

2024 夏休み自然体験キャンプ 持ち物・服装等について

公益財団法人育てる会

夏休み自然体験キャンプの主な持ち物は以下のとおりです。あくまでも参考用ですので、実際の持ち物については、後日「活動のしおり」にてご確認ください。

野外活動では両手を空けることが基本です。荷物は大きいリュックサック（45～60ℓ程度）1つにまとめ、お子様が自分で背負って歩けるようにしてください。スポーツバッグ等での参加はお断りしています。ご参考までに、当会で頒布しているリュックサックの写真を、当会HPの「活動用品・書籍」のページ（[トップ](#) > [育てる会って？](#) > [活動用品・書籍](#)）でご覧いただけます。

【持ち物例】

育てる会指定の帽子	屋外では必ず着用
ナップザック	活動時に弁当・水筒・タオル等を入れられる程度の大きさ（20リッター程度）
水筒	軽いもの。ペットボトルの場合はカバーをして蓋と本体に記名
行きのお弁当	容器は捨ててよいものに
保険証のコピー	「活動のしおり」と同時配布する封筒に入れ、集合時に提出
長袖シャツ、長ズボン	宿泊数の半分相当数 （野外活動では長そで長ズボンが必要）
半袖シャツ、半ズボン	宿泊数分 （長期班は現地で洗濯可、すべての衣類の数の目安は2～6枚程度）
下着	
靴下	
パジャマ	1着
使い捨てマスク	着用を希望される場合は、日数分＋予備。希望しない場合も体調不良時用に数枚必要
歯みがきセット	
薄手のタオル	フェイスタオル程度のもの
日本手ぬぐい	お風呂で使用
ハンカチ・ティッシュ	
軍手	火傷防止のため化繊は× 滑り止めゴムのないものがよい
長袖の上着	涼しいときにはおるもの
レインスーツ	上下で分かれている野外活動用のもの 両手を空けるため傘は×
マグカップ	野外炊飯時も使うので熱に強いものがよい
ビニール袋	濡れたものなどを入れる
ヘッドランプ	両手を空けるため懐中電灯は×
新聞紙	野外活動でいろいろな用途に使用
荷物整理用の袋	汚れものを分けるなど
絆創膏	
日焼け止め	
虫よけ・虫さされの薬	
活動のしおり	後日郵送
筆記用具	
眼鏡のストラップ	（必要な人のみ）

カンパン（非常食）		指示があったときのみ開封
トランプまたは UNO		（希望者のみ）左記以外のゲームは禁止
ずかん・虫めがね・虫かごなど		（希望者のみ）
薬		（必要な人のみ）自己管理できない場合は健康調査カードに記入し提出のこと。活動でバスに乗ることもあるので、よい止めは多めに
活動内容により	水着	（水の活動）ラッシュガードも着用可
	アクアシューズ	（水の活動）つま先とかかとかが保護されるもの
	ゴーグル	（水の活動）
サバイバル班	折りたたみ傘	
	シュラフ（寝袋）	無償貸出もあり
	キャンプ用食器	無償貸出もあり
	ザックカバー	すべての荷物を入れる大きいリュックのサイズに合ったもの
	ウィンドブレーカー	
ヨット・カヌー班	サングラス	

【持ち物について】

- ・ お子さんが、現地ですべてに何が入っているかわからなくなってしまうので、必ずお子さんと一緒に準備をしてください。
- ・ 些細なものを含め、必ずすべての持ち物に記名してください。無記名だとお子さんが自分のものだと判断できないことがあります。
- ・ 用途や注意点については、『参加の手引き』の14～24ページもご覧ください。
- ・ トランプ・UNO以外のゲーム、漫画、携帯電話等の電子機器、カメラ類は禁止です。お菓子やおこづかいなども持たせないでください。
- ・ シャンプー・リンス、せっけん等は各センターにあります。



- ★ 荷物は必ずひとつにまとめて下さい。
- ★ 水筒はなるべく軽いのを、ペットボトルが便利です。

★ 中に何が入っているか
自分で準備を
しないと
わからなくなっ
てしまいます。

