









雪遊び持ち物リスト

☑	項目	参考例	必要度	レンタル
	スキーウエアー 上下 (一番外側のアウター)		◎	◎
	防水のしっかりした暖かいものを。ほとんどのスキー場で大人もレンタルが可能です。			
	スノーブーツ (スキーやスノーボードの場合は専用のものを)		◎	◎
	足のサイズにしっかり合ったものを用意すると快適に遊べます。ほとんどのスキー場で大人もレンタルできます。			
	手袋 (グローブ)		◎	---
	遊んでいると濡れてきますので防水のきいた専用のものを。レンタルできる場所は少ないのと、小さいサイズはほとんど現地販売もないので事前購入がおススメです。			
	帽子 ヘルメット		◎	△
	転倒や寒さ対策のためにしっかりかぶりましょう。スキー等でヘルメットの貸し出しはある場合が多いですが帽子のレンタルできる場所は少ないです。事前にスキー場へ確認がおススメ。			
	ゴーグル		◎	△
	晴天でも悪天候でも、紫外線や事故から目を守り視界を確保するためにもあるといいです。こちらもレンタルしているところが少ないので、購入がおススメです。			
	ネックウォーマー		○	---
	悪天候時にはあるととても暖かいです。気温や活動量によって使い分けるといいです。			
	スキー板、ボード、そりなど滑走の道具		◎	◎
	ほとんどのスキー場でレンタルが可能です。ケガにつながるのでサイズのあったものを。			
	肌着		◎	---
	乾きやすいメリノウール等の暖かいものがおススメ。替えと合わせて2枚あると安心です。			

雪遊び持ち物リスト

☑	項目	参考例	必要度	レンタル
	暖かい長そでのアンダーウェア		◎	---
	肌着の上に着ます。動きやすいしっかりしたものがおススメ。休憩中はウェアを脱いでこのウェアで過ごすことが多いです。			
	軽くて暖かいジャージやトレーナー フリース等		○	---
	寒い場合は、アンダーウェアの上、ウェアの下に1枚着ます。動きやすく暑かったら脱げるものもいいです。気温や時間帯によっては着たり、素材を分けたり調節できるようにしておくくと快適です。			
	レギンスやタイツ		◎	---
	ウェアの下に着ます。乾きやすい素材で動きやすいものがおススメです。あまり薄いと寒いです。			
	スキー用 ハイソックス		◎	---
	厚手のしっかりした専用靴下があるといいです。濡れてしまうこともあるので替えもあるといいです。			
	お風呂セット 保湿類		△	△
	お風呂に入る予定がある場合は使い慣れたものを持参するといいです。雪焼けなどするので保湿もしっかりしましょう。現地でタオルのレンタル等がある場合が多いので事前チェックを			
	プールセット (水着・帽子・ゴーグル・タオル)		△	△
	プール施設がある場合は使い慣れたものがあると便利です。おススメしているGALA湯沢はプールがあります♪			
	お風呂やプールの際の水分補給の飲料		○	△
	GALA湯沢ではプール、お風呂ともに自動販売機や給水機がなく大変でした。プールやお風呂セットと一緒に1本入れておくと安心です。			
	現金 (クレジットカードやICカード等)		◎	---
	ゲレンデにもっていくのにウェアのポケットに入るミニ財布があるといいです。電子マネー等も利用できる場合が多くなっていますがロッカーなどの小銭も少し入れておきましょう			

雪遊び持ち物リスト

☑	項目	参考例	必要度	レンタル
	免許証・保険証・母子手帳コピー等		◎	---
万が一に備えて				
	飲み薬 塗り薬 常備薬 絆創膏など		○	---
必要な方は忘れずに。				
	スマホ		◎	---
ゲレンデで落とさないように注意です！				
	スマホケース パスケース等		○	---
ゲレンデでの撮影用に、防水ケースに入れておくと安心。				
	スマホ充電器		○	△
寒いと電池の減りが早いです。レストハウス等に充電できるサービスがある場合も多いですが、事前確認を！				
	ハンカチ ハンドタオル		◎	---
感染症対策の為 現在はハンドドライヤーが利用できない場合が多いです				
	ハンドタオル予備		○	---
予備があると安心です！ ビニール袋に替えのタオルを入れておけば 使用済みの持ち歩きも楽ちんです。				
	ポケットティッシュ		◎	---
子の鼻水や「こぼした！」時などなどの必需品。				
	ウェットティッシュ		◎	---
子供の手や口 休憩時のテーブルの上をさっとふく等 何かと役立ちます。				

雪遊び持ち物リスト

☑	項目	参考例	必要度	レンタル
	除菌グッズ		△	---
あちこちにアルコールは設置されていると思いますが、肌質によってはガビガビになる場合があるので気になる方は使いたない物を是非。				
	マスク		◎	---
休憩時に必要になることが多いので用意しておく安心				
	ハンドクリームやリップ		○	---
乾燥や雪焼けで荒れちゃうので気になる方はあるといいです。				
	お土産用エコバック		◎	---
むら家愛用広げるとエコバックになるお気に入りの袋です。				
	ひと口おやつ		◎	---
年齢に応じたちょっとしたおやつ 個包装の小さいお菓子を保護者バックやポケットにしのばせています。				
	おむつ（月齢によって）		○	---
1つずつ袋に入れておくととても便利です。さらにくるくる巻いてステマで止めると小さくなります。夜のおむつが取れていない時は念のため持参していました				
	おしりふき（月齢によって）		◎	---
	着替え一式		△	---
現地ではウェアや 雪遊び用の服で活動するので、あまり必要ない場合が多いかもしれませんが あると安心です				