

# スノーボードの持ち物リスト

## ①小物・乾燥対策・肌対策

	チェック	アイテム	説明
必須アイテム	<input type="checkbox"/>	現金	スキー場ではカードが使えない、ATMがないところがほとんど。多めに持っていきましょう。
	<input type="checkbox"/>	保険証	万が一ケガをして病院へ行ったとき用のもの。保険証がないと病院で全額支払いになって大変。保険証のコピーだと病院によっては全額支払いになることがあります。
	<input type="checkbox"/>	タオル	立寄り入浴するときには、タオルレンタル代の節約になります。
	<input type="checkbox"/>	ビニール袋	帰る時に濡れた小物など入れると、バッグがぬれずに便利です。
	<input type="checkbox"/>	絆創膏	板の金具やエッジで指を切ってしまうことも。ブーツで靴擦れした時にも使えます。
	<input type="checkbox"/>	ハンドクリーム	寒くて乾燥している場所なので、手荒れがひどくなりがちです。
	<input type="checkbox"/>	ティッシュ・ウェットティッシュ	昼食の時など身の回りが汚れそうなきなどに何かとこままりません。
	<input type="checkbox"/>	リップクリーム	ゲレンデはかなり乾燥しているので、ウェアのポケットへ入れておきましょう。
	<input type="checkbox"/>	ウェアに入れるおサイフ・小銭入れ	ウェアに入れてボード中に使う用のサイフです。普段使っているおサイフは更衣室のロッカーに入れておくと紛失対策になります。
あると便利なアイテム	【マーク】 ◎:ぜひ持って行ってね ○:できれば持って行ってね △:関係ある人だけでOK		
	<input type="checkbox"/>	◎ 日焼け止め	ゲレンデは紫外線の量が反射で80%も増すので、意外と日焼けする場所です。
	<input type="checkbox"/>	◎ モバイルバッテリー	寒い場所だとスマホは電池消費が激しいので持って行くとう便利です。
	<input type="checkbox"/>	○ ハンカチ	ゴーグルが曇った時にハンカチで拭いたりします。
	<input type="checkbox"/>	○ リフト券ホルダー	リフト券は落としてしまうと再購入。紛失対策にはリフト券ホルダーがおすすめ。腕に巻くタイプや、パスケースタイプもあり、安いものなら200円くらいから買えます。
	<input type="checkbox"/>	○ スマホ耐衝撃型カバー	転んだ時の衝撃でスマホがこわれることも。腕に巻きつけるタイプ、パスケースのようなタイプもあります。
	<input type="checkbox"/>	○ おやつ	飴・ガムなどあればリフトに乗っているときにちょっとリフレッシュできます。
	<input type="checkbox"/>	○ 使い捨てカイロ	冷え症の方や天候があまりよくない時など、持っておくと安心です。
	<input type="checkbox"/>	△ 携帯灰皿・ライター	喫煙者向けアイテム。ジェットライターなどなら風が強くてもラクに着火します。

## ②衣類・靴・の持ち物リスト

	チェック	アイテム	説明
必須アイテム	<input type="checkbox"/>	インナーウェア	冬の時期に普段から着ている下着でOK。寒さ対策にタイツやレギンスを履いたりもします。
	<input type="checkbox"/>	上着	トレーナーやフリース、スウェット・パーカーなど、ウェアの下に着るもの。気温が暖かい日にだいたい厚手のものを着ると、汗だくの原因にもなります。
	<input type="checkbox"/>	ソックス	厚手のハイソックスがおすすめ。普段の靴下を2枚履きする人もいます。ブーツは蒸れるので、帰り用もあと快適！
	<input type="checkbox"/>	ネックウォーマー	マフラーのかわりになるもの。吹雪いた時には必須です。
	<input type="checkbox"/>	防水スプレー	グローブに雪がとけてしみてくると、ボード中に手が冷たくなりツライものです。事前に入手して、自分のグローブ・帽子にはかけておきましょう！結構重要！
	<input type="checkbox"/>	ゴーグルのくもり止め	スポーツショップなどで入手可能です。滑っている途中にくもると結構困ります。
あると便利なアイテム	【マーク】 ◎:ぜひ持って行ってね ○:できれば持って行ってね △:関係ある人だけでOK		
	<input type="checkbox"/>	◎ 替えの下着	初心者ボーダーはお尻が濡れるので帰り用のものがあると快適です。
	<input type="checkbox"/>	○ 滑らなそうな靴	防水のブーツがベスト。なければ持っている自分の靴の中から滑りにくいものを履いていけばOKです。ヒールやサンダルは危険です。
	<input type="checkbox"/>	△ ヒッププロテクター	転んだ時の衝撃を吸収してくれるプロテクター。ウェアの下にはきます。
	<input type="checkbox"/>	△ フェイスマスク	あまり初心者は買わないアイテムですが、顔の下半分を覆い、防寒や紫外線ブロックに使います。値段はピンキリで数百円から数千円まで。
	<input type="checkbox"/>	△ ワックス・ドライバー	板を持って行く人へ。ワックスはボードに塗ってすべり心地を良くするアイテムです。ドライバーはボードに固定するピンディングを調整するときに使います。
<input type="checkbox"/>	△ ナップサック・リュック・バッグ	やや上級者は、デジカメや自撮棒などゲレンデで使うものをナップサックに入れて滑ったりします。	