

持ち物チェックリスト

バスケットボール 編

いくぜ! **夏合宿大応援**

これで準備バッチリ!

パワーアップして無事に帰ってきてね



☐ Tシャツ
2～3着



☐ プラクティス
パンツ
2～3着



☐ ソックス
3～5足



POINT!



蒸れた状態が続くと水ぶくれ等の
トラブルにつながってしまいます。
こまめな履き替えがおすすめ!

☐ タオル
1～2枚



POINT!



合宿中に洗濯できない場合は
+2枚くらいは必要です。
常に清潔な状態を保ちましょう!

☐ バッグ
40L以上

荷物がまとめて
入るサイズ!



☐ サブバッグ

着替えの持ち歩きなど
ひとつあると
とっても便利!



CHECK!



☐ シューケア
アイテム

消臭スプレー
乾燥剤など



POINT!



合宿中でもケアを忘れずに♪

☐ 水筒(ジャグ)



POINT!



熱中症対策の必須アイテム!
こまめな水分補給を心がけて
充実の夏合宿を(^^)/
保冷タイプがおすすめです。

その他

☐ サポーター

☐ 着替え・下着類

☐ 洗面用品

☐ 保険証のコピー

☐ 常備薬

SPORTS SHOP

GALLERY-2