

## 冬のアクティビティーのウェアについて

冬山で身を守るための最低限の用意。それが衣服のチョイスです。夏以上に衣服には気を使う必要があります。これから参考装備をご案内します。ただし必ずこれなら大丈夫というものではありません。服装選びは重要な事なのでお気軽にご相談ください。 ※基本的には山岳用品のメーカーのものをご使用いただく事をお勧めします。



### 帽子 ”暖かくシンプルなもの”

ヘルメットをかぶったりフードを被ったりする際に邪魔にならないように飾りの無いシンプルなものをお選びください。耳当て付のものでも可。首回り



### アンダーウェア ”木綿厳禁！化学繊維を”

木綿の下着は汗を吸い乾きにくいです。化学繊維（ポリエステル）のものに限ります。ただしヒートテックなどの発熱繊維（レーヨン）などは適しません。上下セットアップで着用。



### 中間着 ”フリースを。ダウンはNG”

冬の滝めぐりでは行動中汗をかくことがあります。ダウン（羽毛）は湿気ると保温能力が低下します。濡れても保温力が落ちにくいフリース素材のものを選んでください。※あまり厚いものは不向き。薄手のものがお勧めです。



### アウターウェア ”防水透湿性重視”

外からの濡れを防ぐのはもちろんのこと、内側の汗蒸れも輩出できるゴアテックスのような防水透湿性の高いものがお勧め。保温材入りのもので可（スキーウェアでも可）



### グローブ ”2重構造のものが便利”

防水性のあるグローブが前提。かんじきの紐を結んだりするのでインナーグローブとアウターグローブに分かれるものがお勧め。指先は5本指の者でなくてもO.K.（ミトンなど）なければスキー用手袋で可



## ソックス ”厚地 & ハイソックス”

意外と重要な靴下。素材は化学繊維がお勧め。地の厚いひざ下まであるハイソックスがすれ防止、保温にもつながります。



## ブーツ ”防水・防寒・ハイカット”

足元から寒さは伝わります。防水かつ防寒のブーツをご用意ください。登山靴の場合透湿性のあるものかつハイカットのものをご利用ください。※ミドルカット以下の場合にはご相談ください。オーバーブーツなどのレンタル装備対応可能。



## スパッツ ”登山靴との組み合わせに”

登山靴などくるぶし程度の丈の靴をを利用する場合は必須装備です。オーバースボンにインナースパッツがついている場合は不要です。



## サングラス ”ゴーグルでないもの”

晴天時雪目を防いでくれるので必ず携帯してください。なお汗をかき曇りますのでますのでゴーグルは不適です。