Coleman

＼コールマンオススメ！／

# キャンプ 基本の持ち物リスト

## 服装

**□インナー（下着）**
日焼けや虫刺されを防ぐためにも、長そでTシャツもぜひ用意しておきましょう。お子さまの着替えは少し多めに用意しましょう。

**□ミッドレイヤー（中間着）**
動きやすく、体温調節のために脱ぎ着がしやすいものがいいです。

**□アウター（外着）**
春秋のキャンプでは、朝晩は結構冷え込みます。風を通さないウィンドブレーカー、フリースなどを用意しましょう。

**□靴**
テント設営中や料理中は、思わぬ怪我を防ぐためにサンダル等の着用はお避けください。また雨天の場合に備えて、長靴があると安心です。

**□帽子**
熱中症予防のために、日差しの強い時間帯は帽子をかぶりましょう。

**□ズボン**
虫刺されやケガの防止の意味でも、長ズボンがオススメです。ジーンズ（デニム）は生地が厚手で濡れるとなかなか乾かないので要注意です。

**□雨具**
上下セパレートタイプのレインスーツが動きやすくてオススメです。お持ちでない場合は、ポンチョや傘などの簡易的な雨具でも必ず用意してください。

**Q寝る時の格好は？**
体温を奪われないようにするため通気性のいいものや透湿性の高い素材を選びます。夏でも上下長そで長ズボンで過ごし、薄手のパーカーなどさっと羽織れる上着を持っていくと安心です。

## 寝具

**□寝袋または毛布**
キャンプに行く季節やキャンプ場の標高などによって寝袋の適温レベルは異なります。初めてご購入する場合は、適温レベル5℃の3シーズン用をおすすめします。ご家庭から毛布を用意する場合は、少し多めにご用意ください。

**□マット**
テント内に敷いて地面からの冷気や凹凸を軽減します。安眠のために是非ご用意ください。

## 炊事関連

**□調理器具**
□バーナー（コンロ）
朝簡単に火をつけるためにもあると便利。お家にある簡易コンロでも代用できます。

□クッカーセット一式
フライパン、ライスクッカー、ダッチオーブン、ホットサンドイッチクッカーetc...

**□食器**…割れやすいものは避けましょう。一人分を表記していますので、ご家庭の人数に合わせてご用意ください。
□お皿×2枚
□スープボウル×1個
□マグカップ×1個
□カトラリー（お箸を含む）×1セット

**□洗い物グッズ**
□洗剤
□スポンジ・たわしなど

**□炊事道具**…ご家庭で使われている炊事用具を活用出来ます。
□しゃもじ　□包丁
□おたま　□菜箸
□まな板　□ピーラー

◎あると便利なもの◎
□ラップ、アルミホイル　□キッチンペーパー
□トレー（お盆）　□かご（食器などの持ち運びに便利）

## キャンプサイト関連

**□テント**
□付属品（ポール・ペグ・ロープ・ハンマー）
就寝人数に応じたサイズのものが必要です。

**□タープ**
□付属品（ポール・ペグ・ロープ・ハンマー）
日よけ・雨除けの役割をします。人数に応じた広さのものが必要です。

**□テーブル**
食事用テーブルと調理用テーブルを分けて用意すると使い勝手が良くなります。4人家族で120cm～140cmがベスト。

**□チェア**
食事用テーブルの高さに合ったチェアを人数分ご用意ください。

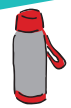
**□バッテリーランタン**
テントの中や夜トイレに行く際などで使用します。出発前に点灯確認をしましょう。

**□ランタン**
□マントル（予備も忘れずに！）
キャンプの夜は想像以上に暗いもの。光量の大きいガス・ガソリン式ランタンをおすすめします。燃料はバーナーと共用すると便利です。

**□燃料&電池**
バーナーやランタンの燃料は日数に応じて用意しましょう。電池等も忘れずに！

**□焚き火台**
□焚き火台用シート
焚き火を楽しむなら忘れずに！

## 生活用品



**□飲み物**
水分補給などの飲み物は、お好みのものをご用意ください。場内の自動販売機、売店もご利用いただけます。

**□虫除け対策**
蚊取り線香やかゆみ止め、虫よけスプレーなど。

**□救急用品**
切り傷やすり傷、やけど、お子さまの急な発熱などに対処できるものを各自でご用意ください。

**□洗面用具、お風呂セット**
歯ブラシ、タオル、シャンプーなど。

**□健康保険証**
使いたくはありませんが…必ずご持参ください。

**□軍手または革手袋**
作業時には大活躍します。

**□筆記用具**
ボールペンや鉛筆など。

## あると便利

□ヘッドライト
□クーラーボックス・ジャグ
□ビニール袋
□新聞紙・タオル
□ティッシュ・トイレットペーパー
□ガムテープ
□荷造り用のひも
□小物干し・洗濯バサミ
□布ふきん・雑巾
□ナイフ・はさみ
□エプロン

## MEMO