

2015年 合宿持ち物リスト(個人用)

	名称	数量	備考	チェック
1	ユニフォーム	1	上下、ストッキング(赤、青)	
2	スパイクortレシュー	1	行き帰り用とは分ける事	
3	サンダル	1	宿舎滞在用	
4	すね当て	1		
5	ボール	1		
6	練習着	必要数		
7	帽子	1	練習時着用	
8	下着	3	入浴時 + 帰宅時	
9	室内着	1		
10	寝間着	1	室内着と兼用可	
11	帰宅用の着替え	1		
12	洗濯バサミ	必要数	洗濯後に使用	
13	ハンガー	必要数	洗濯後に使用	
14	洗濯ネット	1		
15	水筒	1		
16	タオル	必要数	体拭き用、練習時の体冷し用、他	
17	お風呂セット	1	入浴用タオル、体拭きタオル、他	
18	歯磨きセット	1	歯磨き粉、歯ブラシ、他	
19	ビニール袋	必要数	洗い物入れ用など	
20	常用薬		酔い止めは飲んでから集合	
21	小遣い		1000円以内	
22	ノート&筆記用具			
23	弁当		行きの朝食分	
24	強い気持ち		3日分	
25				