

冬季野外活動の服装など

冬はこんな恰好がオススメ♪

部位	装備	機能・目的
頭	帽子	耳宛ての付いている物。(耳宛て無いと超痛いっ！)
体	レイヤー構成	衣類の脱着で体温調節を行う。
	アウター	防水・防風性を持ち、表面がツルツル＝雪が付着しないもの。レインウェア等。
	ミドル	空気の層をはらみ、断熱効果を持つ。フリースや薄手のダウンなど。
	インナー	汗を吸い、皮膚表面をドライに保つ。速乾性の化繊の物。
手	防水性の手袋	スキーグローブ可。表面起毛の物は不可。
靴		防水性・耐寒性のあるミドルカット以上の靴 + ロングスパッツ。 スノーブーツはオススメ。スノボ用ソフトブーツの代用も可。長靴不適。 ※スノーシュー使用時は足の甲がある程度硬い物を履きましょう。 紐などで締め付けるので、甲が柔らかいと変形して脱げてしまいます。 長靴不適としている理由の一つがこれ。もう一つの理由は…単に冷たいから。
鞆	リュックなど	両手が空けられるもの。
食べ物	携行食*・昼食	消耗した体力の補充。含水率が高くないもの**。
他		サングラス、日焼け止め、マフラー、お菓子、飲み物、カメラなど適宜。

* 携行食…野外活動はエネルギーを多く消費しますが、天候によっては落ち着いて昼食をとれない事もあり得ます。チョコレートの様な糖分・カロリーを含み簡単に食べられる物を休憩中などに摂ると、長時間の活動を続ける事が出来ます。

** 食物の含水率…おにぎりの様に含水率の高いものは、冬季活動には不向きです。当日の天候・気温・ザック内の配置によっては、凍結して食べる事が出来ない場合もあります。凍結に至らずとも、低温で冷やされた食物を食べる事で体の内部より体温を奪われ、それを補うために体温維持にエネルギーを費やしてしまいます。昼食を必要とする場合は、パンなどの含水率が低いものを使うか、さもなくば保温マグ・携帯バーナーなど食物を暖かく維持できるものを準備しましょう。

気を付けて！！

- ※晴天の日でも、日が山影に入ると途端に体感温度が下がります。気温が零下10℃を下回る事も珍しくないので、15時までには活動を終えられるようにしましょう。
- ※吹雪など視界が悪くなると、目標物を見失い、現在地が判らなくなる事もあります。特に戦場ヶ原周辺の様に、地形や植生の変化が無い場所は要注意。迷ったら、足跡が消えないうちに引き返す事。
- ※戦場ヶ原・小田代原の湿原・草原部は積雪期でも歩道外の立ち入りが禁止されています。雪が薄く植生を傷める事で夏の花などにも影響を与えてしまうため、木道の指定歩道を歩きましょう。
- ※凍結した湖は割れて落ちる可能性があるので、乗らない様にしましょう。
- ※積雪量により移動時間が数倍なんて事もザラ。計画には常に余裕を持ちましょう。
- ※雪崩の危険は常に考慮しましょう。特に樹木の無い急な沢筋は要注意！