



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**ノースフェイス**、**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**をご紹介します！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: 中間着

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: 中間着

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: 肌着

肌に直接触れ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**(綿素材でないモノ)をご用意ください。

#### アウターシェル(上): 上着

外気と直接触れるアウター(上着)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。

#### スパッツ

ブーツ内への雪の侵入を防ぎます。

#### スノートレッキングブーツ

足にフィットする防水防寒性の高いブーツをご用意ください。長靴はおススメできません。

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**化学繊維**が大活躍！ユニクロのヒートテックなど速乾保温性に優れたものをご用意ください。

UNIQLO

【ミッドレイヤー】

★★★★★



■ミッドレイヤー(上)＝フリース  
■ミッドレイヤー(下)＝レギンス、タイツ等

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、**化学繊維**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**でOK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。(雨具やボードウェアは加工されていますのでご安心を♪)



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**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。

【スノートレッキングブーツ＆スパッツ】

★★★★★

スノーシュー(西洋かんじき)を装着して「歩くこと」そのものを遊びにするため、**足回りが命**となります。長靴は足首が不安定ですので、**防寒防水性の高いトレッキングブーツ(スノーブーツ)**をご用意ください。また、雪の侵入を防ぐために**スパッツ**も併せてご用意ください。



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。  
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、**インナーとオーバーグローブ**が主流となります。

UNIQLO  
コンビニ  
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遊び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】 ★★★★★



出掛ける際に、水筒、お菓子、防寒着等を入れるために使われます。  
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購入ください。

### 【水筒】 ★★★★★



サーモスの**保温性が高く、コンパクトなもの**(500ml程度)を1本ご購入ください。

### 【室内着(兼普段着)】

★★★



室内で着用します。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&シャワー用具】

★★★★★



歯ブラシや歯磨き粉、洗顔、シャンプー、コンディショナー、ボディシャンプーなど。タオルは手ぬぐい(旅館などの浴用タオル)で結構です。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、必ずご用意ください。

### 【ビニール袋】

★★★★★



荷物や衣類の防水用、または汚れた衣類のおまとめなどに便利です！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・自己管理でお願いします。

※ スノーシューやクロスカントリースキーなどの特別な道具はご用意いたしますが、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♪  
taka@asobenture.com