取る必要があれば、スタッフに声をかければ公衆電話から連絡できます。緊急時、スタッフに連絡をとる必要がある場合の連絡先は、「最終お知らせ」でご連絡いたします。）

### 保護者の方へ

- 1) 毎年忘れ物が沢山ありますが、キャンププログラム終了後にまとめて持ち主がいないかを確認したあとは、基本的にすべて処分させていただきますので、ご了承願います。
- 2) 宅急便のご利用はご遠慮願います。（現地集合・現地解散の方で保護者が現地にいらっしゃる場合は、もちろんその限りではありません。）
- 3) 荷物をいれるのは、スーツケースでも構いませんが、清里セッションでは舗装していない道を歩いてキャビンに行くので、コロコロとうまく転がすことができません。低学年のお子様には両肩で背負える大きめのリュックがおすすめです。