

# 遠征の準備チェックリスト

## 試合用バッグ

<input type="checkbox"/> 健康保険証のコピー
<input type="checkbox"/> 健康保険証のコピーを、引率保護者の代表に提出
<input type="checkbox"/> 酔い止め、腹痛の薬など必要なもの
<input type="checkbox"/> アレルギーの有無を知らせる
<input type="checkbox"/> ユニフォーム一式（予備があれば用意）
<input type="checkbox"/> スパイク
<input type="checkbox"/> 帽子
<input type="checkbox"/> タオル
<input type="checkbox"/> ビニル袋（汚れ物を入れる）
<input type="checkbox"/> 水筒
<input type="checkbox"/> 普通の靴下
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

## お泊りバッグ（ナップザック等）

<input type="checkbox"/> 下着（雨が降った時のためなど多めに用意する）
<input type="checkbox"/> パジャマ（シャツ、ジャージ等でも OK）
<input type="checkbox"/> 洗面用具（歯ブラシセットなど）
<input type="checkbox"/> タオル
<input type="checkbox"/> ビニル袋（汚れ物入れ）
<input type="checkbox"/> 自分の家の電話番号、住所のメモ
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>