Journal

石井スポーツ名古屋店ジャーナル 2023年9月号 第30回

山がおいしい!! 季節が来たぞ

山でたべるおやつは
いつでもおいしい♡ですが、
秋の山でも格別です♪

スタッフあさひ

秋山へ何を着ていく？

まだまだ平地は残暑がきつく暑い日が続きますね… 山は涼しくなってきていて秋を感じるようになってきています。秋は紅葉もきれいだし、秋晴れの空は何とも清々しくずっと山に居たくなってしまいます。一方、登りでは暑くなり、立ち止まるとすぐに寒くなってしまうレイヤリングの難しい季節でもあります。

まずは、汗冷え対策の「アンダーウェア」メッシュになっていて、水を含まない素材でできています。アンダーウェアを一枚着ることで汗で濡れた衣服と肌の接触を防ぎ汗冷えの防止に役立ちます。その上に「ベースレイヤー」を着ます。ベースレイヤーは綿素材の物は乾きが悪いので避けて化繊かウールの物がお薦めです。化繊の特徴は乾きが早いですが臭いが出やすいです。ウールの特徴は速乾性は化繊には劣りますが、減菌効果が高く臭いが出にくいので泊りの登山や、ロングトレイルに向いています。

立ち止まった時に寒さを感じるようでしたら、レインウェアを着ることも有効ですが、これからの季節には防寒着があるともっと休憩中のコーヒーを楽しむことができます。防寒着は、ダウンと化繊綿、フリースに分かれます。ダウンはコンパクトで保温性が高い一方で、濡れに弱く、行動着としてではなく休憩中の保温着、テント・小屋泊の際に役立ちます。化繊綿、フリースはかさばってしまいますが、濡れても保温性が落ちにくいので、防寒着だけではなく、冬の行動着にも使えます。

秋もどんどん山に行きたい 平林