

真夏の「幽霊」探究&葉山海遊び 持ち物リスト

作成：2026.07.08

持ち物	入れたら チェック	説明
海遊びの服装		砂浜での海水浴です。日焼け対策のため、ラッシュガード＋タイツ&短パン等の着用がおすすめです。
海遊びの履き物		真夏なので家からサンダルで来てOK。泳いでも脱げないように「かかとで留められるサンダル」がおすすめ。 条件に合うサンダルの例： アクアグリップパー サンダル など
帽子		熱中症防止。つばが広く、風で飛ばないように紐（ひも）がついているもの。例 https://www.amazon.co.jp/dp/B07SWS39RJ
海遊びの道具		・ ライフジャケットは現地監視所で無料レンタル（全員着用）するため持参不要 ・ 海の家で浮き輪のレンタル（1,000円）可 ※シュノーケルマスクは砂浜で砂が舞い上がっているため、ほぼ何も見えない！
バスタオル		海遊び用。マイクロファイバー製のタオルだとかさばらず、すぐに乾くのでオススメ。例 https://www.amazon.co.jp/dp/B0BGM1LS2K/
ビニール袋		海遊びで濡れた衣類を持って帰る用。
お風呂用具		宿泊場所にあるもの：ヘアドライヤー、シャンプー、リンス、ボディーソープ、鏡、フェイスタオル、バスタオル それ以外に必要なものがあれば持ってきてください。
着替え		1泊2日です。海遊び後の帰宅用の衣服は残しておけるように考えてください。
歯みがきセット		

スマートフォン+充電器		持っている子のみ。
モバイルバッテリー		
虫除け、虫刺され薬など		夜間、森の中に入ります。
お財布（お金）		◎Suica・PASMO 1. 電車代（日暮里駅～逗子駅） 中学生1,230円、小学生620円 2. バス代（逗子駅～葉山）往復 中学生600円、小学生300円 3. 逗子駅から自宅までの交通費 ◎現金で用意するもの 1. 海の家利用料（荷物預かり、更衣室、シャワー） 中学生2,000円、小学生1,000円 2. 海の家での昼食代3,000円程度 焼きそば600円、ラーメン1,000円、カツ丼1,500円、飲み物やかき氷500～800円など ※飲み物は自動販売機等も活用します。真夏ですので、脱水症状防止のため、少し多めにお金を用意してください