

雪遊びをする時の服装

現地の外気温
-5℃～+5℃程度

おすすめの雪遊び時の服

(ウェアの中に着るもの)



帽子
暖かいものを!

ウェア
またはカッパ

スキー
グローブ
防水性の手袋

長靴
またはスノーブーツ

ジャージ上下



ジャージの中は、
長袖Tシャツ
(ハイネックでも可)
その下に下着

寒がりの子は、
ズボンの下にタイツ

ジャージがない場合、スウェットやフリースでも大丈夫です。
前がジッパーなどで開閉できると、温度調節がしやすく便利です。
カッパを使用する場合は、さらに暖かい服をご用意ください。

【あると便利なもの】

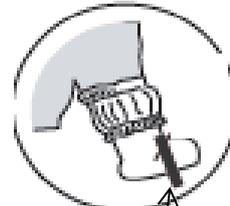
①ゴーグル (又はサングラス)



②腕カバー



料理をする時などに、服のすそが汚れないようにするもの(腕ぬき)です。手袋やウェアのすそが短くて、手首部分の肌が出てしまう時に便利。



ゴムを靴底にひっかけます

③スパッツ



服装に関する注意点

・ウェアには、現地で着がえます
集合時は普段着でかまいません。

・ウェアを、着る練習をしてきてください
普段着なれていないものばかりなので、一度試着をしてください。
特に手袋や長靴のサイズは小さいと不便なので注意してください。

20～40cmほど
雪に埋まりながら
歩きます。

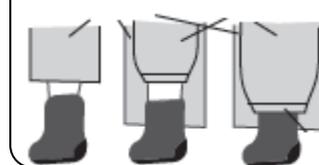


(スパッツのいない方)

インナー
ズボンの裾
ウェアのズボンの裾の内側に
インナーがついていて、インナー
が長靴にかぶせられ、インナーの
裾がきちんとゴムでしまる方。

(スパッツがあるとよい方)

ズボンの裾 インナー



①長靴が短い又はズボンの裾が
短いため、ズボンの裾と長靴の
間に肌が露出する方

②ズボンの裾の内側にインナーがあっ
てもインナーが長靴にきちんとかぶせ
られず、裾の内側でも肌が露出する方

③裾にインナーがあっても長靴にかぶせ
られたとしても、インナーの口のゴムが
緩くてしまらない方

*遊ぶ場所は、スキー場のように雪はあっせつされていません。自然の場所なので、歩く時にひざ下ぐらいまで足が埋もれる場合が多いです。

なふだの作り方

(例) 明宝ハナコさん



●なまえはひらがなで大きく太く遠くからでも読めるように！
カタカナの名前の方はカタカナでよいです。

- ・間違えたら修正ペン・修正テープで変更してください
- ・シールをはってもOK！(雨・雪で濡れて取れる可能性があります)
- ・油性マジックで書いてください
- ・好きな絵をかいてもOK！

お好きなようにデコレーションして頂いてOKです！