

アイテム		価格税込み	必要数量	装備の説明
<input type="checkbox"/>	トレッキングシューズ	メーカー	¥	雪からの濡れを考えるとゴアなどの防水透湿素材をライナーに使用しているミッドカット以上のトレッキングシューズが必要です。軽アイゼンの装着も考えて底・アッパーのしっかりした靴を選びましょう。
		品番		
<input type="checkbox"/>	ザック	メーカー	¥	冬のハイキングは防寒具・軽アイゼン・魔法瓶と嵩張る用具が多いので、30~40ℓが必要です。夏山の小屋泊まりにも使用できる大きさなので、兼用すると良いでしょう
		品番		
<input type="checkbox"/>	ストック	メーカー	¥	凍った箇所や、急な下り斜面など不安定な足場でのバランスの補助に使用します。石突の保護キャップは使用時に外すので、無くさない工夫が必要です。
		品番		
<input type="checkbox"/>	ゲイター・スパッツ	メーカー	¥	足首から雪が入るのを防ぐために必携です。夏に使用しているものでも大丈夫ですが、靴底に回るストラップがゴムのは凍り付いてしまうので不適です。
		品番		
<input type="checkbox"/>	軽アイゼン	メーカー	¥	安定した歩行を考えると6本爪以上のアイゼンがオススメです。積雪が多くない山域ではチェーンアイゼンの爪付きが歩行が安定して、そこが柔らかい靴でも外れないので便利です。
		品番		
<input type="checkbox"/>	手袋	メーカー	¥	たとえ冬山ハイクであっても、保温性と耐水性のある手袋を用意しましょう。濡れて風に吹かれると軽度の凍傷の危険性もあります。
		品番		
<input type="checkbox"/>	ニット帽	メーカー	¥	頭部は熱損失が大きく、低温と風にさらされているので、耳まで覆うことの出来るニット帽は必携です。ネックウォーマーと併用するとより効果的です。
		品番		
<input type="checkbox"/>	ネックウォーマー	メーカー	¥	ネックウォーマーを使用する首には太い動脈が通っているため、首を保温する事は全身を暖めることにつながります。着ぶくれして余計に汗を避けることも出来ます。
		品番		

アウトドアの知識や技術を学びたい方はぜひ、石井スポーツ登山学校の講座に参加ください



アイテム		価格税込み	必要数量	装備の説明
☐ フェースマスク	メーカー	¥		冬の寒風から肌を守ってくれると同時に、鼻まで覆うと冷たい空気を吸わないので体も冷えにくい効果があります。
	品番			
☐ テルモス（魔法瓶）	メーカー	¥		ウォーターボトルだと凍り付いて給水できないこともあります。冬は乾燥していて、呼吸からどんどん水分を喪失するので、夏以上に脱水状態になりやすいので注意しましょう。
	品番			
☐ ジャケット	メーカー	¥		雨具で兼用すると、ジャケットの場合フードが一体型でない・襟首の高さが低いなどの関係で、強い風が吹いた時の防御力に問題があるので、ジャケットタイプを購入しましょう。
	品番			
☐ オーバーパンツ	メーカー	¥		オーバーパンツは温度調整で脱ぎ着の回数が多いことと・アイゼンを装着しているなどの関係で、サイドがオープンするタイプが必要となります。
	品番			
☐ ミドルレイヤー	メーカー	¥		冬は寒いとはいえ、相当に発汗するので汗抜けの良いフリースや通気性のあるインサレーションウエアを上手に活用しましょう。
	品番			
☐ ベースレイヤー	メーカー	¥		冬のハイキングの汗冷えは大変不快で、低体温症の危険もあります。おすすめはメリノウールです。さらに撥水アンダーウエアを組み合わせると快適です。
	品番			
☐ パンツ	メーカー	¥		気温が低いときはアンダータイツを組みあわせることもあるので、若干余裕の有る、ストレッチ性の高いパンツを選びましょう。
	品番			
☐ 防寒着	メーカー	¥		休憩時・行き帰りの交通機関など、着脱を繰り返すことになるので、ダウン・プライマロフトなど、コンパクトで携行性がよい素材のジャケットを選びましょう。
	品番			

アウトドアの知識や技術を学びたい方はぜひ、石井スポーツ登山学校の講座に参加ください

