

山での服装は「レイヤリング(重ね着)」が基本。気温や行動にあわせて衣服を着脱しよう!

綿素材は乾きにくいので、体温の低下を招く恐れがあるので速乾性の素材を選ぼう。

夏

日差しや紫外線、暑さ・寒さから頭部を守るため、帽子をかぶろう。



強風による冷えや、虫刺され、日焼け、転倒時のケガなどから守るため夏でも長袖・長ズボンがおすすめ。

黒岳の登山道は歩きやすいけど、岩場も水たまりもあります。スニーカーではなく、登山靴をおすすめします。



ベースレイヤー
速乾性を備える化学繊維素材の肌着や薄手のシャツ類



ミドルレイヤー
速乾性、保温性のあるフリースなどの行動用防寒着



アウターレイヤー
雨風を防ぐ防水・防風機能のある雨具や防寒具



ゴム引きやビニレのカップなどは汗がカップ内に溜まり、衣服を濡らすため、水蒸気を放出する「ゴアテックス」などの防水透湿性のある素材のものがベストです。

秋

山の天候は変わりやすい! 雨に濡れると体があつという間に冷えてしまいます。レインウェアは必ず忘れずに!(セパレートタイプが望ましい)



厚手のズボン。足腰を冷やさないうようにタイツも履こう。

山頂付近は風が強いことが多く、日が陰るとすぐに冷え込んでしまいます。フリースやダウン等の防寒着を忘れずに。

休憩などで停滞するときにも体を冷やさないように注意しよう。

9~10月は気温が一段と下がり、雪が降ることもあります。防寒具など冬用の装備が必要です。