

森へ出かけるときの**服装**や**持ち物**について（冬：1～3月）



信濃町の1～3月の気候

1月に入ると、降雪は本格的になります。多い時には**一晩に1m近く**積もることもあります。道路はきれいに除雪されていますので、冬タイヤでお越しください。

2月がもっとも寒く、最高気温が氷点下であることも稀ではありません。そんな日は**ダイヤモンドダスト**や**霧氷**が見られることもあります。多いところで**積雪は3m**ほど。パウダースノーが森に広がり、幻想的な世界が広がります。

3月になるとだいぶ寒さもゆるみ、天気の良い日中は汗ばむことも出てきます。生き物たちの活動も活発になります。

服装 靴	<p>スキーウェアや、中綿ジャケット&オーバーパンツ。重ね着がポイント。</p> <p>上の写真を参考にご用意下さい。雪上での活動は運動量が多くなり、体温調整が難しくなります。綿100%の肌着は避け、保温性の高い機能性肌着→シャツ→フリース→ジャケット、と重ね着していると温度調整がしやすいです。またズボンは、機能性タイツ→スキーパンツでよいでしょう。ニット帽、サングラス、雪用の手袋は必携です。</p> <p>雨具は不要ですが、アウターのジャケットやパンツには防水スプレーをよくかけておくと、雪がつきににくく濡れることを防いでくれます。</p> <p>靴は、スノーブーツまたはスノーボードのソフトブーツが快適です。</p>
その他 持ち物	<p>飲み物、タオル、カイロ、日焼け止め、リュックサック、他</p> <p>運動量が高くなるので飲み物やタオルは必携です。使い捨てカイロがあると安心ですね。腰を暖めていると快適に活動げできます。その他双眼鏡など雪の森と仲良くなる道具がありましたらどうぞお持ち下さい。日焼け止めもお忘れなく。リュックサックは両肩で背負うデイパックがオススメです。</p>

雪の森へ出かけるときにご注意いただくこと

雪の森の怖さ

雪の森は、低木が雪で覆われ地面へのダメージもないので**歩ける範囲が大きく広がり**、グリーンシーズンには歩かなかった場所を歩いたり、斜面も楽しめます。

しかし、以下にご紹介するように場合によっては**人を危険にさらす**ことがあります。大きな事故に発展する場合がありますので、何か気になることがありましたら、遠慮無く同行するトレーナーにお声掛けください。

寒さ	「寒い」というだけで、人は体力を消耗します。特に休憩の時に 汗で体が急激に冷えて 体調を崩す事が考えられます。ひどい場合は軽度の低体温症になることもあります。⇒ 保温性、速乾性の高い機能性肌着をご利用下さい。
雪を踏み抜く (雪底)	沢が流れていた場所が雪に覆われるとわからなくなります。また、風で雪が付き地面が続いているようにみえることがあります。気付かずにそんな場所へ歩を進めると、 雪を踏み抜いて沢に落ちる ということが起こりえます。深いと引き上げることに時間がかかりますし、体が濡れるとその後に体が冷えてしまいます。また、身長よりも深い場所に落ちてしまうと、周囲に声が届きにくくなり気づくのが遅れることもあります。 ⇒ 単独行動はせず、トレーナーにその場所が大丈夫か確認して下さい。
眩しさ (雪目)	よく晴れた雪面はとても眩しくなります。顔が日焼けするのと同じように、紫外線で 目もダメージを受けます 。活動中は自覚がなくても、その日の夜に目が痛くなることもあります。⇒ UV カット のサングラスやゴーグルをご用意下さい。
筋肉痛 その他	雪の森では 運動量が多い ので、体力の消耗も大きく、普段使わない筋肉を使います。筋肉痛だけであればよいのですが、筋を痛めたり、関節を痛めたりする場合があります。⇒ 準備運動 を丁寧に行い、無茶な行動は控えめに。

お願い

- ゆっくりと散策することが主体の活動ですが、野外での活動ですので**ケガをする可能性がある**ことをご承知おき下さい。
- 急な天候の変化などで、活動を**途中で中止する**場合があります。
- 活動中は**禁煙**をお願い致します。
- むやみに**生き物を傷付けない**で下さい。
- ゴミはお持ち帰り下さい。生態系のバランスを崩す可能性があります。ご協力をお願い致します。