

山トモつくるう! 竜ヶ岳

supported by  アマノフーズ

こんな格好が基本!



ウェアリング チェック

帽子

ツバのあるものだとUV対策的にベター。秋は急に寒くなる場合があるので、耳の隠れる防寒用の帽子もあるとGOOD。

グローブ

秋から冬には防寒用にWIND STOPPERなど中厚のものを。雨用に防水素材のものもあると便利。転んだときや手をついたり、する際があると手が傷だらけにならずにすみます。



ザック

一般的に容量の目安としては、日帰り20~30Lのものを。自分の身体にあったザックを選ぶこと。



登山用靴下

厚手のウール素材がオススメ。濡れたときのために予備も持って行こう。



登山靴

靴底のしっかりした軽登山靴。足首まで覆うハイカットのもので、ゴアテックスなど防水透湿素材が内装されたタイプがGOOD。専門店に自分に合った靴を選ぶこと。スニーカーや運動靴は不向きです。

レインウェア

天候に関係なく登山の必須アイテム。防寒着替わりにもなる。



防寒着

降雨や強風などで冷えることがあるので、厚手のフリースやダウンなどがあると便利。



シャツ

山歩き、登山に適したもの。綿製は汗をかいた時に乾きが悪いので、吸汗速乾性素材のものが快適です。汗冷えしないメリノウール素材もおすすめです。

下着・アンダーウェア

吸汗速乾性素材のものを。特に秋冬のアンダーウェアは保温性が高いものがベター。繊維が細くチクチクしないメリノウールは優秀です。



パンツ

山用でストレッチ性のある動きやすいものを選びよう。ファスナーの着脱で短パンになるタイプのパンツもあるので、それにサポートタイツを合わせるなどしてもカワイイです。

タイツ

大きくわけてサポーター系タイツと着圧系タイツ、おしゃれタイツがあります。自分にあったものを選びましょう。綿はNGです。



MEMO