

◆ 2025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ー！

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
	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	枕の代わりにも使います
	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		ボディーシャンプー・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	夏用の薄手の上下
	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（ラッシュガード）	1着	岩場なため上下共に肌の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	両肩紐のモノ、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
	マリンシユーズ	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45㍑1枚。
	新聞紙	朝刊 1部	使い方色々
	フイヤーハンガー	2本	濡れた衣類やタオルを干します
	エコ袋(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！ 無くてもOK
	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	1,500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！
	ウォーカーなど	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こよう！
	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頂きます。

★ 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く。

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。
『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ち歩いておきます。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れています。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シャツや長袖をお薦めします。
- 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7/28(月)に現地に着くようお願いします。荷物を送る場合は、事務局にもご一報下さい。