



サマーキャンプ 持ち物リスト

最終更新日 2022年2月

1. バッシュ（履き慣れたものがオススメ）外靴とは別の物
2. 下着4～5枚程度*
3. 靴下1日2ペア分*
4. トレーニング用Tシャツ、ハーフパンツ（2～3枚）*
5. 歯ブラシ・歯磨き粉
6. バスタオル、スポーツタオル（各2～3枚）*
7. ウォーターボトル
*持ち運びできるマイボトルを必ず持参。感染症予防のために、紙コップ等での水分補給は行いません（他のメンバーのコップを間違えて使用する可能性があるため）
8. お小遣い（¥5,000程度）：乾燥機、自動販売機、コンビニなどで使えます。
*メンバー間での貸借りは不要なトラブルを防ぐため厳禁
9. 保険証（スポーツ傷害保険に加入していますが、万が一怪我をした場合、診察時に必要な可能性もあるため必ず持参してください。）
10. 感染防止用マスク必要枚数
11. 常備薬（あれば）、アナフィラキシーアレルギー体質の方はエピペンを必ず持参
12. 前向きな姿勢、楽しむ心！

*洗濯機は無料（6台）、乾燥機（4台・10分¥100）で利用可。





ELITE BASKETBALL JAPAN

Aiming High

その他あると便利なもの：

- 携帯、iPad、ゲーム、トランプ等、自由時間に使いたいもの
- 虫除け
- ノイズキャンセラー（音に敏感な方は休息・就寝時があると便利）
- 洗顔料、トリートメント等（基本的な石鹸、シャンプー等がありますが、お好みで）
- ビーチサンダル：山中湖がすぐそばです。自由時間に湖畔散策等できますので、気楽に水遊びしたければあるといいかも。
- サポーター：普段プレーする時に使っているものがあれば

