

Let's enjoy アウトドア

冬キャンプの豆知識

服装・底冷えについてひと工夫してみよう!



防寒対策は欠かせない冬キャンプ。「冬キャンプの服装」と「テントの底冷え」についてひと工夫してみましよう!

服装 重ね着と防寒アイテムで寒さ対策



冬キャンプの服装は「重ね着」が必須!
汚れたり火の粉で穴が開いてしまった場合、
ので安価な物をチョイスするのがオススメ!

基本的には、普段着を重ね着すればOK! 普段着を汚したくないという方は、ワークマンやユニクロなどで安価な物が手に入るの、キャンプ用として用意するのも◎!

高額なダウンジャケットやマウンテンパーカーなどを
アウトレジャーにすると、穴が開いてしまった場合、
ショックが大きいですので避けましょう。

防寒アイテムはご自身にあったものをチョイス!

ニット帽、耳あて、ネックウォーマー、レッグウォーマー、腹巻き、手袋、
分厚い靴下 (or靴下二重)、スノーブーツ、ブランケット、湯たんぽ、カイロ など



POINT!

上半身の
重ね着は…

1. ベースレイヤー
(ヒートテックなど)
2. 薄手のシャツや
セーター
3. ミドルレイヤー
(フリースなど)
4. アウトレイヤー
(ダウンなど)



POINT!

テント
内

底冷え対策も重ね技で!



POINT!

意外な優秀アイテム!
忘れても道中の
スーパーなどで手に入る。

POINT!

価格が安めの寝袋
なら二重にする
ことで保温性アップ!!

テント内の底冷え対策の方法は、洋服と同様「重ね技」が鍵。

まずは一番下に銀色の面を上にした銀マットを敷きます。次にダンボール。ダンボールの空洞部分が保温性を発揮しクッション性も出ます。ダンボールの次にグランドシートを敷きましょう。これで床は完成です。

床が完成したら、インフレーターマットなど寝袋の下に敷くマットを準備し、その上に寝袋(シュラフ)を敷きましょう。冬キャンプでのマットは、厚みが10cm程度のものがオススメです!