

スノーシューハイキング準備リスト

必要なもの	あると便利なもの
アンダーウェア(化繊素材)	吸汗・速乾下着(ZeoLine/Capilene)
ミドルウェア(ジャージ上下等)	厚手フリースの上下
ジャケット(防水・撥水素材)	ゴアテックス製ジャケット
ズボン(防水・撥水素材)	ゴアテックス製ズボン
帽子(耳が隠れる)	ネックウォーマー(タコ帽子付)
靴下(厚手の化繊)	ウール製か登山用靴下
手袋(厚手と薄手で二重履)	インナー分離型手袋
防寒長靴・軽登山靴(足首以上)	ゴアテックス製靴インナー分離型
ロングスパッツ(踵ひも付き)	ゴアテックス製ロングスパッツ
行動食(すぐ食べられるもの)	飴・チョコ・ビスケット・ナッツ・羊羹等
ステンレス魔法瓶(お湯入り)	カップめん・コーヒー・紅茶等
カメラ	簡易三脚(ゴリラポッド)・双眼鏡
デイバック(20~30L)	サングラス・携帯カイロ
スキーストック(100~120cm)	長さ調節ができるストック
スノーシュー・輪カンジキ	体重や雪質に合わせたサイズ

ワンポイントアドバイス

衣類はスノーシューハイキングを快適にする大切な道具の一つ、特にアンダーウェアは綿製のパンツやTシャツは汗で保温力が落ち重くなるので避け、撥水性や速乾性のある化繊素材ヒートテック等の長袖や長裾上下がお勧めです。

ミドルウェアは化繊が多い(安い)ジャージかフリースの上下が良く、フロントジッパーで温度調整ができるものが便利です。

アウターウェアはスキー用上下でもかまいませんが、厚手のものは動きにくく余計に汗をかいてしまうので避け、ウィンドブレーカーなどシェル(外側)に雪が着きにくく風を通さないものがお勧めです。

以外にも寒さ対策と同じくらい暑さ対策(汗対策)が必要でこまめに温度調節することが大切です。

自分の体力や楽しみ方と相談して持ち物はできるだけ少なく「持ち過ぎ」と「忘れ物」に気をつけましょう。

インターネットなどを利用しルート等の基本情報は各自が確認しておくことが大切です。