

スノーシュー入門必要装備表!

お気軽にご相談ください

アイテム		価格税込み	必要数量	装備の説明
☐ スノーシュー	メーカー	¥		スノーシューは中空パイプに薄いシートを張ったタイプが軽くて入門用です。ストラップやラチェット式バンドで簡単に装着できるタイプがおすすめです。
	品番			
☐ ウィンターブーツ	メーカー	¥		雪山登山靴より、ウィンターブーツと呼ばれる保温性が高く軽量なブーツがソールも柔軟でおすすめです。雪国の旅行や寒い時期・降雪があった時などの通勤にも使えます。
	品番			
☐ ザック	メーカー	¥		防寒具やテルモスなど必要な装備が多くなるので、デイパックより大きい25~30ℓで、効率よく装備を装着できる工夫をしたザックが便利です。
	品番			
☐ トレッキングポール	メーカー	¥		バランスを取るのに必要です。バスケットは雪用のものに交換しておきましょう。
	品番			
☐ テルモス（魔法瓶）	メーカー	¥		ウォーターボトルだと凍り付いて給水できないこともあります。冬は乾燥していて、呼気からどんどん水分を喪失するので、夏以上に脱水状態になりやすいので注意しましょう。
	品番			
☐ ゲイター・スパッツ	メーカー	¥		オーバーパンツの上からゲイターをはき、靴の中に雪が入るのを防ぎます。冬季の場合はジッパーが凍る可能性があるため、ベルクロ式のゲイターがおすすめです。
	品番			
☐ 手袋	メーカー	¥		指先は凍傷になりやすいこと、冬季はグローブの紛失は致命的になるので、予備のグローブを用意しましょう。
	品番			
☐ ニット帽	メーカー	¥		頭部は熱損失が大きく、低温と風にさらされているので、耳まで覆うことの出来るニット帽は必携です。ネックウォーマーと併用するとより効果的です。
	品番			
☐ ネックウォーマー	メーカー	¥		ネックウォーマーを使用する首には太い動脈が通っているため、首を保温する事は全身を暖めることにつながります。着ぶくれして余計に汗を避けることも出来ます。
	品番			
☐ フェースマスク	メーカー	¥		冬の寒風から肌を守ってくれると同時に、鼻まで覆うと冷たい空気を吸わないので体も冷えにくい効果があります。
	品番			



	アイテム		価格税込み	必要数量	装備の説明
<input type="checkbox"/>	バラクラバ	メーカー	¥		吹雪などの厳しいコンディションでは顔を覆うバラクラバが必要です。
		品番			
<input type="checkbox"/>	サングラス ゴーグル	メーカー	¥		白い雪面は太陽光が反射して雪目になりやすいため、ゴーグルもしくはサングラスは必携です。特に稜線で、降雪があり、風が強い時はゴーグルがないと行動不能となることもあります。
		品番			
<input type="checkbox"/>	ジャケット	メーカー	¥		雨具だとフードが一体型でない・襟首の高さがないなどの関係で、強い風が吹いた時の防御力に問題があるので、ハードシェルと呼ばれる耐風性・防水性の高いジャケットタイプを購入しましょう。
		品番			
<input type="checkbox"/>	オーバーパンツ	メーカー	¥		ウインターブーツを履いたまま装着しやすい、サイドがオープンするタイプのオーバーパンツが必要となります。
		品番			
<input type="checkbox"/>	防寒着	メーカー	¥		休憩時・行き帰りの交通機関など、着脱を繰り返すことになるので、ダウン・プライマロフトなど、コンパクトで携行性がよい素材のジャケットを選びましょう。
		品番			
<input type="checkbox"/>	ミドルレイヤー	メーカー	¥		冬は寒いとはいえ、相当に発汗するので汗抜けの良いフリースや通気性のあるインサレーションウエアを上手に活用しましょう。
		品番			
<input type="checkbox"/>	ベースレイヤー	メーカー	¥		スノーシューハイクの汗冷えは大変不快で、低体温症の危険もあります。おすすめはメリノウールです。さらに撥水アンダーウエアを組み合わせると快適です。
		品番			
<input type="checkbox"/>	パンツ	メーカー	¥		気温が低いときはアンダータイツを組みあわせることもあるので、若干余裕の有る、ストレッチ性の高いパンツを選びましょう。
		品番			
<input type="checkbox"/>	ソックス (靴下)	メーカー	¥		冬季は保温性が高いメリノウール混がおすすめです。足先は汗をかきやすく冷えやすいので、替えの靴下を必ず用意しましょう。足先は最も凍傷になりやすい部位の一つです。
		品番			

アウトドアの知識や技術を学びたい方はぜひ、
石井スポーツ登山学校の講座に参加ください

