

プログラム別 持ち物リスト<本館棟宿泊コース>

(1) ミニアドベンチャーレース 11月29日(土) 選択デイプログラム

✓	持ち物	備考
	ナップサック	水や雨具を入れます。
	雨具(カッパ)	上下が分かれているものを準備してください。
	コンパス(方位磁石)	※1
	防寒衣	※2
	手袋・帽子	手指、頭を保護します。
	食べ物、飲み物	2時間分の行動食等を準備してください。※3
	エマージェンシーブランケット	プログラム内の課題で使用します。救急用品で必携となっているものをお持ちください。
	タオルなど	プログラム内の課題で二人三脚があります。タオル、手拭い、三角巾など足を結べるものを用意してください。

(2) 読図講習会 11月29日(土) 選択デイプログラム

✓	持ち物	備考
	コンパス(方位磁石)	※1
	筆記用具	水や雨具を入れます。(ナップサック程度の大きさ)
	雨具(カッパ)	上下が分かれているものを準備してください。
	防寒衣	※2

(3) ナイトオリエンテーリング 11月29日(土) 選択ナイトプログラム

✓	持ち物	備考
	コンパス(方位磁石)	※1
	ヘッドライト	懐中電灯でもかまいません。

<補足事項>

※1 コンパスは、当日に各チームに1台貸し出すことができます。貸し出す際に保証金として2,000円お預かりし、コンパス返却の際にお返しいたします。万が一紛失された場合には、保証金をいただきます。

※2 防寒衣は、保温性が高いフリースや薄手のセーター等と、防風性のあるウィンドブレーカーの等の2種類があると便利です。なお、ウィンドブレーカー等は雨具で代用できます。11月下旬の朝霧高原の気温は、最高気温12℃~18℃、最低気温2℃~7℃位です。状況に応じて着脱できるように必ずご用意ください。

※3 チョコレート、アメ、ゼリー、せんべいなど、糖分や塩分が補給できるものを用意してください。また、水分もご用意ください。

(4) 朝霧ロゲイニング（11月30日（日）メインプログラム）に必要な持ち物は、別添「朝霧ロゲイニング 競技説明」をご確認ください。

(5) 宿泊関係

✓	持ち物	備考
	着替え	野外での活動が多いので、濡れたり、汚れたりすることもあります。少し多めにお持ちください。
	防寒衣	朝晩は冷え込みます。また、日中も曇りの時には寒く感じることがあります。着脱が簡単にできる、フリース、ダウンベスト、トレーナー等と、ウインドブレーカーを用意してください。
	汗拭きタオル	汗拭き以外に防寒にも使用できます。
	洗面用具 お風呂セット	歯ブラシ、浴用タオル、バスタオルなど。 （リンスinシャンプー、ボディソープは備え付けてあります。）
	部屋着・パジャマ	必要に応じて用意してください。
	保険証・常備薬	普段使用（服用）している薬がある方は忘れずにお持ちください。

<あると便利なもの>

✓	持ち物	備考
	カメラ	
	ドライヤー	各自の宿泊室で使用してください。なお、同時に2台以上使用しないでください。
	スリッパ	館内移動用として、お風呂上がりがあると便利です。