

楽しく 安心&快適

奥日光の冬の装備は

これだ！

その日の最高気温が氷点下…なんてこともあるほど奥日光の冬は寒い！！不十分な装備では楽しい活動もつらい思い出になってしまうかも。この用紙を参考に装備を整えて、冬の自然へ出かけよう！

薄手の**アンダーグローブ**があると手を冷やさずに細かい作業が出来るぞ！



中間着には薄手の**ダウン**や**フリース**など保温性がある物。

アンダーウェアはポリエステルやウール素材など速乾性が重要！！解説員のオススメは**メリノウール**！
※素材に綿やレーヨンを含むものは乾燥しにくく汗冷えを起こすので×

アウターは防水、防風のため登山用雨具がオススメ！スキーウェアでも代用可能だけど、汗冷えに注意。

ネックウォーマーもあると安心！



帽子は耳まで覆えて、防寒性のあるもの！雪目を防ぐために**サングラス**があるとGOOD！

手袋は防水性、保温性に優れたものを用意しよう。**防寒テムレス**が入手しやすい！
毛糸素材のものは×

スノーブーツがオススメ。防寒性のある登山靴+スパッツでもOK！

持ち物 で寒さ対策

カイロも何枚かあると◎
活動が始まる前に開封しよう

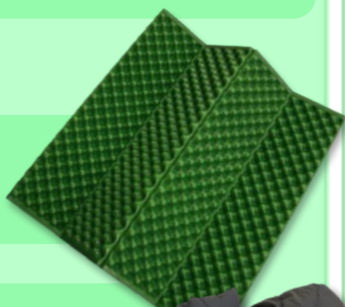


替えの手袋、靴下
万が一濡れてしまっても
一式持っている安心。

日焼け止めクリーム
冬だからと言って
侮れない！雪の照り返しが強いの
ので予防は忘れずに。



マット
休憩中に便利。雪の上に直接座ると、
じんわり冷えてしまうぞ！



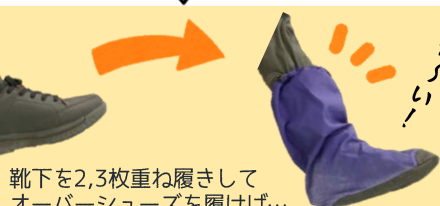
一枚余計に**フリース**や**ダウン**を持ち歩こう。
休憩中など動きを止めるとあっという間に
寒くなるぞ！



足元対策、こんな方法も！



普通の運動靴だと
防寒防水できないけど...



靴下を2,3枚重ね履きして
オーバーシューズを履けば...

防寒防水対策もバッチリ！**オーバーシューズ**

食べ物

パンのような水分が
少ないものがオススメ！



おにぎりなど水分が多いものは保温をして
凍らないように気を付けよう！



お箸はかじかんだ手では使いにくい。
プラスチック製の**フォーク**や**スプーン**
が便利！



食事以外にも行動食を用意しよう！
飴や**チョコレート**など糖分が
取れるものがオススメ！



温かい飲み物があると寒さも和らぐぞ！
加えて、沸かしたお湯を持っていると
昼食時に温かい食事がとれる。

冬の装備や快適グッズは、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でそろえることができます。
他にも、某カジュアル衣料品チェーンや某作業用品店でも服装
や装備を整えられるものもあるのでオススメです！