

チェック	持ち物	内 容	入れる場所
	ジャンパー	防寒用 ＊朝晩は冷え込むため	大きなリュックサック 
	トレーナー上下	1 セット	
	タオル	フェイスタオル2枚、バスタオル 1 枚	
	着がえセット	3泊→3セット（汚れても良いもの） ○下着 ○靴下（長いものが◎） ○シャツ（半袖、長袖） ○長ズボン（ 半ズボンはNG! ） ＊1セットをまとめて袋に入れておく	
	川遊びセット	○サンダル・ウォーターシューズ（ベルトがついているもの）○水着 ○ラッシュガード（ 全員必要 ）○ゴーグル（※必要な人だけ）	
	ビニール袋	大きいサイズ3枚程度	
	寝袋	夏用の薄いものでも可	小さなリュックサック 
	虫よけ・虫刺され薬	塗るタイプ・貼るタイプ ＊ スプレータイプはNG!	
	水筒	中身は水かお茶 ＊ ペットボトルはNG!	
	保険証のコピー	濡れないようビニール袋にいれておく	
	メモ帳・筆記用具	ミーティングで使用する	
	ハンカチ・ティッシュ		
	薬・エチケット袋	※必要な人だけ	身に着けるもの 
	雨具（カッパ上下）	雨でも野外活動ができるもの	
	懐中電灯	見回りなどで使う＊替えの電池もあると良い	
	昼食	個包装のパンやゼリーなどの直接手が触れずに食べることができるもの	
	軍手	滑り止めのゴムが付いていないもの	
	体温計 	期間中、毎日検温する	
	マスク	日数＋予備数枚	提出するもの
	帽子	つばのあるもの	
	履きなれた靴	スニーカーなど、動きやすく汚れてもよい靴	
	名札	安全ピンで着けられるもの キャンプネーム（呼ばれたい名前）を書く	
	健康チェックカード	2週間前～当日の検温・記録をする 署名して提出する	
	ラフティング活動 同意書		

注意事項 ① 紛失を防ぐため、全ての持ち物に名前を記入して下さい。

② 紛失や破損は自己責任でお願いします。

③ 以下の物は持って来ないでください。

高価な物・装飾品・デジタル機器（カメラ、ゲーム機など）・お菓子類