

持ち物チェックリスト

持ち物		数量		備考
		目安	チェック	
健康調査票		1		出発時、受付に提出してください 食物アレルギーや、定期的な服薬等が必要な場合は、詳細を必ず記入してください
保険証のコピー		未提出の方		
バスの酔い止め薬		往復分		必要な場合のみ
身の回り品	衣類関係	下着	3～4	泊数に必要な分
		部屋着	3～4	Tシャツ、短パン等
		長袖の衣類	3～4	上下のトレーニングウェア、ピステなど (高地のため朝夕は涼しくなります)
	マルチパック	1		ナイロンの袋 (グラウンドへの道具持ち運び、浴室への着替え持ち運び用等)
	アップシューズ	1		移動、散歩、ジョギング用 (履いてきたもので可) カジュアルシューズ、サンダル履きは不可
	雨具	1		折りたたみ傘または合羽
	タオル	数枚		風呂用、洗顔用、練習時持参用
	洗面用具	一式		
	ビニール袋	数枚		大・中
常用薬	必要量		必要な場合のみ	
練習用	練習用ジャージ	5～6		ラグビージャージ、Tシャツ等
	ラグビーパンツ	2～3		
	スパッツ	2～3		
	ストッキング	2～3		
	ヘッドキャップ	1		
	スパイク	1		
	キックティー	1		該当する選手
	マウスガード	1		ジュニア必須
	ショルダーガード	1		ジュニア(ルール上、任意ですが大和は必須とします)
	日除け用帽子	1		白っぽい色のメッシュキャップなどがよい
	日焼け止めクリーム	1		
	補水用ドリンクボトル	1		スクイーズボトル限定
試合用	ラグビージャージ	1		ジュニアは修了記念リバーシブルジャージを必ず持参
	ラグビーパンツ	1		
	ストッキング	1		黒×黄ライン (2本)

- * 数量はあくまでも目安です。無くて困るより少し多めにご準備ください。
- * 衣類等を日毎に袋詰め・小分けしておくとう便利です。(特に低学年)
- * 練習・試合に必要なもの(スパイク、ジャージ、ヘッドキャップ、マウスガード(ジュニア)等)は絶対忘れないでください。
- * 持ち物には必ずスクール名、名前を記入してください。(靴、スパイク、ストッキングが要注意!!)
- * 自己管理できない貴重品は持参させないでください。
- * 駄菓子・スナック菓子、ゲーム機等の「遊び道具」や、携帯電話の持参は禁止します。