

# 【持ち物チェックリスト】

AOZORABLOG



| 持ち物                 | チェック                     | 備考                   |
|---------------------|--------------------------|----------------------|
| ウェア類(着替え)           | <input type="checkbox"/> | 日数＋予備 1 日分           |
| 部活のユニフォーム           | <input type="checkbox"/> | 洗い替えがあると便利           |
| タオル(3～4 枚)          | <input type="checkbox"/> | フェイスタオル・バスタオル両方      |
| 洗面用具                | <input type="checkbox"/> | 歯ブラシ、シャンプー、洗顔等       |
| 水筒・マイボトル            | <input type="checkbox"/> | 1L 以上推奨              |
| スポーツシューズ／サンダル       | <input type="checkbox"/> | 屋内外用を分けると◎           |
| 軍手 or グローブ          | <input type="checkbox"/> | 荷物運搬や清掃時に便利          |
| 携帯電話/タブレット          | <input type="checkbox"/> | 現社会では必需品/スマホ決済       |
| 常備薬／絆創膏/シップ         | <input type="checkbox"/> | 胃腸薬・痛み止めなど           |
| 洗濯ネット／洗剤            | <input type="checkbox"/> | 長期合宿の場合に便利           |
| ビニール袋(多めに)          | <input type="checkbox"/> | 汚れ物・濡れた物用            |
| 充電器／モバイルバッテリー       | <input type="checkbox"/> | 長時間外出対策              |
| 懐中電灯 or ヘッドライト      | <input type="checkbox"/> | 夜間の移動や停電時用           |
| 日焼け止め               | <input type="checkbox"/> | 熱中症・日焼け対策に           |
| 瞬間冷却パック             | <input type="checkbox"/> | 叩けばすぐ冷える 急な発熱、暑さ対策に  |
| 保険証/マイナンバーカード       | <input type="checkbox"/> | 忘れやすいので注意！           |
| 現金                  | <input type="checkbox"/> | 緊急時にも役立              |
| 筆記用具・メモ帳            | <input type="checkbox"/> | 練習メモや連絡に             |
| メガネ/コンタクト用品         | <input type="checkbox"/> | 洗浄液が忘れがち             |
| スーツケース or 大型ボストンバッグ | <input type="checkbox"/> | 高校生以上に人気             |
| リュックサック             | <input type="checkbox"/> | 合宿での必需品 大容量がおすすめ     |
|                     | <input type="checkbox"/> |                      |
|                     | <input type="checkbox"/> |                      |
|                     | <input type="checkbox"/> |                      |
| チームで必須              | チェック                     | 備考                   |
| クーラーボックス(チーム用)      | <input type="checkbox"/> | 夏合宿での保冷対策            |
| テント(ワンタッチ式)         | <input type="checkbox"/> | 着替え・休憩スペースに          |
| ポータブル電源             | <input type="checkbox"/> | 大人数でのスマホ充電、扇風機・暖房の電源 |
|                     | <input type="checkbox"/> |                      |
|                     | <input type="checkbox"/> |                      |