

白銀の蔵王 冬の森探検 服装・準備物について

防寒着(アウターウェア)

- ・レインウェアなど、雪が入りにくいもの
 - ・防水性・透湿性に優れた素材がおすすめ
- ポイント**つなぎのようなタイプよりも、上下セパレートタイプになっていると、着替えやすいです。スキーウェアは暑さの調節が難しいので、おすすめしません。



中間着(ミドルウェア)

- ・防寒用のフリースなどがおすすめ
 - ・行動中に脱いだり着たりしやすいもの
- ポイント**寒さ対策も必要ですが、動いていると暑くなって汗をかくこともあります。
ポイント運動量や気温に応じて着るもので温度調節できるようにしましょう。



インナーウェア

- ・保温・速乾性のあるポリエステル又はウール素材がおすすめ
 - ・綿(コットン)、レーヨン入り素材だと汗が乾きにくく、体を冷やしてしまうので避けましょう。
- ポイント**インナーが汗で濡れてしまうと、体温を奪われてしまう可能性があります。

靴

- ・スノーブーツやスノーボード用のブーツであればスノーシューに装着できます。
 - ・ゴアテックスの登山靴でも大丈夫です。標高が高くないので、保温材なしでもソックス等で対応可能です。
- ポイント**くるぶしの上まであるハイカットタイプだと足首が固定されて安心です。

靴下

- ・素材はウエアと同じく化学繊維やウールのものがおすすめ
- ポイント**足は汗をかきやすく、冷えやすいところです。暖かさに加えて、速乾性のものを選びましょう。

寒さから身を守る「小物」…帽子、手袋

- ・帽子やネックウォーマーなどは普段使っているものでよいです。
- ・手袋は防水タイプだと濡れる心配がありません。

貸無料で貸し出します。

スパッツ 雪の侵入を防ぐため、靴の上から着用するスパッツも必須です。

わかんじきとストック