

わんぱく自然塾～夏の巻～持ち物リスト

内容の中の「※のついた文章」は保護者の方に向けた説明です。保護者の方も持ち物リストに一度目を通してください。

【参加するみなさんへのおねがい】

- ① キャンプは準備から始まっています。
持ち物は、自分で準備し、すべての持ち物、一つ一つに記名をしてください。
- ② 持ち物の数などは、予備も考えて必要な数を書いています。
- ③ 自然の家で行動食なども準備をします。個人でのおやつなどの持ちこみはしないでください。
- ④ マンガ、ゲーム、カメラ、携帯電話などの「活動に必要なもの」や「高価なもの」は持ちこまないでください。

1 初日のふくそう（3 の持ち物の中から当日着てきてください）

品名	チェック
ぼうし(活動にてきたもの)、半そでTシャツ・半ズボンなどの涼しい服装、くつ下、運動ぐつ①(歩くのにてきたくつ。はきなれたもので、くつ底がしっかりしているもの。新しく買う場合は、キャンプ前に十分に、はき慣らしておく。)、うで時計	

2 大きなリュックかバッグの中身（全日程を通して使うもの、予備のものなどを入れます）

品名	数量	内容	チェック
大きなリュックかバッグ	1～2	全日程を通して必要なもの、予備のものなどを入れます。1つか、多くても2つまでにまとめます。名札を付けて、ひと目でわかるようにします。	
500ml 程度のペットボトル飲料	3本	活動中の水分補給として飲みます。中身は水・お茶・スポーツドリンクなど。	
長ズボン・半ズボン	各2	ふだん着。登山の時に着ます。 ※化学繊維などの乾きやすい生地を推奨 ※登山時のズボンは、レギンスタイプではないものが望ましいです。足元に葉が多いため。	
半そでTシャツ	6着	ふだん着。※初日は、1着着てきます。	
長そでシャツ	2着	さんさく時や夜間用、日ざしが強い時に着ます。	
ウインドブレーカータイプの上着	1着	風や寒さをふせぐために、必要な人は用意します。雨具（カッパ）の上着で代用してもよいです。	
運動着①（半そで・半ズボン・長そで・長ズボン）	各1	学校の運動着でもよいです。ねる時などに使用します。	
運動着②（長そで・長ズボン）	各1	ジャージなどの動きやすいものがよいです。	
中間着（トレーナーなど）	1枚	上記運動着以外に、必要な人は用意します。	
くつ下	6足	運動ぐつで歩くときや、けが防止としても使います。短くないもの。※初日1足はいてきます。	
下着（上下）	各6		

運動ぐつ①	1足	屋外で使います。※初日にはいてきます。	
内ズック（運動ぐつ②）	1足	室内で使います。 ※運動靴①が汚れた場合の予備としても使用します。	
長ぐつ	1足	雨の時に使います。	
バスタオル	1まい	着替え・入浴・海活動で使います。 ※洗濯後、乾きやすい素材のものだと良いです。	
軍手	2組	物を運ぶ時などに使います。 ・野外炊飯用…綿製の、すべりどめがついていない軍手が1組。 ・登山・木工作业・野外作業用…竹などを扱う際に、すべりにくそうな手袋1組。	
懐中電灯	1個	両手を使って活動できる、ヘッドランプタイプがよいです。※予備電池も準備してください。	
ビニールぶくろ	5まい	ぬれている物・よごれた物を入れる時に使います。 （ごみ袋や買い物ぶくろでもよいです。大・中・小があると便利です）	
タオル	5まい	あせふきや顔をあらう時、お風呂の時に使います。	
はんかち・ちり紙	てき量		
ハンガー	3本	あらった物、ぬれた物をほします。できれば形をかえられる針金製のものがよいです。	
せんたくばさみ	6個	せんたく物をほす時に使います。	
エプロン	1着	魚捌き体験のときに着ます。	
三角きん	1つ	魚捌き体験のときに頭に巻きます。	
レジャーシート	1つ	大きくないもの。登山に持っていき、昼食で使います。	

3 活動用リュックの中身（最初は以下のものを入れる。）

品名	数量	内容	チェック
活動用リュック	1つ	入れてきた持ち物以外に、行動食や500mlサイズのボトルなどを入れます。 名札などをつけてください。	
水筒	1つ	中身は水・お茶・スポーツドリンクなど。 翌日の朝に中身を洗い、新しく飲み物を入れます。	
水着	1着	※水着の他に、ラッシュガードを持参しても構いません。	
バスタオル （ロールタオル）	1まい	水着に着がえる時などに使います。	
タオル	1まい	あせふきに使います。	
雨具（カッパ）	1着	上下にわかれたもの。	
虫よけ・かゆみ止め	てき量	マダニ、蚊、ブヨたいさくです。 ※必ず事前に使い、肌に合うことを確認してください。	

マグカップ	1こ	ステンレスかプラスチック製で割れにくいもの。	
はんかち、ちり紙	各1		
ビニールぶくろ	1まい	ゴミなどを入れます。ゴミ袋や買い物袋でOK。	
筆記用具	1セット	黒色ノック式ボールペンなど、1本。	
うちわや、携帯扇風機 [※] 等の熱中症防止グッズ	1つ	※ただし、破損、紛失した際は、所員は対応致しません。 自己責任で使える場合のみ持たせてください。	
日焼け止めなどの薬品	てき量	※必ず事前に使い、肌に合うことを確認してください。	
サングラス	1つ	必要な人のみ。	

4 ビニール袋またはトートバッグ等に入れて持ってくる。(主に、由良の海で使います。)

海水浴・磯遊び用の履き物	1足	※かかとが固定できるサンダルか、マリンシューズ。 ※海水浴の際はこの靴をはいたまま泳ぎますので、泳いでいても脱げないものを準備してください。 ※ビニール袋などに入れてください。	
--------------	----	--	--

5 お着がえバッグ (最初は以下のものを入れます。お風呂に入る時などに持ちます。)

品名	数量	内容	チェック
お着がえのバッグ	1つ	ナップザックか運動着袋がよい。	
うす手の長そでシャツ	1着	かえ用。	
半そでシャツ	1着	かえ用。	
くつ下	1足	かえ用。くるぶしを覆えるもの。	
下着	各1		
バスタオル	1まい		
洗面用具	1つ	歯ブラシなど。 石けん、シャンプーは自然の家でも準備します。	
ボディークリームなどの薬品 ※日常使用している人	てき量	※必ず事前に使い、肌に合うことを確認してください。	

※「2 大きなリュックかバッグの中身」「3 活動用リュックの中身」「4 お着がえのバッグの中身」を合わせると、同じものを準備する場合の合計数がわかります。

例) バスタオル (ロールタオル) の場合 1 + 1 + 1 = 3 合計3枚

※上記の数量は最低限必要な数です。家庭で必要だと思われる場合は、Tシャツ等を記載してある枚数より多く持参しても構いません。

6 その他、個人で必要な場合に準備

品名	内容	チェック
ウエストバッグか ヒップバッグ	身の回りの必要な物入れとして	
よい止め薬・常備薬・生理用品 (それぞれ必要に応じて)	ふだん使用しているもの。温海岳まで50分ほどバスにのります。必要な場合は活動用のバッグに入れます。	
マスク	体調に合わせて、必要な人は準備します。	