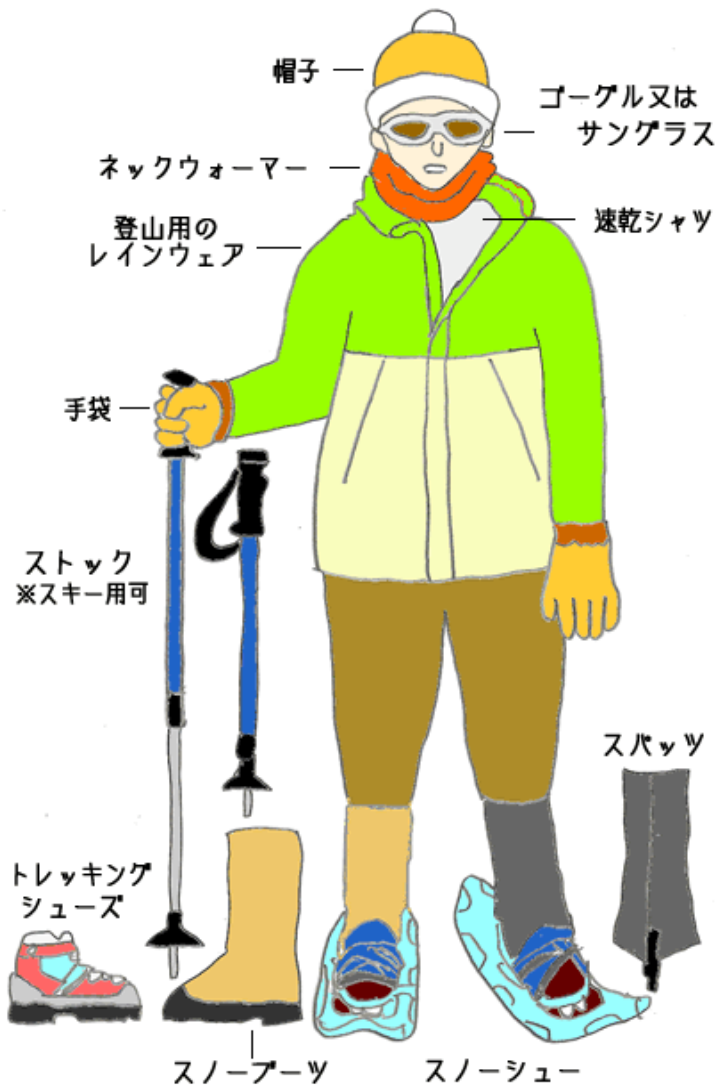


<<問い合わせの多い・スノーシュー装備について>>



★靴(ブーツ)はどんなものがいいの？

スノーシューに出かけるために必要な靴は、特にこれしかだめ！と決まったものがあるわけではありません。スノーシューのビンディングが合って、スノーシューを履くことができるのであれば、いま持っている布製のトレッキングシューズなどを履いて、軽いスノーシューイングに出かけることもできます。

しかし、スノーシューを続けるつもりなら、防水性、耐水性、保温性などに優れた靴を買うことをおすすめします。

※スノーシューに使える靴

1.冬用登山靴 2.ウインターブーツ 3.防水
レッキングシューズ 4. ゴム長くつ△ 5.

スノボ靴×

トレッキングシューズ、ウインターブーツを履いて、スノーシューに出かける場合は、ロングスパッツかオーバーシューズをはいて、できるだけ厚く保温性の高い靴下を履きましょう。

・ウインターブーツ

本格的な雪山登山やバックカントリーに行かず、ファミリーなどで手軽なスノーシュー

を楽しむなら、ウインターブーツがひとつあれば十分です。ウインターブーツは丈が長いので、靴の中に雪が入ることが少なく、インナーには保温性の高い素材が使われているので、氷点下でも足先が冷えることを防いでくれます。

・冬用登山靴

自然の厳しい冬山に挑戦するなら冬用登山靴がベストです。これがあれば長時間氷点下でも安心です。

・△ゴム長くつ (普通のゴム長靴は保温性が悪い。締め付けても緩むことが多い。)

・×スノボシューズ (横幅サイズが合わない、歩行に向かない)

★ストックは必要！

ストックは、スノーシュー、靴について、スノーシューイングに必要な装備品のひとつです。

なくてもいいと思われがちですが、スノーシューを履いていてもバランスを崩すこともありますし、ストックをうまく使ってバランスよく歩けば疲れにくいです。

スノーシューはいつも平らな場所を歩くわけではありません。斜面を登るときは短く、下るときは長めにするなど、用途に応じて長さを変えられるものがベストです。

バケットリング部分は深雪でももぐってしまわないよう、バケットリング大きなものを交換装着しましょう。(専用オプションで買うことをお勧めします。) またスキー用ストックでも代用できます。

★ウェア選びの基本

スノーシューはいざウェアを買おうと出かけていっても、スキーやスノーボードのように専用のウェアが用意されているわけではないので、何を買えばいいのか分かりにくいのが現状です。

スノーシューは誰でも気軽に始めることができるとはいえ、出かける場所は危険の多い冬の雪山です。最悪の場合低体温症による凍死という事態にもなりかねません。 スキーウェアでも構いませんが、基本は冬山登山を参考にしましょう。 雪山は寒いですが やたらと厚着するのはやめましょう。

ウェアの基本は、アウターウェア、ミドルウェア、インナーウェア、ベースレイヤー、ドライレイヤー 4-5 種類の重ね着 (レイヤリング) にしましょう。

特に足元は雪が入らないようにスパッツを装着すると良いでしょう。

○綿製品のウェアは絶対に身に着けない! (綿含有: ヒートテックなど×)

私たちが普段着ている下着などには綿製品が多いと思います。綿製品は吸水性に優れていますが、速乾性が悪いです。つまり、いったん濡れるとなかなか乾かないということです。

雪山で歩けば汗をかきます。綿の下着を着て、汗をかけば、濡れた下着を着たままになってしまいます。

雪山では体をぬらさないことが鉄則です。濡れたままでいることは凍傷や低体温症の原因となります。

ウェアを選ぶときは、綿製品はやめ、化学繊維やウールなど、速乾性、保温性を備えて機能性ウェアにしましょう。(重ね着: レイヤリングを参考に ファイントラック製品など)

★持参する物

◎雨フタが付いたザック、ニット帽子 (耳が隠れる)、ネックウォーマー、手袋

◎保温水筒 (ポット・サーモス)、マイカップ、昼食、携行食品

飲みものを飲むカップやスプーンなども忘れずに。ペットボトルは凍ることもあるので、タオルを巻くなど保温には気をつけましょう。少し重いですが、保温、断熱性の高いポットがあれば便利です。

◎敷物 野外用断熱用マット

◎サングラス又はゴーグル、日焼け止めクリーム、リップクリーム、カイロなど

◎ダウンジャケット、フリース 昼食・休憩時など歩かない場合にこまめに着用。

●トイレットペーパー (芯を抜いたトイレットペーパー、捨てないで持ち帰ること)

△自分のスノーシューがあれば持参し 事前にその旨を伝えておきましょう。

※コンロ、コッヘル、ツェルト、スノーショベル、プローブ、ファーストエイド、無線機など緊急時使用するものは スタッフが持参しています。

※帰りの着替え・入浴セットなどを別に持参すると良いでしょう。

参加する当日は 必ず朝食を取りましょう。 冬はトイレが限られます。集合までに途中でトイレは必ず済ませましょう。