

スキー・スノーボードのときウェアの下に何を着る？

修学旅行のスキー・スノーボード実習を行うゲレンデは、北海道のルスツという場所です。ゲレンデの外気は零下になりますが、レンタルするスキー・スノーボードウェアは、しっかり冷たい風や、雪の水分を防いでくれます。また、スキーやスノーボードは運動ですから、動きやすい服装が適しています。そのうえ、たくさん動くと汗をかくことになるので、その点も考慮しましょう。



まず、下着となるTシャツ、その上にトレーナーなどの上着を着て、ウェアを着るということになります。結局、何を着ればいいのかわからないという人は、体操服(半袖でも長袖でも可)、体操服のジャージのセットで大丈夫です。また、体操服に似たスポーツウェアなどを着ても構いません。もちろん、クラスで作るトレーナーを下着の上に着て、その上にウェアを着るのも良いかと思います。

ズボンの下に何を着ればいいのかというと、ユニクロのヒートテックタイツのようなものだけを履いて、その上にウェアを着るかたちでも大丈夫です。しかし、気温が低い時はそれだと少し寒く感じるかもしれません。ここでも体操服ジャージのズボンが活躍します。タイツの上に、体操服ジャージズボンを履いてもよし、暑いようならジャージズボンだけでも大丈夫です。体操服ジャージに似たような、ジャージ素材のスポーツウェアでも代用可能です。こう考えると、体操服って、すごく機能的ですね。

スキー・スノーボード実習時以外の服装

北海道へ移動する際の服装は、私服となります。細かい話は、直前の修学旅行のしおりの読み合わせの時にも説明があります。絶対にやめておいてほしいのは、滑りやすい靴で来ることです。革靴やヒール、スリッパなどは凍った路面を歩くのには適していません。通常の運動靴を履いて来るようにしましょう。

北海道でも、ものすごく気合を入れて厚着をする必要はないと思います。明石で寒い冬の日を外を歩ける恰好で十分です。室内や車内、機内は空調が効いているので、そういう場所でも快適に過ごせるように、工夫するとなお良いですね。年末までに着ていく服も考えながら、ちょっとずつ準備を進めていきましょう。