

大会・練習会携帯品チェックリスト

☐ ☐ ランニング用品

- [illegible]

貴重品

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|-------------|
| ☐ | ☐ | お金 |
| ☐ | ☐ | 腕時計 |
| ☐ | ☐ | カメラ |
| ☐ | ☐ | デジカメ(充電器含む) |
| ☐ | ☐ | ナンバーカード引換券 |
| ☐ | ☐ | |
| ☐ | ☐ | |

☐ ☐ 衣類

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|---------|
| ☐ | ☐ | アンダーウェア |
| ☐ | ☐ | 靴下 |
| ☐ | ☐ | 帽子 |
| ☐ | ☐ | 靴 |
| ☐ | ☐ | パジャマ |
| ☐ | ☐ | |
| ☐ | ☐ | |
| ☐ | ☐ | |

☐ ☐ 洗面具

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|------------|
| ☐ | ☐ | 石鹸・タオル |
| ☐ | ☐ | 歯ブラシ・歯磨き粉 |
| ☐ | ☐ | 髭剃り or 化粧品 |
| ☐ | ☐ | シャンプー・リンス |
| ☐ | ☐ | ドライヤー |
| ☐ | ☐ | |
| ☐ | ☐ | |

☐ ☐ その他

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|-----------------|
| ☐ | ☐ | 携帯電話(充電器含む) |
| ☐ | ☐ | |
| ☐ | ☐ | 筆記具(ボールペン・マジック) |
| ☐ | ☐ | 日焼け止め |
| ☐ | ☐ | サングラス |
| ☐ | ☐ | 雨具 |
| ☐ | ☐ | ウェストポーチ |
| ☐ | ☐ | バッテリー |
| ☐ | ☐ | 予備電池 |
| ☐ | ☐ | サンダル |
| ☐ | ☐ | スリッパ |
| ☐ | ☐ | タオル |
| ☐ | ☐ | ティッシュ |
| ☐ | ☐ | ビニール袋 |
| ☐ | ☐ | ヒモ・輪ゴム |
| ☐ | ☐ | 薬類 |
| ☐ | ☐ | サプリメント |
| ☐ | ☐ | 爪切り・耳かき |
| ☐ | ☐ | 裁縫セット |
| ☐ | ☐ | ガイドブック類 |
| ☐ | ☐ | |
| ☐ | ☐ | |
| ☐ | ☐ | |
| ☐ | ☐ | |

備考欄
