

スノーシューの装備と服装について

ニット帽
耳を覆えるものがおすすめ

目元
晴天時：サングラスが快適
降雪時：ゴーグルが快適

首元
ネックウォーマー
またはマフラー

グローブ
インナーグローブが
あると尚よし

リュック
飲み物
行動食
防寒着
フリースなどの予備

などを
入れることができるもの



服装

Snow shoe

アウターウェア
ゲレンデ用や
レインウェアでOK
合羽はNG

ミドルウェア
保温力速乾性のあるもの

アンダーウェア
吸水速乾性のあるもの

フットウェア
トレッキングシューズ
(防水性があるもの)
または
スノーブーツ
(レンタル有)

靴下
厚手のものがおすすめ

ゲイター
(レンタル有)

©2015 日本アウトドアサービス 2015

レンタル装備



◎スノーシュー

スノーシューとは、日本では古くから使われている「カンジキ」と同種の道具で、ヨーロッパで改良された西洋版カンジキです。

信頼性の高い欧米のブランド製を貸し出しています。

ATLAS・TSL・MSR・TUBBS

◎ストック

雪の上でバランスをとるためや、足への負担を分散するために使います。

身長に合わせて伸縮できる調整タイプ



◎スノーブーツ

保温性のある厚手のブーツです。

細かいこだわりを持って快適に使っていただけるものをご用意しました。

◎ゲイター

雪が深い時もブーツの上から雪が入らないようにするためのカバーです。

雪遊びの時も雪が入ることを心配せず遊べます！

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・防風のアウトウェアと、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。

綿製品のもの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。

アウトウェアは、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。