



## 持ち物リスト

このリストに掲載されている装備は各自で用意して頂くよう、お願い致します。  
下記の持ち物は、集合時に着ている服装も含んでいます。解散時に着るものは別途お持ち下さい。

### ■ご用意頂くもの(集合時に着用している服装も含む)

	名称	数	特記事項
服装	雨具	1組	ジャケット・パンツに分かれているものでフード付のもの。ゴアテックスのように通気性の良いものがベストですが、ホームセンターなどにある3,000円前後くらいの商品でも結構です。コンビニエンスストアで販売されているビニールガッパは耐久性がないため避けて下さい。  ※お持ちいただいた雨具が活動に十分な防水性を備えていないと判断した場合は、安全上の理由から当協会の雨具をレンタル(有料)して頂きますので予めご了承下さい。
	水着	1枚	
	スイミングゴーグル	1個	沢登りで使用します。特にコンタクトレンズ使用の方は必ず必要です。
	長袖アンダーシャツ	2枚	化学繊維のもの(ユニクロのヒートテック等)
	Tシャツ	4枚	綿以外のポリエステル等の化学繊維のもの。
	長袖Tシャツ	2枚	綿以外のポリエステル等の化学繊維のもの。
	タイツ	2枚	化学繊維のもの(ユニクロのヒートテック等)
	長ズボン	3枚	トレーニングジャージやトレッキングパンツなど。綿スウェットは不可。
	トレーニングジャージの上	1枚	ない場合は薄手のフリースなど。
	防寒着	2枚	綿以外の素材のもの。登山で使うため、軽く暖かいものがよい。フリースやセーターなど。
	替え下着	日数分	綿以外の素材が望ましいですが、日常お使いのものでも構いません。
	登山用靴下	2足	綿以外の厚手のもの。
	替え靴下	3足	
	帽子	1個	夏用でつばのあるもの。
	手袋	1組	防寒用。100円ショップで売っている伸びるタイプのもので構いません。

	ジョギングシューズ	2足	集合時に履いてくるものも含めて2足です。紐締めのもの。
	ハイキングシューズ	1足	登山で使います。足首まであるハイキングシューズをお勧めいたします。バスケットシューズ・スニーカー不可。
	ビーチサンダル	1足	クロックスなど。
	サングラス	1個	UVカットのもの。1千円程度のもので可。
その他	筆記用具	1組	
	ヘッドランプ	1個	
	ヘッドランプ用予備電池	1組	
	水筒	1個	1リットル程度のもの。500mlのペットボトル2本でも構いません。
	デイパック	1個	15～20リットル程度の容量のもの。
	ビニール袋	3枚	衣類の防水などに使うため。大型(70～90リットル)で厚手(市町村指定ゴミ袋程度の厚さ)のゴミ袋。
	健康保険証	1部	
	バスタオル	1枚	
	初日の昼食(弁当)	1食	昼食は駅集合前に済ませておいてください。
	常備薬	適宜	普段服用されている方はお持ち下さい。
	日焼け止めクリーム	適宜	日焼けによって水ぶくれができることがあります(特に登山で)。必ずお持ち下さい。
	リップクリーム	適宜	UVカット含むもの
	虫よけ		スプレー式よりもジェル状のものをお勧めします。
	洗面用具	適宜	歯磨きセット、石鹸、シャンプー、タオル等。
	メガネストラップ・メガネケース(ハードタイプ)	適宜	眼鏡を使用する方。普段コンタクトレンズをご使用の方は、眼鏡とコンタクトレンズの両方を持参してください。コンタクトレンズは、活動中に紛失する可能性もあります。使い捨てタイプのものをお勧めします。
	お金	適宜	解散後の乗車券代など。コース中にお金が必要になることはありません。
レンタル代 特急券代	適宜	雨具のレンタルをご希望の方は封筒に名前と金額を書いて、当日お持ちください。	
着払伝票	適宜	解散後、荷物の宅配をご希望の方は記入済みのものをお持ち下さい。(ヤマトまたはゆうパック)	

\* その他プログラムで必要な装備は日本アウトワード・バウンド協会より貸し出されます。

#### ■ 装備のレンタル

雨具は有料でレンタルすることができます(雨具2000円)。ご希望の方は「事前調査票」のレンタル希望欄にチェックを入れてください。レンタル代は封筒に名前と金額を書き、お釣りのないように当日現金をお持ち下さい。なお、天候次第では雨具を使わない場合もありますが、レンタル代は返金いたしかねますので、こちらもあわせてご了承下さい。

また、前述の通り、お持ちいただいた雨具が活動に十分な防水性を備えていないと判断した場合は、安全上の理由から当協会の雨具をレンタルして頂きますので予めご了承下さい。レンタル代の精算方法については、別途ご相談させていただきます。

#### ■ 荷物の送り先

持ち物は事前に下記宛先に送って頂いても構いません。

##### 【宛先】

公益財団法人日本アウトワード・バウンド協会 長野校  
〒399-9601 長野県北安曇郡小谷村北小谷大綱 10650

#### ■ 持ち物に関するお願い

1. 持ち物には名前をお書きください。
2. ご用意頂いた持ち物は、天候などの原因により全く使わない可能性があるものも含まれています。あらかじめご了承下さい。
3. 下着以外の衣類には、綿が混入していないウールやアクリル系、ポリエステル系のものを必ずご用意下さい。綿製品の衣類は、汗や雨で衣類が濡れた場合、その衣類により体温が奪われ、低温障害を起こすことがあります。
4. 着替え等の衣類は、防水のためにビニール袋に入れてお持ち下さい。

以上