

はじめての方へ「アウトドアウェアの選び方」

街着の場合なら細かくこだわる必要はありませんが、アウトドア（特に登山など）のアクティビティでは命にかかわる場合もありますので、目的を明確にしたウェア選びが大切です。ウェアの性能を重視するのも大事な事ですが、いつ、どこで、どの様に使用するかを考えて、選ぶようにしましょう。

1.アウトドアウェアは3層で考える

アウターレイヤー ～防水、防風が目的～

防水性、防風性を主な目的に、雨・風・雪などから身体を守ります。透湿性に優れた一枚地のものと、中綿入りで保温性の高いものに分類でき、運動量や標高、気象条件などを考慮して選択します。

ミッドレイヤー ～行動時の保温が目的～

行動中に着用する「行動着」、休憩中や気温の低いときに羽織る「保温着」があります。主に保温性の確保が目的となりますが、気象条件や発汗・運動量などに応じ、汗をスムーズに透過させる通気性や速乾性も大切なポイントになります。

ベースレイヤー ～速乾、保温が目的～

素早く汗を吸水拡散して肌をドライに保つことと、保温性の確保が主な目的です。気象条件、発汗量や運動量などに応じて選択します。

2.各アクティビティのウェア例

トレッキング 春・夏

アウターレイヤー	レインウェア/ソフトシェルなど
ミッドレイヤー	半袖シャツ(化繊)/長袖シャツ(化繊)/薄手のフリースなど
ベースレイヤー	速乾性の高い機能性アンダー(ノースリーブタイプ)など
他アイテム	キャップ(ハット)/バンダナ/サングラスなど

トレッキング 秋・冬

アウターレイヤー	レインウェア/ハードシェルなど
ミッドレイヤー	中綿入りジャケット/ソフトシェル/フリース/長袖シャツ(化繊)など
ベースレイヤー	速乾性の高い機能性アンダー(長袖タイプ)など
他アイテム	手袋/ニット帽/ネックウォーマー/サングラスなど

ランニング・トレイルランニング・ノルディックウォーキング 春・夏

アウターレイヤー	ソフトシェル/薄手のウィンドブレーカーなど ※小雨が予想される時・肌寒い時
ミッドレイヤー	半袖シャツ(化繊)/長袖シャツ(化繊)など ※暑い時期はミッドレイヤーがベースレイヤーとなる
ベースレイヤー	速乾性の高い機能性アンダー(ノースリーブタイプ)など
他アイテム	キャップ/サンバイザー/サングラスなど

ランニング・トレイルランニング・ノルディックウォーキング 秋・冬

アウターレイヤー	ソフトシェル/ウィンドブレーカーなど
ミッドレイヤー	長袖シャツ(化繊)/厚手の長袖シャツ(ジップアップタイプ・化繊)など
ベースレイヤー	速乾性の高い機能性アンダー(ノースリーブタイプ)など
他アイテム	手袋/ネックウォーマー/ニット帽/キャップ/サングラスなど

3. シューズについて

トレッキング

- グリップ力が高く、足首などのサポート性も高い、ミッドカットタイプのトレッキングシューズを選んでください。
- 浸水を防ぐ素材がアッパーに使われているものがオススメです。
- 里山などであればトレイルランニング用のシューズでも併用できます。

ランニング・ノルディックウォーキング

- ランニング用（アスファルトを走ることを想定しているタイプ）シューズを選んでください。
- かかとをシューズの一番後ろに合わせて、前に約1cmまたは指一本分のゆとりがあるサイズを選んでください。
- 長さだけでなく、幅のフィット感にも気をつけましょう。

トレイルランニング

- グリップ力が高く、小石などの突き上げ感も防いでくれるトレイルランニング用のシューズを選んでください。
- トレイルランニング用のシューズもクッション性やサポート力を最低限にとどめた軽量タイプから、ある程度重量はあるがクッション性とサポート力の高いタイプまであるので、経験や走力に合わせて選ぶことが重要です。