

### 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)

- ・防寒用のフリースや薄手のダウンジャケットなどがおすすめ
- ・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。

スパッツ

スノーシュー

ポール



↑ 昨年度の参加者の服装です。

### インナーウェア

- ・保温・速乾性のあるポリエステル素材がおすすめ
- ・綿(コットン)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。
- 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

- ・素材はウェ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。
- ・手袋はスキーやスノーボードなどで使う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。

**スノーシューとストック**