

2019 T.BRUE Spain 遠征持ち物リスト

《機内持ち込み用バッグ》

- パスポート
- お財布 (少額で OK! トランジットなどで軽食を買いたいときなど)
- 常備薬 (頭痛・腹痛・アレルギーなど ★目薬など液体類はジップのある透明の袋に)
- マスク ... 機内は乾燥しますよ!
- ポケットティッシュ・ハンカチ ... 機内でなぜか鼻血を出す選手が多数出現!
- ペーパー歯磨き or 歯磨きガムなど ... 長時間歯磨きできないので持ってくる機内も気持ちよく過ごせます
- 飴・ガム・グミなど
- トランプや本、単語帳など ... スマホのない時間をどう過ごすか、工夫し楽しむところ!
- カメラ ... 旅の思い出はブライスレス、大事な場面を記録に残そう♪
- ボールペン 1 本 ... 意外と使うタイミングがあります、シャープペンはほぼ使う機会ありません
- ★帰りのフライトに ... 黄色の用紙「携帯品・別送品申告書」(記入を済ませておいてね)

□に
チェックを入れて
自己管理しよう



必要なら ...

△ ネックピロー △ 折りたためる上着 ... 空の上は冷えます、毛布もらえるけど寒がりな選手は念のため

《スーツケース》

ウェア類

- ユニフォーム Home/Away (上下ソックス、インナー)
- プラクティスウェア (上下ソックス、インナー)
- スパイク、ランシューまたはトレシュー ... 普段通りで♪
- シャワーサンダル (ビーチサンダルなどで OK!)
- ジャージ・ウオーマー ... 但し現地は暖かい可能性もあり!
- ビブス・すねあて、クラブジムサック等
- ★ボールは不要!

部屋着

- クラブTシャツ・ハーフパン
- 自分のおしゃれTシャツ (___着)
- 部屋着用ロングパンツ (___本)

必要なら ...

△部屋用簡易スリッパ
... シャワーサンダルで代替しても OK!
ただしそれで部屋の外に出るのは NG ×

移動着類

- クラブポロシャツ
- クラブパーカー
- チノパン ... デニムじゃなくてチノでおしゃれに決めてね! (___枚)

インナー類

- パンツ (___着)、靴下 (___個)、その他 _____

その他

- 歯磨きセット 常備薬 氷嚢またはアイシング用ビニール袋
- お洗濯グッズ (洗剤、ネット、ハンガーなど memo _____)
- エコバッグ ... コンビニやスーパーで軽く買い物したときなどに重宝します! 移動用バッグに潜ませて♪
- スペイン交流チームの仲間たちにささやかなおみやげ♪ ... 100 円ショップの雑貨や日本の文具、ガチャポンも人気!
- 海外保険に関する書類など
- お小遣い ... 考えて大事に使う! 管理もしっかり意識して!
- 念のためパスポートのコピー

必要なら ...

△変圧器 ... 220V に耐えられない充電器には必要です
△変換プラグ ... C タイプ
△たこ足配線 ... コンセントが足りないときに

memo