

持ち物

■基本

・アウターウェア（ジャケット・オーバーパンツ）

スキーやスノーボードのウェアで大丈夫です。
インサレーション（保温材）の無いものがオススメです。
→暖かい日は非常に暑くなります。

※ウェアのレンタルが必要な方はご相談ください。

・サングラス（ゴーグル）

晴れている日は照り返しで非常に眩しいです。
ゴーグルは曇りやすいです

・防水性のグローブ

手を付くこともありますので防水性のあるものをお持ちください。

・スノーブーツ（レンタル有）

防水性のトレッキングシューズを持ちであれば快適です。
ゲイター（スパッツ）もあるといいです。

・バックパック（リュックサック）

着替えや飲み物等お持ちになりたいものを入れてください。

・保険証もしくはコピー

・お風呂入る用意（入浴付きコースのみ）

■あると便利♪

- ・日焼け止め
- ・カイロ
- ・飲み物
- ・行動食

◎服装

当日の気温や気候に合わせてご用意下さい。
気候の急変による体温低下を防ぐ防寒着、汗等により服が濡れ
低体温症を起こさない服装をご用意ください。

・フリース・セーター等の中間着

ウールや速乾性の化繊のものが快適です。

・アンダーウェア

保温・発熱ではなく、吸水・速乾性を有するものがオススメです。

・靴下、帽子、ネックウォーマー、マフラー等の防寒着

ご不明な点はいつでもお問い合わせ下さい。

☆衣服類

スキーやスノーボードをするような格好で大丈夫です。
冬山では、レイヤリング（重ね着）することが基本！レイヤリングとは、一枚の保温性のあるウェアを着るのではなく、汗を逃がすインナーウェア、保温するミドルウェア、防水・防風のアウターウェアと、機能に合わせて重ね着し、行動中や休憩中のシーンに合わせて寒さ・暑さの調整をする方法です。

綿製品の場合は汗をたくさんかくと水分を吸い込み保温の妨げになりがちですが、その点、化繊のものは透湿性に優れ、乾きも早いことから保温力がアップします。

インナーウェアは、綿製品よりは、吸湿速乾性のある化繊の物やウール素材の物がオススメ。

ミドルウェアは、保温力、通気性が高いもの、ウールのセーターやフリース等がオススメ。

アウターウェアは、防水（撥水）性、防風性がある物がオススメ。

そのほかに、休憩中等に着るダウンジャケットがあると快適です！

☆フットウェア

レンタルもあります

- ・防水性のトレッキングシューズを持ちであれば快適です。ゲーター（スパッツ）もあるといいです。
- ・スノーブーツをお持ちの方は、履きなれたご自分のものをお持ちいただいても大丈夫です。
- ・スノーボードのブーツでも大丈夫ですが、モデルによってはスノーシューとのフィッティングが合わない物もあります。