

◆ 2023年度 持ち物リスト：持ち物を揃えパッキングする時は、必ず参加するご本人も一緒に準備しましょう！

持ってくるもの（出発時はそのまま野外で活動できる服装で！）

✓	品目	数	備考
	お弁当	1食分	初日の昼食分、使い捨て容器で。コンビニOK
	水筒	1本	500cc以上のもの。お茶を入れてきて下さい
	お米	2カップ(360cc)	
	バスタオル	2枚	枕の代わりに使います
	浴用タオル	3枚	薄手の物が便利
	ハンカチ・ちり紙	日数分	
	洗面用具		ボディシャンプー・シャンプーは不要
	下着・靴下	各々日数分+1	
	長ズボン	必要枚数	野外に出る時はいつも着用します
	長袖の薄手シャツ	〃	〃
	Tシャツ	〃	長袖の下に着用します
	防寒具	〃	ウインドブレーカーのようなものでOK
	寝間着	1組	薄手の上下
	レインウェア	1組	上下別々なものを必ず用意。ポンチョ、100均不可！
	水着	1着	岩場なため上下共に肌が出ないラッシュガードで！
	帽子	1ヶ	野外に出る時はいつも着用します
	ディパック	1ヶ	両肩紐のもの、活動時はいつも持ち歩きます
	軍手	1組	滑り止めゴムがついていないもの
	懐中電灯		小さめのもので、電池を必ずチェック！
	筆記用具		学校で使用している筆箱でOK
	虫除けスプレー	1ヶ	ノンフロンタイプ、複数併用をお勧めします
	三角巾	1枚	衛生処理されているもの（新品は袋に名前）
	レジャーシート	1枚	自分のお尻にひく分の小さいもの
	マリンシューズ	1足	基本海に入るときには必ず着用。サンダル不可。
	ビニール袋&ゴミ袋	大小各々3枚	大はスーパーの袋でOK。ゴミ袋は45ℓ 1枚。
	新聞紙	朝刊 1部	使い方色々
	ワイヤーハンガー	2本	濡れた衣類やタオルを干します
	Eコ袋(手提げ袋)	1枚	入浴や海遊びの移動時に使用します
	常備薬	必要に応じ	いつも常用している薬は忘れずに
	保険証	本人のもの	コピーは不可です。こちらで期間中預かります
	寝袋	冬用は必要なし	寝るのはいつも寝袋、薄手でOK！
	シュノーケルセット	一式	自分の顔に合うサイズを！
	自転車用ヘルメット	1個	命を守るものなので必須。普段使っている物でOK！
	酔い止め	往復分	船酔いが心配な方はご用意を！
	小遣い	1,000円	それ以上は必要なし。使い方はこちらで指定します！
	ライフジャケット	1着	自分の物を持っていたら！
	勇気	あるだけ	(^o^)!!

持ってきてはいけないもの

✓	品目	備考
	ゲーム類	ゲームで遊ぶより、実際のアドベンチャーを楽しもう！
	その他遊び道具	そこにあるものでとにかく楽しもう！
	携帯、スマホ	コースに集中して楽しもう！（期間中事務局にて預りOK）
	お菓子やジュース	おいしいご飯をおいしく食べよう！
	カメラ	写真をとるより参加して楽しもう！
	ウォークマンなど	せっかくの自然を楽しもう！
	現金	小遣い以外は、コース中に必要になることはなし！
	余分な衣服	とにかく活動しやすい服を必要なだけ！
	長い爪	コース前にはきれいに切ってください！
	親の期待	!(>_<)!

★ 持ち物には必ず全て名前を書いて下さい。

名前のない忘れ物は、コース終了後処分させていただきます。

★ 汚れ物入れのビニール袋に「洗濯物入れ」とマジックで大きく書いておいて下さい。

メモ

- 初日の手荷物はディパック(肩紐が広いもの)に予め入れてお越し下さい。
《 弁当・水筒、ハンカチ・ちり紙、虫除け、レジャーシート、軍手、雨具、筆記具 》
 - 服装に関する注意
 1. 期間中は長袖・長ズボン
半袖を着用していてもかまいませんが、必ずいつも手元に長袖を用意しておきます。着脱が可能な服装であれば問題ありません。常に着用しますので、最低でも各々2～3枚は必要であると思われます。虫除け、日差し対策として必須です。特に、初日の服装は、半袖でもOKですが、必ず手元に長袖シャツを持っておきます。また長ズボンは必ず着用して下さい。靴はサンダル不可です。
 2. 靴に関して
なるべく底がしっかりした物をご準備下さい。一番動きやすく、はき慣れた靴で結構です。
 3. 着衣の色に関して
酷暑の中ではTシャツなどの色により、体温が驚くほど変化することが分かっています。白と黒のTシャツでは、平均6℃以上の高低差が発生します。できるだけ、色は薄めのTシャツや長袖をお勧めします。
 - 車酔い、船酔いをするお子様に関して
酔い止めの服用を各ご家庭でお願いします。特にひどいお子様は、錠剤と液剤の両用をお勧めします。また、帰りの分もご準備下さい。
- ※ 現地は当たり前ですが海に囲まれています。ヤブ蚊を含め、刺す虫がいます。電気器具タイプの虫除けを常時携行し、更に複数併用するなど、虫除け対策は充分ご準備下さい。例) スプレータイプ、電池器具タイプ、蚊取り線香などの複数併用
- ☆ 宅配で荷物を送る場合... 必ず7/31(月) or 8/1(火)に現地に着くようお願いいたします。
〒100-0101 東京都大島町元町2-13-17 ゲストハウスKOIZUMI 04992-7-5288

2023年度 持ち物の補足説明

水筒	ペットボトルのお茶でもOKですが、洗って使い回す事が前提です。2本は必要。コース中は、用意された麦茶を入れて活動します。
懐中電灯	ない場合100均で十分。ヘッドランプがあればそれでそれでもOK。必ず必要です。
服装に全般関して ・長ズボン&薄手の長袖 ・Tシャツ ・防寒具 ・寝間着	野外活動中は、 長袖・長ズボンがルール 絶対です。理由は、ケガ防止・防虫。速乾性の素材がお勧めです。また、島の冒険の自転車に乗る際には、Gパンのような伸び縮みができないズボンではなく、ジャージーのような伸縮するモノが適しています。そして、全般的にパーカータイプの羽織るものが一枚あると脱ぎ着も楽です。意外とお求めやすい金額で売ってますので、持っていない方は、冬物で代用せず、薄地のものを購入してください。特に、汗をよくかくお子さんは、すぐ着替えが出来る様に、Tシャツを多めに準備してください。防寒着は、雨具がしっかりしていれば、パーカーなどとの併用で充分適応できます。寝間着は、普段使っているモノでも長袖長ズボンであればそれで大丈夫です。基本、気温は高めですが、明け方グッと冷え込みます。ですので、真冬用ではなく、薄地のものをお願いします。
雨具	必ずセパレートタイプ(上下別)を用意して下さい。雨はいつ降るか分かりません。天気予報で晴天であったとしても必ずセパレートタイプをご準備ください。持っていない方に関しては、高価なものでなくホームセンターなどで売っている1500~2000程度のものでお願いします。100均のモノは、まったく役にたちません。
帽子	かぶらなかつたら、危険な暑さです。絶対忘れずに、初日からかぶってお越し下さい。キャップでも麦わら帽子でも動き易く、日差しをよけられれば、なんでもOKです。
軍手	自転車乗車において必ず使用します。無いと、その活動に参加出来ませんので、必ず入れて下さい。
マリンシューズ	基本岩場とご理解下さい。サンダルや運動靴の流用は不可とします。必ずマリンシューズをご用意下さい。
虫除けスプレー& 携帯用蚊取り線香	虫除けのスプレーは、ガスが入っていて勢いよく噴射されるものではなく、手動でシュッシュするやつをお願いします。川が近くに流れているため、虫除け対策は必須です。スプレーだけでなく、二重三重の対策をお願いします。その一つが、携行用蚊取り線香ですが、今は電池式など様々ありますので、お子様が使いやすいモノをお願いします。特に虫に刺されてアレルギー反応や過剰に腫れるお子様は、スプレー、蚊取り線香、腕輪など、十分な対策をお願いします。(海遊びが中心なのでパッチはおすすめしません)
三角巾	三角巾は、非常時用です。止血や固定に使用しますので、新しく購入した場合は、袋を開けずにそのまま持たせて下さい。開封済みのものを持ってくる場合は、必ず消毒を行ない、衛生状態を保てるようにジップロックなどに封入して持たせて下さい。
ビニール袋&ゴミ袋	色々使いみちがあるので大小多めに用意下さい。また、汚れ物を入れる袋は大きめのモノで、お子様に分かるよう「洗濯物入れ」と目立つ所にマジックで書いておいて下さい。基本は、全日程分の汚れ物を入れるイメージです。
エコ袋(手提げ袋)	生活の基本のバンガローとシャワー室がある場所が離れているため、着替えやタオルなど、途中で落とすことがないよう、袋に入れて運ばす。ビニール製でもナイロン製でも、木綿製でも、お子様が扱いやすそうなものをご準備願います。
シュノーケルセット	今回しか使わない可能性があるようでしたら、なるべく安価なモノで結構ですのでご準備ください。
寝袋	現地はジュータンの床です。その上にこちらで用意する銀マットを引き、寝袋で寝ます。外に行くことも天候により可能性があるため、寝袋を使います。子どもたちは大変汗をかきますので、薄手のモノで結構です。
自転車用ヘルメット	普段使っているものをご持参ください。ただし、通学用のヘルメットしかない場合はご相談下さい。
常備薬	普段飲んでいる薬がある場合は、必ず忘れずにご持参下さい。期間中は、お声がけして飲用の確認を行います。必要であれば、こちらで預かり、必ず飲むよう渡していきます。
保険証	これも非常事態用です。使わないことが前提ですが、万が一の場合、迅速に対応できるようにするため、ご本人の保険証を必ずお持たせ下さい。初日の受付にてお預かりし、最終日にお返しします。
ライフジャケット	高飛び込みやシュノーケリングする時には基本着用して海に入ります。命を守るものなので、My Jacketがあるようでしたらぜひご持参下さい。荷物は多くなりますが、よろしくをお願いします。