

さあ 雪の季節だ。

でも、楽しい雪遊びも、装備が不十分だと
辛いだけの体験になってしまうかも…
そこで！
雪遊びのためのおススメ装備をご案内♪

ふっかっか通信

17号

2008年
12月発行

雪遊びの服装はこれだ！

スタッフが見つめてきた面白いことやおススメなことなど、きまぐれにお伝えしていきます。

防水の手袋で遊び放題！

毛糸の手袋だけではぬれてしまうよ
ぬれると凍って冷たいっ！！



そこで、手袋の上に
もう1枚防水性の手袋を！
オーバーグローブ！

長さがあると、手首
から雪が入らないよ

日焼け止め
クリーム

耳が隠れる帽子

雪目にならないように
サングラス

スキ用のごうぐで口は！

上着
雨具の上下など
防水・防寒性の
高いもの

快適♪
快適♪

ホカホカ～

ヌクヌク～

重ね着であったか！

温度調節をしやすいように薄手の服の重ね着がポイント！

下着

アンダーウェア

汗をかいても、すぐ乾く
素材のものがおすすめ

中間着

フリース・ジャージなど

保温性のあるもの。通気性が
あり、動きやすいもの

汗をかくと体が冷えるので、
脱いだり着たり
現地できまめに調節しよう

靴ですべてがきまる！

防水の靴と中に雪が入らない工夫を！

スノーブーツがおすすめ

中綿が入ってあったか

防水性もGOOD

冬の足元は、暖かさも大切！
長靴だと保温性がないので
靴下を2枚履くなど“暖かさ”
の工夫をしよう！

裏面にフリースがあるよ…

足りない装備は工夫次第?! なんとかなっちゃうモノもある!

足元対策

登山靴 + スパッツでも OK



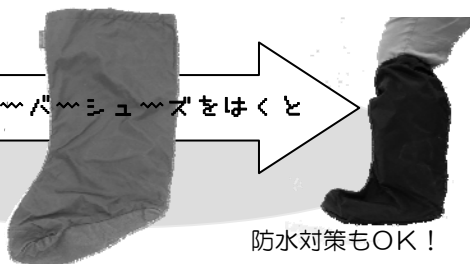
靴下二枚重ねなど、
保温の工夫をしよう

靴下を2~3枚はいて、
保温対策したら...



これだけじゃ寒いけど...

オ〜バ〜シューズをはくと



防水対策もOK!

腕カバー

手袋と袖口のすきまから
雪が入ってくるのをふせぐぞ!



事務の人っぽいけど、
これが保温・防水に
なるのだ!



この腕カバーは、つけるとなんか暖かかったりもする...

持ち物で寒さ対策

念には念を

食べ物

雪の森の中での食事は格別だ



フリースなど
寒くなったときに

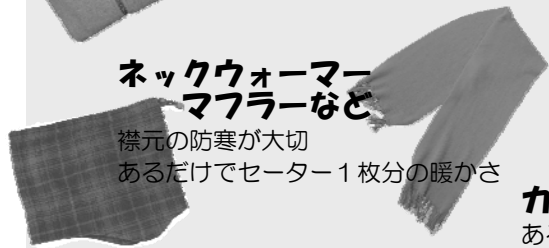


手袋

予備を持っていけば
ぬれても安心!



靴下



ネックウォーマー
マフラーなど

襟元の防寒が大切
あるだけでセーター1枚分の暖かさ

マット

休憩時に便利
敷いておくとおしりがつめたくならない
新聞紙をビニール袋にいれたもので
代用できるよ



カイロ

あると安心
寒いところに行く前に
ポケットに入れて暖めておこう

1日1回均にも
あるよ~

パン類

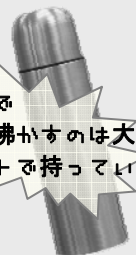
手軽で食べやすい



魔法瓶

いつでもあったか飲みものを

雪の中で
お湯を沸かすのは大変!
ポットで持っていこう

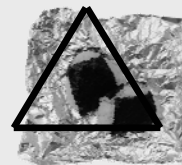


ご飯類

水分が多いので凍ることもあるのだ!
冷えたモノがおなかに入ると、
体も冷えてきちゃうぞ。

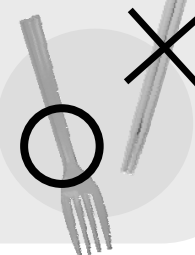
おいしく食べるためには...

- ①保温できるイレモノに入れる
- ②カイロと一緒に包む
- ③リュックの背中側に入れる
など、冷たくしないための工夫をしよう!



道具を使う

箸だと手がかじかんで
食べづらいよ~
金属だと冷たいから
プラスチックのフォーク
なんかがGOOD!



さて、『おススメの装備が欲しい』と思っても、お店で売ってないの』なんていう声が聞こえてきます...

そう、冬の快適グッズはスポーツ用品店では扱ってないものもあるのです。

どこにあるのか?! 登山靴とか山登りの道具が売ってそうなお店、見たことありませんか?

他にも、某カジュアル衣料品チェーンのフリースやアンダーウェア、ネックウォーマーもいいですよ!