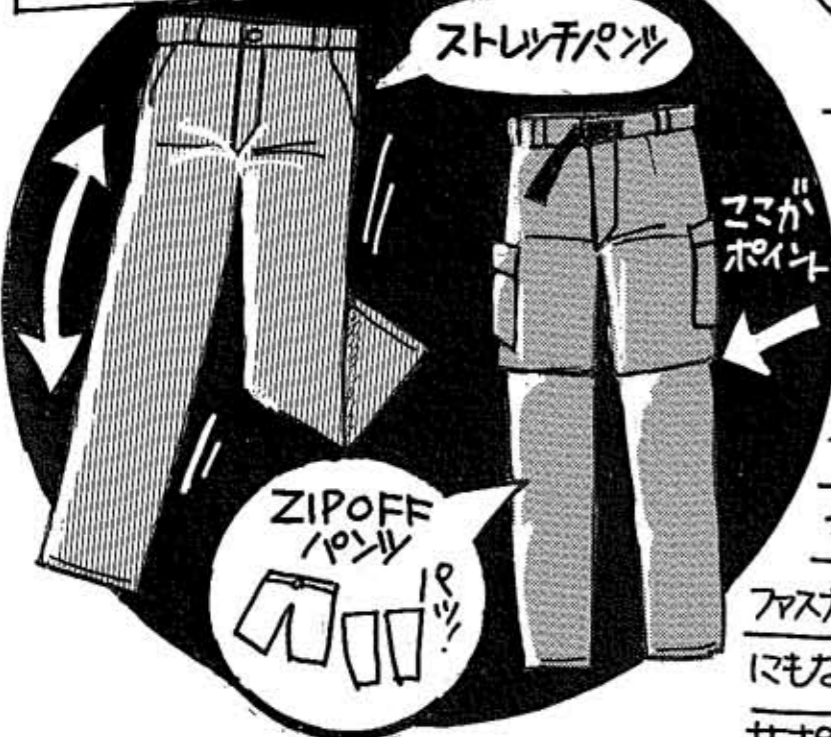


パンツ



伸縮

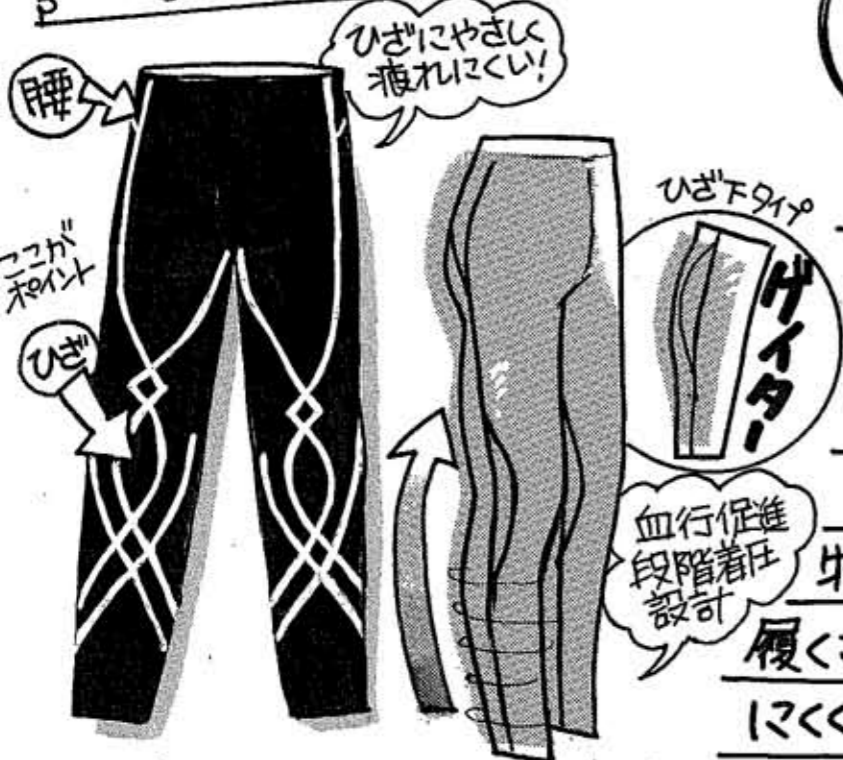
まず、デニムやコットン素材のものは避けましょう。

濡れると重くなり、乾きが遅く、冷えの原因になります。

おすすめは、ストレッチ性があり、動きやすく、体に合ったものを選びましょう。☆その他に、膝部分の

ファスナーの着脱により、短パン(7分丈もあり)にもなるパンツも数々たくありますので、サポートタイツ等と組み合わせるとよいでしょう。

タイツ



サポート

ひざや腰に不安がある方にはぜひ、おすすめですよ。

いつも「ひざサポーター」をつけている方はサポートタイツを履いてからサポーターをつけてみるのもよいでしょう。

特に不安のない方も、サポートタイツを履くことで、下半身が安定し、足が疲れにくくなります。

☆その他にも、段階着圧設計で血行促進を図り、身体全体をより良いコンディションに導くタイツや、ひざ下タイプのゲイターもあり、運動効率をよりアップしてくれますので、どちらか試着をして気持ちの良いものを選びましょう。

グローブ



保護

☀ 夏の日差しは大敵です。UVカット素材のグローブやアームカバーで、強い日差しをカバーしましょう。帽子もツバ広のものを選び、日焼け止めクリームをマメに塗ることをおすすめします。

帽子



☁ 雨が降ると気温の低下で手が冷えます。手の冷えは、体全体の冷えにつながりますので、レイングローブや、ウールグローブを持って行きましょう。

* 半袖シャツにはアームカバーがおすすめ！着脱がラクなので便利です。

* 機能性の高い装備で、安全で快適な山行をお楽しみ下さい。