

2021菅平夏キャンプ③ 持ち物リスト

<持参するもの>	チェック
トレーニングシューズ	<input type="checkbox"/>
予備トレーニングシューズ(古いものなど)、雨天時翌日に使用	<input type="checkbox"/>
室内履きとして履けるシューズ(体育館用)	<input type="checkbox"/>
トレーニング出来る服装(Tシャツ、短パン)	<input type="checkbox"/>
アンダータイツ(スキー用の古いものや、レギンスなど)トレッキング用	<input type="checkbox"/>
ジャージ、ウインブレ	<input type="checkbox"/>
着替え(下着、靴下など)	<input type="checkbox"/>
帽子(キャップ)	<input type="checkbox"/>
リュックサック(トレッキング用、小さめでOK)	<input type="checkbox"/>
サンダル(水辺で遊べるもの)	<input type="checkbox"/>
入浴道具	<input type="checkbox"/>
洗面道具	<input type="checkbox"/>
水筒	<input type="checkbox"/>
スポーツドリンクの粉	<input type="checkbox"/>
バスタオル	<input type="checkbox"/>
持病の薬	<input type="checkbox"/>
スキーノート	<input type="checkbox"/>
勉強道具	<input type="checkbox"/>
保険証(診療所/病院に備えて)	<input type="checkbox"/>
日焼け止め	<input type="checkbox"/>
スキーブーツ	<input type="checkbox"/>
水着、水泳キャップ、ゴーグル、タオル	<input type="checkbox"/>
雨合羽, 傘(移動先まで使えるもの) *雨天時も練習します(雷や台風以外)	<input type="checkbox"/>
★ストック(古いストックの先にカバーをつけるなど。ストックワーク練習のため)	<input type="checkbox"/>
スポーツ用腕時計(持っていれば)	<input type="checkbox"/>
サングラス(紫外線を避けたい場合)	<input type="checkbox"/>
マスク(ゾンタック内、部屋ではマスクの着用をお願いします)	<input type="checkbox"/>
<各自用意したいものをご記入下さい>	チェック
★サッカーボール持って来れる方のご持参ください	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>

<補足>

- ・トレーニングシューズは日頃使いなれたものをご用意下さい。
- ・菅平は標高1,300mなので、朝夜は冷えますし雨天の場合も気温が下がりますのでジャージなどで調整出来るものをご持参下さい。
- ・熱中症対策のため水分補給が出来る準備をお願いします。
(水は天然地下水(地下60m)なので安心して飲めます)

<登山・トレッキングについて>

- ・日頃使っているトレーニングシューズで大丈夫です。

<こちらで用意するもの>

- ・チーム用に洗濯用の液体洗剤を1つ用意します。
- ・虫除けスプレー、ものもらい目薬、虫さされ薬、冷えピタ、アイシング(氷のう)、湿布、など
- ・水筒を洗う洗剤、スポンジなども用意します。