

# 冬の服装はこれだ！

冬の奥日光で野外活動をするときのオススメ装備をご案内します♪

装備が不十分だと、  
つらいだけになってしまうかも…  
装備を整えて、  
雪の中で楽しく遊ぼう！！

## 防水の手袋で遊び放題！

毛糸の手袋だけではぬれてしまうよ  
ぬれると凍って冷たいっ！！



そこで、手袋の上に  
もう1枚防水性の手袋を！  
**オーバーグローブ！**

長さがあると、手首  
から雪が入らないよ

耳が隠れる帽子

雪目にならないように  
**サングラス**

スキー用のゴーグルでOK！

日焼け止め  
クリーム

上着  
両具の上下など  
防水・防寒性の  
高いもの

快適♪  
快適♪

ホカホカ～

ヌクヌク～

## 重ね着であったか！

温度調節をしやすいように薄手の服の重ね着がポイント！

下着  
**アンダーウェア**

汗をかいても、すぐ乾く  
素材のものがおすすめ



中間着

**フリース・ジャージ**など  
保温性のあるもの。通気性が  
あり、動きやすいもの



汗をかくと体が冷えるので、  
脱いだり着たり  
現地でごまめに調節しよう

## 靴ですべてがきまる！

防水の靴と中に雪が入らない工夫を！

**スノーブーツ**がオススメ

中綿が入って  
あったか

防水性もGOOD



冬の足元は、暖かさも大切！  
長靴だと保温性がないのだ  
靴下を2枚はくなど、暖かさの工夫をしよう

裏面につづきがあるよ…⇒

# 足りない装備は工夫次第?! なんとかなっちゃうモノもある!

## 足元対策

登山靴 + スパッツでもOK



靴下二枚重ねなど、保温の工夫をしよう

靴下を2~3枚はいて、保温対策したら...



これだけじゃ寒いけど...

オーバーシューズをはくと



防水対策もOK!

## 腕カバー

手袋と袖口のすきまから雪が入ってくるのを防ぐぞ!



事務の人っぽいけれど、これが保温・防水になるのだ!

腕カバー

この腕カバーは、つけるとかなり暖かかったりもする……

## 持ち物で寒さ対策

念には念を!

**手袋**  
予備を持っていけばぬれても安心!

**フリースなど**  
寒くなったときに

**靴下**

**ネックウォーマー**  
**マフラーなど**  
首元の防寒は大切  
あるだけでセーター1枚分の暖かさになるんだ

**カイロ**  
あると安心  
寒いところに行く前にポケットに入れて暖めておこう

**マット**  
休憩時に便利  
敷いておくとおしりがつめたくならない  
新聞紙をビニール袋にいれたもので代用できるぞ

100均にもあるよ~

## 食べ物

雪の森の中での食事は格別だ!

**○パン類**  
手軽で食べやすい

**△ご飯類**  
水分が多いので凍ることもあるのだ!  
冷えたモノがおなかに入ると、体も冷えてきちゃうぞ。

**○魔法瓶**  
いつでも温かい飲みものを

**雪の中で**  
お湯を沸かすのは大変!  
ポットで持っていこう

**道具を使う**  
箸だと手がかじかんで食べづらい……  
金属だと冷たいからプラスチックのフォークなどがGOOD!

おいしく食べるために…  
①保温できる容器物に入れる  
②カイロと一緒に包む  
③リュックの背中側に入れるなど、冷やさないように工夫をしよう!

雪遊び用の手袋はゴワゴワしていて箸やフォークが使いづらい!  
昼食時に毛糸の手袋があるとベスト!

冬の快適グッズは、スポーツ用品店では扱っていないものもあります。  
登山靴や山登り道具が売っていきそうなお店、アウトドアショップなどがオススメです。  
他にも、カジュアル衣料品チェーンのフリースやアンダーウェア、ネックウォーマーもいいですよ!