

持ち物リスト

- ・ 持ち物には必ず名前を記入ください。子どもと一緒に記入してください。
- ・ 汚れてもいい服装靴でおこしてください。
- ・ 特別に購入しないで今、家で使用している物を持ってきてください。
- ・ 服装は、黒っぽい服は避ける。

「夏場はハチが寄ってくる、ハチは白黒でしか見えない、濃い赤等は黒です。特に頭部をねらいます。帽子も白黒テレビで白に見える色の帽子にしてください。」

- ・ 宿舎、活動の場所は、標高 870m～1210m付近です（六甲山山頂 931m より高い）

・ **MTB、自転車保険には必ず加入の上ご参加ください。**

○・・・持ってくる物。 △・・・必要な人。 ×・・・必要のない物

{ 参考 泊数対応して準備してください }

	品名	
○	保険証のコピー	
○	大きいリュック「全部1つにする」	忘れ物防止の為
○	ナップサック「両肩で背負える物」肩がひも製はだめ	活動の時使用、水筒、カップ、タオル、着替えを入れて活動します。
○	下着「シャツ、パンツ、靴下」	各1枚 泊数に合わせて
○	活動中の服装	長ズボン、長袖、半袖
○	体操服	又は、ねまき
○	軍手、帽子、水筒	
○	タオル	2枚以上 泊数に合わせて
○	ハンカチ・ティッシュ	各1枚位は必要。エチケットです。
△	水着、濡れても良い靴	※コースによってお持ちください
○	ビニール袋2枚「スーパー袋」	濡れた物を入れ
○	歯磨きセット、筆記用具	
△	エコーポイント	以前参加された方で持っている人
△	常備薬	必要な人は用意する「事前に記入」
△	虫除けスプレー（夏のみ）	必要な人、室内では使用しない。
△	生理用品	必要な人
△	日焼け止め	必要な人。
×	雨具又は傘 カップは現地で準備してます	「集合前・解散後必要な方」
×	MP3、ウォークマン、ゲーム器	聞く暇無いです。
×	カメラ	活動中不可・勝手に人を撮っては行けません。
△	スマホ	活動中不可・落としても探す事は不可能です。
×	腕時計・お金・マンガ・雑誌類	時を忘れて楽しもう。お金を使う場所がありません。
△	バスタオル	自由
×	おやつ（兼非常食）現地で準備します	帰りのバス電車が、停滞した場合の為
×	MTB・パット・ヘルメット、ツリーセット	準備いたします。持参も可能です。

自転車保険＝該当者のみご加入ください（MTBコース/長期キャンプ/いつ来てもいつ帰っても良いキャンプ参加者）