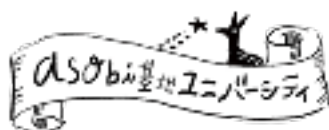
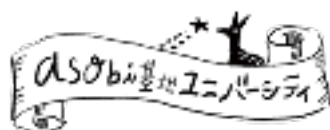


「スキー&スノーボード合宿」持ち物

持ち物	入れたらチェック!	説明
雪上での衣服、下着など		<p>肌着：肌に直接ふれる、一番下に着るシャツ。雪遊びをしたり、スキー&スノーボードを滑ったりするときは、汗をかくよ。ヒートテックでは体温調節がうまくいかないの、速乾素材（ポリエステル製など）の肌着にしよう。</p> <p>中間着：肌着の上に着るもの。長袖のシャツやトレーナーなど。春スキーは厳しい寒さではないので、薄手のものがおすすめ。</p> <p>靴下：雪国と言えど3月はだいぶ暖かくなってるよ。いつも履いている靴下でも大丈夫。</p> <p>下着：パンツほか。忘れないように！</p> <p>ズボン：ズボンの上にスノーウェアを着るよ。スウェットなど、動きやすいものにしよう。ウェアは基本的に脱がないので、トレッキング用のタイツなどでも可。</p>
宿での衣服		<p>パジャマよりも、スウェットやジャージの上下などのほうが、友だちと遊びながら気兼ねなく過ごせるよ。寒いとき用にセーターやフリースを用意するのも◎</p>
ジャンパー		<p>スノーウェアがある子は不要。ウェアをスキー場で借りる場合は、行き帰り用の上着を持っていこう。</p>
スノーウェア上下		<p>レンタルあり。リーズナブルなものだと5,000円前後から購入できるので、2日間レンタルするなら、お気に入りを新しく買っていいかも。メルカリもおすすめ。</p>
スキー/スノーボード用具（板と専用ブーツ）		<p>レンタルあり。</p>
ヘルメット		<p>レンタルあり。 ※安全のため、ゲレンデ滑走組もスクール受講組も必須</p>



持ち物	入れたらチェック!	説明
リュックサック		スクールを受講する場合に、以下の小物を詰めて持っていくためのもの。
ゴーグル ※レンタルなし		吹雪のときと、晴れたとき（まぶしくて目が痛くなってしまう！）に必要だよ。
手袋（防水性）×2セット ※レンタルなし		暖かくて雪がとける気温だと、びしょびしょに濡れるよ。ゴアテックス製だと安心。 よりかね隊長の子どもたちからのアドバイス「濡れちゃうから、午前と午後で2セットあったほうが絶対いい」とのこと！
ネックウォーマー ※レンタルなし		新型コロナウイルス対策のため、ゴンドラやリフトに乗るときに、口元を隠せるものが必要だよ。マスクでは息苦しいので、薄手のネックウォーマーがおすすめ。 なお、スクールの初心者クラス受講の場合は、ゴンドラやリフトに乗らないことも。
ハンカチ、ティッシュ		
お風呂（温泉）他に必要なもの		宿泊施設にあるもの：リンサインシャンプー、ボディソープ、ドライヤー、タオル、バスタオル、歯磨きセット ほかに必要なものがあれば持ってきてね。
遊び道具		トランプ、ウノ、ナンジャモンジャ……長い夜に、子どもだけで何をして遊ぶ？
時計		スマートフォンでもいいけれど、水に濡れても平気な腕時計があると便利。
不織布マスク 2日分＋予備		新幹線に乗るとき、スキー場の建物の中に入るとき、スクールに行くときに使うよ。無くしたとき用に予備も！ ※どうしても不織布マスクを着用できない場合はご連絡ください。スクールを受講できない可能性があります



持ち物	入れたらチェック!	説明
お財布 (お金)		<p>2日目の昼食は、舞子スノーリゾートのレストランで食べるよ。運動して汗をかいたあとの水分補給も。</p> <p>※2日目にスクールを1日 (ワンデー) 受講する場合は、ランチがついているので不要です</p> <p>帰りに越後湯沢駅でお土産や軽食を買うこともできるよ。</p> <p>お金はいくら必要か、考えてみよう。</p>
新幹線のチケット		<p>新幹線に乗る子のみ。無くしたら乗れないし、改札から出られないよ。</p>
お弁当		<p>1日目の昼食は持って来るか、食べてきてね。手作りのお弁当でも、駅弁やコンビニでもいいよ。</p>
保険証		<p>大怪我をしたり、病気になったりして病院へ行くときに必要なもの (コピー不可)。無くしたら大変なものなので、どこに大切にしまっておくか、お父さん・お母さんとよく相談しよう。</p>
同意書		<p>ヒキダスKidsスノーボードアカデミーを受講する子のみ。必ず必要なもので、忘れずに!</p>
スノーブーツ (防水性)		<p>雪の上を歩いたり、雪遊びをするときに、運動靴では濡れるし、長靴では足が冷たくなるので、あたたかくて防水性がある、雪国用ブーツで来よう。</p>

