

日本語	英語
【持ち物リスト】 わすれものがないようにじぶんで チェックしよう!	Packing List. Make sure you check each item so you don't forget anything!
■服装	■Clothes
レインウェア(防水性のあるフード の付いたしっかりしたもの)	Rain wear (Waterproof jacket with hood and rain pants)
防寒用中着(インナー・薄手フリース 等)	Warm mid-layer (Thermals, Thick fleece etc)
長袖のシャツ(化繊の長袖Tシャツな ど) 2枚	2 x long sleeved shirts (synthetic long sleeved t-shirt etc)
ボトムス(伸縮性のある化繊、 ジャージ)3~4枚	3 - 4 x stretchy synthetic trousers (sports pants etc)
帽子	Hat
登山ブーツ等(歩きやすい靴)	Hiking boots or shoes comfortable for walking
川遊び用道具(ゴーグル等)	River gear (goggles etc)
水遊び用の服(水着等)	Water wear (swim suit etc)
軍手・ゴム手1セット	1 set of gloves (cotton or rubber)
雪遊び用手袋(スキー用厚手)1セッ ト※持っている方のみ	1 set of snow wear (optional, only bring if you already own it)
サングラス(目の保護に)	Sunglasses
室内着(ジャージとかスエット・t シャツなど)1~2セット	1 - 2 sets of indoor clothes (sweater, t-shirt, shirts etc)

靴下 3日分	3 days supply of socks
予備の靴下	Spare socks
下着(パンツやシャツ)4日分	4 days supply of underwear (pants & undershirts)
川遊び用サンダル(留め具のあるウォーターシューズ等)	Water shoes (with secure strap)
帰りの日に着る服一式	Clothes for the trip home
■その他	■Other gear
昼食(7日昼用)※ゴミを出来るだけ少なく。おにぎりなど食べやすいものがおすすめ	Lunch for the 7th. Pick something easy to eat and produces little rubbish like rice balls etc
活動用のリュック(飲み物、行動食、防寒着などを入れる用・目安15L程度)	~15L backpack (big enough to hold drinks, snacks and warm layers)
フェイスタオル(入浴用)3枚	3 x face towels (for the hot-spring)
おやつ(500円程度)(年齢に応じて3日分ぐらいに分けておくのもよい)	~500 yen worth of snacks (optionally split into 3 days worth)
ポケットティッシュ	Pocket tissues
ビニール袋(レジ袋など。汚れた服を入れるほか、何かと便利です)2~3枚	2 - 3 plastic bags (handy for carrying wet gear etc)
常備薬 (必要であれば持参。基本は自分で服用、服薬方法などご連絡下さい)	Medication if needed (To be managed yourself if possible, let us know if you need help)
筆記用具	Pencil or pen

メモ帳	Notepad
マスク(予備も)	Mask (and spares)
水用ボトル(水筒等)	Water bottle
日焼け止め	Suncream
保険証のコピー(濡れないようにジップロック等で管理)	Copy of insurance document in a ziplock bag
歯ブラシ、うがい用コップ	Toothbrush, toothpaste and a cup
洗面用具(シャンプー、石鹸など好みのものがあれば持参)	Toiletries (your favourite soap, shampoo etc)
寝袋(なければお貸ししますのでご連絡ください)	Sleeping bag (let us know if you need to rent one)
その他	Notes
<p>★すべての持ち物に名前をつけてください(紛失の可能性大!)</p> <p>★着替えは1日ずつ袋に分けると管理しやすいです。汚れた服をその袋に入れます。</p> <p>★リュックに入れるときは自分で確認しましょう。</p> <p>★携帯型ゲームなど一人だけで遊ぶものは持ち込み禁止です。カードゲーム等はOK</p>	<p>★ Make sure you write your name on all of your gear so it doesn't get mistaken for someone else's</p> <p>★ If you split your clothes into 1 bag per day it makes getting ready really easy, and you can put your worn clothes back in the bag at the end of the day.</p> <p>★ Make sure you check what you are putting in your backpack</p> <p>★ Don't bring any electronic games, or 1 person games. You can bring card games to play with everyone if you want</p>