

アウトドアの服装 レイヤリングの基本



アウトドアの服装は『保温・重ね着』が重要ポイント。上着・中間着・下着を上手く組み合わせ、快適に、また悪天候時にも対応できる様にしっかりとした装備が必要になります。

1 重ね着=レイヤリングとは？

レイヤリングは3種類のアイテム(アウター・ミッド・ベース)の組み合わせが基本です。

上着 アウターレイヤー 防水・防風

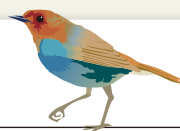
いちばん外に着るジャケットのことで、防水性により雨や雪の進入を防ぎ、同時に悪天候時の強風からも身を守ります。

中間着 ミッドレイヤー 保温・通気

アウターと下着の間に着るウェア。保温を主な目的とし、温度調節に役立ちます。行動中でも汗の放出性が高いフリースなどがオススメ。

下着 ベースレイヤー 吸汗・保温

肌着のことで、保温性・UV効果・防臭機能など種類も豊富です。吸汗・速乾性と保温性に優れ、特に寒冷地での汗冷えを防ぎます。



2 アイテムの選び方をチェック!

ウェアの選び方、組み合わせがアウトドアを「気合いで勝負」から「楽しむ」ものにしてくれる一番のポイントです。

アウターレイヤーの選び方

『完全防水』で汗を外に放出!
『透湿性』のある素材を。

防水性により雨や雪の浸入、悪天候時の強風から身を守ります。透湿素材はムシなどの不快感を軽減し、汗冷えも防ぎます。

レインウェア▶

最も使用頻度の高いアウターレイヤーです。透湿性の高いゴアテックス素材などがオススメです。



◀ マウンテンジャケット・パンツ

積雪期には雪山用のジャケットを。レインウェアより地厚で耐久性・防寒性ともに優れています。スキーやスノーボードなどにも使用できます。



ミッドレイヤーの選び方

フリースやダウンウェア
トレッキングシャツが代表。

気温の高い時期は薄手のフリースかトレッキングシャツなど。気温の低い時期には厚手のフリースかまたは薄手のフリースとシャツを重ね着します。



秋冬はウールを 薄手は年中便利 好天時はアウターにも



コンパクトに収納!
軽量で携帯性に優れた
ダウンウェアを携帯する
のもオススメ!

ベースレイヤーの選び方

大きく『薄手・中厚手・厚手』
の3つに分けられます。

それぞれ『吸汗・速乾』という基本機能が
あり汗冷えを防ぎます。生地が厚くなるほど
保温力は高くなり、ポリエステルやウール
など素材によっても保温力が異なります。



首もとにも注目!

ノーマルなクルーネックや温度調節のしやすいジップネックなどがあります。

その他わからないことは経験豊富な当店スタッフにお気軽にご質問ください!