

冬季野外活動の服装の定番といえば「スキーウエア」です。持っていればもちろんそれでいいのですが、ない場合はどうしたらいいのでしょうか？実際、「スキーウエアがないので何を着ればよいのか教えてほしい」という問い合わせをよくいただきます。実は少年自然の家職員は歩くスキーやスノーシューで活動する際、スキーウエアを着ることはほとんどありません。リフトが自分を上まで運んでくれるいわゆる「アルペンスキー」とは違い、歩くスキーやスノーシューでの活動は運動量が多く、冬山の寒さの中でも思ったよりも汗をかきます。この時、中綿やダウンの入ったスキーウエアを着ていると、暑く感じるだけでなく、必要以上に汗をかいて後で体が冷えたり体力を消耗したりします。また、分厚いスキーウエアだと動きにくく感じることもあります。

冬季に限らず、野外活動の服装の基本となる考え方が「レイヤード（重ね着）」と呼ばれるものです。アンダー（肌着）、インナー（中間着）、アウター・シェル（上着）の三つの組み合わせを基本とし、それぞれを気候に応じて調節します。

アンダー（肌着）について

綿素材のものは乾いている時は肌触りがいいのですが、汗で濡れると乾かないので急速に体温が奪われます。外での活動中に肌着を着替えることは事実上不可能なので、吸湿速乾性（ろうそくの芯が蠟を吸い上げることに例え、「ウィックドライ」といいます）の素材（ポリエステル系など）を選んで着用すると快適です。腕が冷えると手も冷たくなるので、半袖は避け、長袖のものを着るようにしましょう。活動が2日以上にわたる場合は、必ず着替えを用意しましょう。



インナー（中間着）について

動かない空気（「デッドエア」といいます）は断熱性があるため、空気をたくさん含む素材（※）のものを選びます。フリースが一般的です。以前はウールのセーターが主流でしたが、価格や手入れの問題から敬遠されるようになってきました。最近はフリースの値段が非常に安くなり、発熱素材のものも開発されたため、愛用する人が急激に増えています。活動や気温に応じて厚手のもの、薄手のものを選んで着ます。トレーナーは空気をあまり含まず、濡れても乾かないので不向きです。（※「ダウン」が有名）



アウター・シェル（上着）について

防水性があり、風を防げるものを着ます。防水透湿素材（「ゴアテックス」など）がベストですが、高価なものが多いため、ウインドブレーカー等でも代用できます。ビニールやゴムの雨合羽は気温が低いと硬くなる上に、蒸れて内側が濡れてしまうので不向きです。

こうして見ると、中綿の入ったスキーウエアやダウンジャケットなどは中間着と上着を合わせた構造となっていることが分かります。アルペンスキーは風を切って滑り降りたりリフトに乗ってじっとしていたりと、寒さを感じるが多いため、スキーウエアは暖かくできています。寒さによっては、スキーウエアの中にもさらに中間着が必要なほどです。ただ、この暖かいスキーウエアも、運動量が多い場合は、高所での登山でもない限り、前述のように暑すぎる場合があります。

このように、スキーウエアがなくとも冬季の活動は十分に楽しめます。ただし、体の小さな子供は、体重に対する体の表面積の割合が大人よりも大きいため、体熱を発散しやすく、寒さを感じるがあるので注意が必要です。

その他の防寒対策について

「寒くなく、暑くない。できるだけぬらさない。」が基本です。
安全への配慮も忘れないようにしましょう。

手袋は防水性のあるスキー用手袋がベスト。フリース地や毛糸のものは濡れるとかえって手が冷たくなるので、オーバーグローブが必要です。帽子と同じくけが防止の役目もあるので、必ず着用しましょう。手袋は濡れるとなかなか乾かないので予備があると便利です。

帽子は転倒や衝突の際に頭部を守るヘルメットの役目も果たします。実際に、スキーの角が頭に当たって思わぬ大けがとなった事例もあります。寒くなくても必ずかぶりましょう。

雪面の照り返しによる視力障害(雪目)を防ぐために**サングラス**を着用しましょう。曇っていても紫外線は強いので注意。強風時は**ゴーグル**が便利です。

ズボンはジャージなどの上にオーバーズボン(防水性や撥水性のあるもの)やカッパをはくとよいでしょう。

スパッツ(内蔵されたウエアもあります)は着用すると靴の中に雪が入らず快適です。(自然の家にあります。借りられます。)

靴は長靴よりも歩くスキーのブーツが暖かくて快適です。

靴下は保温性のある厚手のものがクッション性もあり快適です。

天気や気温、風、活動内容等によって服装を考えましょう。

(写真はスノーシューでのハイキング)