



アソベンチャーライフジャパンで展開する冒険遊びのテーマは「徹底的に！」

遊びをより安全かつ充実したものにするうえで、アイテム(コスチューム&装備)はとても重要です。しかし、本格的なアイテムは**モンベル**や**ICI石井スポーツ**、**L-Breath(Victoria)**などのショップで購入できますが、価格は高め！継続的に使用しないようであれば、日用品や安価に購入できる物で代用可能な物もありますので、以下に購入場所の一例もご紹介します！尚、必要度を★印(最高5つ)で表しています。準備の際の参考にしてください。

このマーク

## スノーフィールドでの着こなし術=“レイヤリング”

雪の冒険遊びでは、汗を外に出す発散性と、防寒・保温性という2つの機能が求められます。これを満たすのが“レイヤリング”といわれるウェアの“重ね着”方法。これにより気候や運動量、体温の変化に対する調整が可能になるのです。

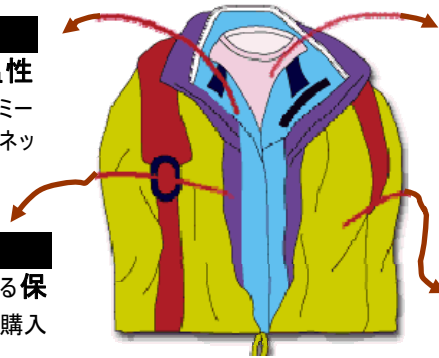
### 【上半身(例)】

#### ミッドレイヤー①

アンダーの上に着用する**保温性のある薄手のウェア**で、シャミース(薄手のフリース)やタートルネック、ウールシャツが有効です。

#### ミッドレイヤー②

ミッドレイヤー①の上に着用する**保温性の高いウェア**で、安価に購入できる**フリース**がオススメです。暖かい日は、アンダーの上に直接着用することもあります。



#### アンダーウェア

肌に直接接触するアンダーだからこそ、常に肌をドライに保てるのが条件になります。

- ① 吸汗速乾性
- ② 保温性
- ③ 伸縮性

を持つ**化学繊維**のものをご用意ください。

#### アウターシェル(上)

外気と直接接触するアウターは、

- ① 雪や雨の侵入を防ぎ(=防水性)、
- ② 風を通さず(=防風性)、
- ③ 汗を外に逃がす(=透湿性)

性能が求められます。

もちろんレイヤリングの考え方は、**下半身や手先、足元**にも当てはまるんだな〜♪



### 【足元(例)】

※足元は雪。立っているだけで冷たい…だから、基本は保温です！



+



+



#### アンダーソックス

上半身のアンダーと同様の条件を満たすものをご用意ください。

#### あったかソックス

アンダーソックスの上から履く保温性の高い靴下です。

#### 防水防寒長靴

保温性の高いインソールがついている寒冷地タイプの長靴がオススメです！

UNIQLO  
ドラッグストア  
ホームセンター

【アンダーウェア】  
★★★★★



■アンダーウェア=下着(シャツ、ソックス、パンツ)

綿は汗を吸い取る吸汗性に優れますが、一度濡れると乾かない  
どころか、冬場は凍っちゃう！そこで**化繊**が大活躍！  
パパシャツに代表される化繊の下着をご用意ください。

UNIQLO

【ミッドレイヤー】  
★★★★★



■ミッドレイヤー(上)=フリース、タートル等  
■ミッドレイヤー(下)=タイツ、フリースパンツ等

カジュアルウェアショップで販売されているものでも  
OKですが、**化繊**のものをお選びください！

【アウターシェル】  
★★★★★

タイプ

2ピース(上下別)のもの。  
**雨具**やボードウェアが最適です。

※スキーウェアはミッドレイヤー機能  
が合わさったものが多いので、レイ  
ヤリングにはあまり向きません。

縫い目

縫い目の裏がシームテープによ  
って防水加工(シールド加工)  
がされているものを選びましょう。



フード

降雪時には必須となります。  
必ずかぶってみて、頭にフィット  
するか、視界は良好かをチェッ  
クしましょう。

素材

ゴアテックス製が主流ですが、高  
価です。安くても、「**防水**」「**透  
湿**」機能を持つものをご用意く  
ださい。撥水性のものでは、役  
不足です。  
また、ビニール素材のものは動いた  
ときの汗が水蒸気となって内側に溜ま  
り、結局ずぶ濡れになってしまいま  
すのでご注意ください！

UNIQLO  
ドラッグストア  
ホームセンター

【あったかソックス】  
★★★★★



アンダーソックスの上から履く**保温性の高い靴**  
下です。  
フリース素材やパイル地がお勧めです。

ホームセンター

【防水防寒長靴】  
★★★★★



長靴に保温性の高い中敷をプラスして**寒冷地タイプ**に仕  
上げちゃいましょう！**膝下までの長さ&絞り機能**は必須条  
件です。  
尚、スノーブーツでも防水性のないものはお避けください。

UNIQLO  
コンビニ  
ホームセンター

### 【グローブ各種】 ★★★★★



■ グローブ＝アンダーグローブ＋インナーグローブ＋オーバーグローブ  
アンダーグローブは、**吸湿速乾性と伸縮性**を兼ね備えた薄手のものをご用意ください。コンビニで販売している「243」がお勧めです。  
インナーグローブは、フリース素材が最適です。  
また、オーバーグローブは**防水性**の高いものをご用意ください。スキー用のグローブは、防水性がないものが多いので、ご注意ください！  
尚、手にフィットしていることが基本条件となります。

UNIQLO  
ホームセンター

### 【ネックウォーマー】 ★★★



体温が逃げていきやすい首周りを暖めるもので、フリース素材が主流。  
マフラーは動きにくく、かさばる上に落とし物になりやすいので不向きです。

### 【サングラス&ゴーグル】 ★★★★★



雪上は、照り返しもあり、活動中はかなりの紫外線の餌食になります。  
サングラスは、晴天や曇天時の雪目防止に、ゴーグルは風や降雪が激しい時や雪合戦の時などに視界を確保・保護してくれますので、それぞれあると便利です。  
尚、安いものでかまいませんが、顔にフィットすること、UVカット率が高いことが条件となります。

### 【帽子】 ★★★★★



ニットキャップやフリースキャップなど、**保温性の高い**素材のもので、**耳が隠れる**ものをご用意ください。

### 【ザック&ザックカバー】 ★★★★★



ロッジから出掛ける際に、水筒、お菓子、防寒着等を入れるために使用します。  
尚、ショルダーベルト(肩)が紐タイプのは食い込んで痛いですので、それなりにしっかりしたものをご用意ください。  
ザックを濡れから守るザックカバーも併せてご用意ください。

### 【水筒】 ★★★★★



テルモス等の**保温性が高く、コンパクトなもの**を1本をご用意ください。  
お持ちでない方は、ペットボトルで代用しましょう。

### 【室内着(兼普段着)】

★★★



ロッジ内で着用します。ジャージやスウェット、ご自宅で着ている普段着などなんでも結構です。パジャマは特に必要ありませんが、お持ちいただいても結構です。

### 【タオル&洗面用具】

★★★★★



歯ブラシや歯磨き粉などをご用意ください  
シャンプーなどはありません。  
また、タオルは手ぬぐい(旅館などの浴用タオル)で結構ですので、1~2枚程度をご用意ください。

### 【日焼け対策グッズ】

★★★



曇天、晴天にかかわらず、スノーフィールドは照り返しが強く、特に肌が弱くなくとも日焼け対策は必要です。日焼け止め、UVカットのリップクリームなどお肌に合った日焼け対策グッズをお持ちください。  
また、日焼け後の対策として、乳液やクーリングジェルなども併せてお持ちください。

### 【保険証&常備薬】

★★★★★



万が一に備え、保険証をご持参ください。  
また、飲み続けているお薬があれば、医師の診断の元、必ずご注意ください。

### 【ビニール袋】

★★★★★



荷物や衣類の防水を中心に、汚れた衣類のまとめなどに使用します。ゴミ用の袋とスーパーの袋を多めに  
お持ちください。  
ただし、炭酸カルシウム入りのゴミ袋には防水効果がありませんので、ご注意ください。

### 【あると便利グッズ】



アルコール他嗜好品、使い捨てカイロ(張るタイプ)、カメラなどなど…  
すべて自己責任・自己管理をお願いします。

※ クロスカントリースキー、スノースコップ、スノーソーなどの特別な遊び道具はレンタルいたしますが、お持ちの方はご持参いただいても結構です。

※ アイテムに関するお問合せは下記までお気軽に♪  
office@asobenture.com