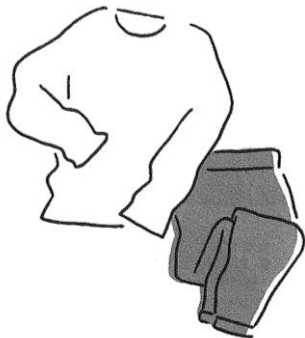
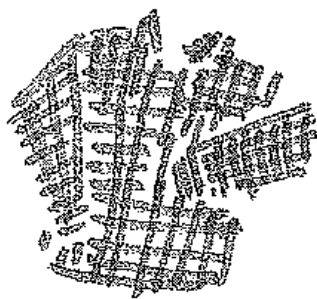


# 山歩きに適したウエア

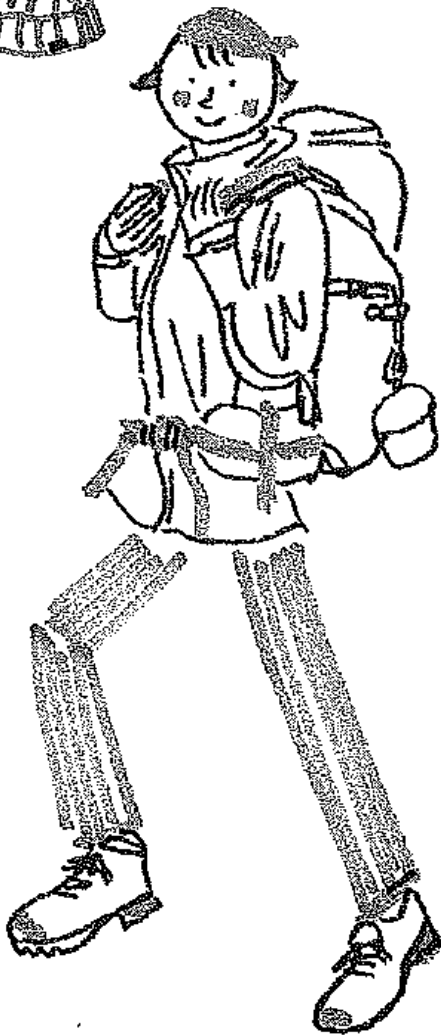
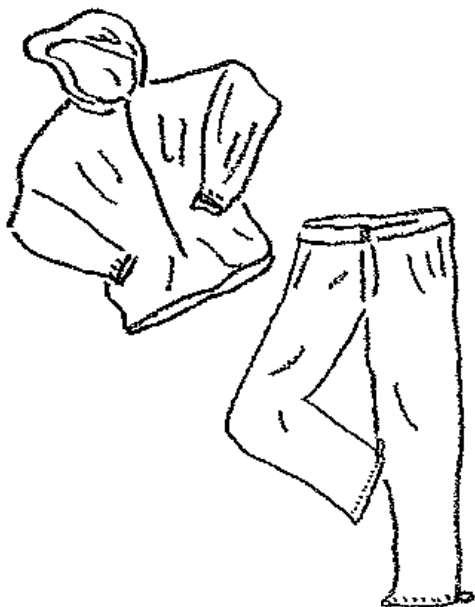
## 帽子

つばのある帽子は日差しの強い時や木の枝などの障害物から守ってくれ、寒い時期に登る時は、ニット帽などで保温しよう



## アンダーウエア

吸湿・速乾性に優れた機能性下着など。夏は清涼感、冬は保温性を重視。半袖や長袖、クルーネックやジップネックなど形もさまざま。保温用タイツもある

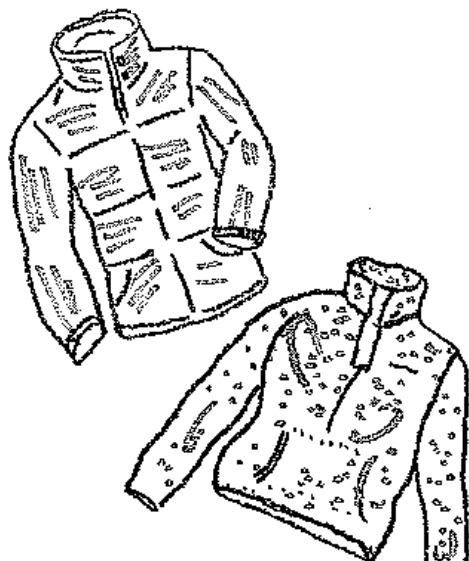


## 中間着

アンダーウエアだけでは肌寒い時などに羽織る。長袖シャツなど。UVカット機能やメッシュ素材を取り入れた春夏用や、ウール素材など保温性を重視した秋冬用もある。

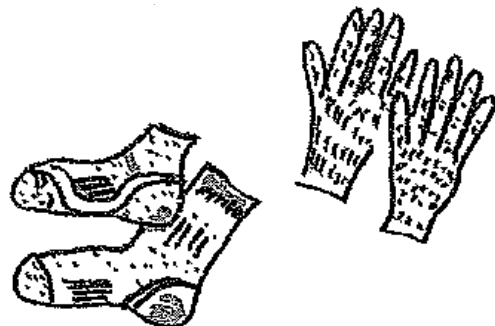
## 保温着

フリースジャケットや中綿ジャケット、セーターでも可。中綿ジャケットには、ダウンと化繊を使ったものがある。



## 手袋

寒さなどから手を保護する。寒い時期はもちろん、夏でも天気が悪いと冷える。雨などで濡れる可能性があるため、替えの手袋を用意しよう。軍手でも可

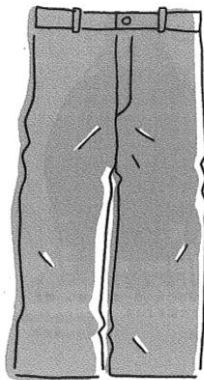


## レインウエア

防水・透湿性に優れた、上下セパレートタイプがおすすめ。寒い時は中間着や保温着の上に羽織るので、サイズにはゆとりをもとう。風除けとしても役立つ。晴天でもカバンの中に準備しておくとうい

## ズボン

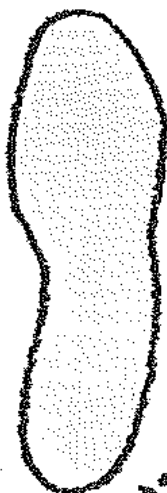
吸湿・速乾性がある、足の動きを妨げないズボンを選ぶ。チノパンやストレッチ素材のもの、立体裁断されたものが動きやすい。短パン、ジーパンは不向き。



## 靴下

クッション性が高く、汗をかいても乾きが早いもの。濡れた靴下は、靴ずれなどの原因になる。薄手、中厚、厚手と種類があるので、登山靴に合わせて購入するとうい

## スニーカーと登山靴の違い



### スニーカー

ソールの溝が浅いので、土や泥、岩への摩擦力が弱い。また、ソールが柔らかくてクッション性が低いので、凹凸のある登山道を歩いていると疲れやすい



### 登山靴

ソールの溝が深くてギザギザしているのが滑りにくい  
底の厚いもの



## 登山靴のタイプ別の用途と特徴



### ウォーキングシューズ

アップダウンが少なく、整備された道を歩くときにおすすめ。スニーカーより滑り止め作用が効いて、足への衝撃を吸収する



### ハイキングや山歩き用のブーツ

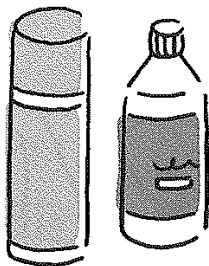
本格的な登山靴より、やや丈が低くて軽量。動きやすさと安定感を兼ねそなえている。軽アンゼンの装着ができる



### 本格的な登山用のブーツ

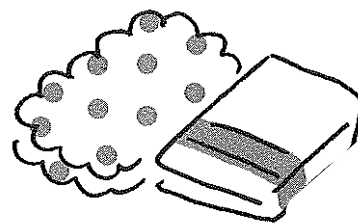
ハイキングや山歩き用のブーツより、足全体に対する保護力が高い。ソールがしっかりしていてシューズ前後にコバがついているので、アイゼンがとりつけられる。残雪期を含む、春～秋の3シーズンに対応

# ザックの中身をそろえる



## お弁当、お菓子、飲み物

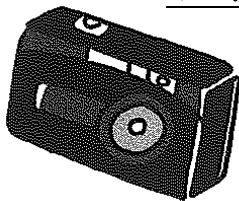
運動を伴う登山中には、電解質のイオンをバランス良く含んだスポーツドリンクがベスト。また、温かいものを飲みたい場合に魔法瓶にお茶など持参してもよい。歩きながら食べるようにお菓子もあると良い。



## タオル、日本手ぬぐい

汗ふきに使い心地がよいのは一般的なタオル。日本手ぬぐいは、汗ふきの他、食器ふき、手でさけるので包帯など色々に使えて便利。

## カメラ



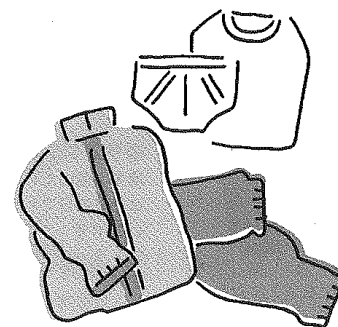
## 筆記用具

## 笛

緊急時や濃霧のときに役立つ



両手が使えるように、荷物はリュックにしましょう



雨や汗で濡れた衣類は、体温を奪って体力を消耗させる。ひと通りの着替えを入れておけば安心。



## 救急セット

テッシュ、バンドエイド、虫刺され用薬、持病の薬、包帯など。

その他、ラジオや手袋・軍手、帽子やカッパ、サングラス、双眼鏡、ビニール袋など必要に応じて用意しておく方が良いですが、あれもこれも・・・と準備していると、ザックの中がたかさんになりすぎて必要な物が取りにくくなったり、重くなる場合がありますので、注意して準備しましょう。