

忘れてはいけない！必須アイテム

- ラケット
最低2本は必要！ガットが切れた時など
- シューズ
- ゲーム用シャツ
試合数と同じ枚数が理想
- ゲーム用パンツ
あれば複数枚
- (ゼッケン)
- ソックス
- タオル
- 練習着（帰る時用の着替え）
- 水筒（飲み物）
- 軽食
- シャトル（基礎打ち用）
- ナイロン袋（着替えを入れる用）
- お金

あってよかった！便利アイテム

- テーピング
- サポーター
- ゼリー飲料
- 甘いもの
- 敷き物
昼食をとる時や、荷物置き場として

熱中症防止！暑さ対策アイテム

- 氷のう
- うちわ
- 経口補水液
- 塩分チャージタブレット
- 保冷バッグ
- 保冷剤
- 普段より多めのゲームシャツ、タオル
- 予備のソックス、下着

