

●持ち物（参考）

ツアー名 仙台エリア 日帰りスノーキャンプ in スプリングバレー 仙台泉スキー場

項 目	品 名	備 考
移動時の服装	☐ アウター ☐ 靴	＊保温性のあるアウターがおすすめです。（スキーウェアの上を活用してください） ＊雪上を歩くことがあるため、スノーブーツや長靴がおすすめです。 ※スキーブーツはかばんに入れてお持ちください。
スキーレッスン時		
スキーセット	☐ スキー板 ☐ スtock ☐ ブーツ	＊レンタルされている方は、現地にてお渡しします。
スキーウェア	☐ スキーウェア(上) ☐ スキーウェア(下) ☐ フリース	＊スキーウェアは、各自準備をしてください。 ＊防寒用のフリースなどはフードが付いていないものがおすすめです。
アンダーウェア	☐ アンダーシャツ ☐ アンダータイツ ☐ スキー用靴下	＊アンダーシャツは保温機能のあるハイネックの長袖をおすすめします。 ＊アンダータイツは足首にフリルや飾りがないものをおすすめします。 ＊靴下は膝下までの長さでスキー用の厚手靴下をおすすめします。
スキーの小物	☐ ニット帽 ☐ ゴーグル ☐ ネックウォーマー ☐ グローブ2組	＊ニット帽は保温性のあるものをおすすめします（ヘルメットでもOK）。 ＊ゴーグルは目の保護の為、スキー用のものをご用意ください。 ＊ネックウォーマーは保温性のあるものをおすすめします。 ＊グローブは濡れた際の交換用として2組をご用意いただくと安心です。
小さめのリュックなどに入れ、当日お持ちください。		
予備下着・靴下	☐ 複数枚	＊濡れてしまったり、汚れてしまった場合に使用します。
水筒	☐ 少々	＊往復の移動時のおやつです。（食べられる程度でご用意ください）
おやつ	☐ 1本	＊往復の移動時に飲むためのものです。
その他		
☆健康連絡表	☐ 1枚	日々の検温及び必要事項をご記入の上、当日ご持参ください。
☆服用薬	☐ -	名前と用法を記入し、必要分をお持ちください。 使用方法などの詳細については“健康連絡表”にご記入ください。
☆保険証(コピー)	☐ 1通	万が一現地にて病院での診察が必要になった場合に使用いたします。 個人情報文書のため、お名前を記入した封筒に入れ必ず封をしてください。 ＊マイナ保険証でないものをお持ちください。

■確認事項

- ・持ち物には紛失防止のため、必ずクラブ名・お名前をご記入ください(下着・タオル・ゴーグル・グローブ・水筒などすべて)。
- ・携帯電話、スマートフォン、ポータブルゲーム、マンガ等はお持ちにならないようお願いいたします。
- ・ご集合時はスキーウェアを着用してご集合ください。
- ・スキーはスキーケースに入れずバンド等でとめてお持ちください(お子様が片付けしやすいため)。
- ・スキーグローブは雪だけでなく、汗をかいて濡れる場合もあります。必ず予備をご用意ください。
- ・現金はお持ちにならないようお願いいたします。