

雪国古民家生活 持ち物リスト

持ち物	入れたら チェック	説明
リュックなど		スーツケースは、雪の上では転がせないなので、手持ちになります。それでもよければスーツケースでもいいですが、リュックやショルダーバッグなど、背負えたり、肩にかけられたりするほうが持ち運びしやすいです。
着替え、下着、靴下		当日の新潟県十日町市の気温や、天気予報を自分で調べて、どんな服装がいいか、着替えは何セット必要か考えます。重くなりすぎると持っていくのが大変なので、実際にリュック等に詰めてみて、調整します。 肌着：肌に直接ふれる、一番下に着るシャツ。雪遊びなど活動量が増えるときは、汗をかきます。速乾素材（ポリエステル製など）の肌着を準備してください。ヒートテックは体温調節がうまくいかないのでNGです。 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。あまり厚手のものだと、着ぶくれして動きにくくなってしまうので、薄手のものがおすすめ（その上にスノーウェアを着用します）。 ズボン：ズボンの上にスノーウェアを着ます。スウェットなど、動きやすいものにしよう。ウェアは活動中は脱がないので、タイツなどでも可。 その他：靴下やパンツなど。手足の冷えが気になる人は、厚手の靴下があるといいかも。濡れると不快なので、替えを多めに用意するのがおすすめです。
宿での衣服		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ます。寒いときに用にセーターやフリースを用意するのも◎
スノーウェア上下 （上着・ズボン）		ウェアは、Amazonや楽天等で探すと、エントリーモデルが5,000円～程度から売っています。メルカリ等で機能性の高い中古品を探すのもおすすめです。
スノーブーツ （防水性）		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、雪国用ブーツが必要です。
手袋（防水性）		中まで濡れてしまうことが多いので、防水性能の高いゴアテックス製などがおすすめです。スキー・スノーボード用を探しましょう。
ニット帽		

ネックウォーマー やマフラー		
入浴に必要なもの		宿泊施設にあるもの：シャンプー、コンディショナー、ボディーソープ、ドライヤー バスタオルを始め、ほかに必要なものがあれば持ってこよう。
遊び道具		トランプ、ウノ、人狼ゲーム、ボードゲームetc.自由に持ってこよう。
時計		スマートフォン可。雪上で使える（防水性のある）腕時計があると便利です。
新幹線のチケット ※新幹線に乗らない子は不要		無くしたら改札から出られないし、帰りの新幹線に乗れません。どこにしまうか、必ず自分の責任で決めて、自分で管理しよう。
お財布		◆昼食代（1日目および3日目）3,000円程度 ◆ほくほく線 運賃 1,060円（越後湯沢駅 - まつだい駅 530円×往復）※中学生は2,100円 ◆活動費 ※事前ミーティングで決定 ◆お土産代など（任意） 越後湯沢駅で、お土産や軽食を買うことができます。
保険証		怪我をしたり、急に病気になったりして、病院へ行くときに必要です。（コピー不可）