

スキーの服装

※ 装備の参考例です。全ての装備が必須ではありませんが、一般的な装備の例をお知らせしています。
(必須装備については、要項1ページ目の最下段をご確認ください)

ゴーグル

め ^{まも} 目を守るために ^{ひつよう} 必要だよ
※ ^{ようい} 用意が ^{むずか} 難しい場合は ^{ばあい} サングラスでも可。

フェイスマスク

^{くび} 首が出ていると ^で
^{さむ} 寒く ^{かん} 感じるので あるとよい
※ ネックウォーマーでもOK。

ヘルメット ^{ぼうし} または 帽子

あたまを ^{まも} 守るために ^{ひつよう} 必要だよ
ヘルメットだと ^{あんぜん} より安全です

てぶくろ 手袋

^{ほろすい} 防水のもの
できれば 2 ^{くみ} 組あるとよい
(ぬれた ^{とき} 時のため)

スキーウェア

^{じがん} じがん ^{からだ} 自分で ^あ 自分の体に ^あ 合ったサイズのもの



スキーウェアの
なか 中の服装

うすでの フリース
または トレーナー

ハイネックだとあたたかいよ

レギンスパンツ
または ジャージ など

ストレッチの効いた やわらかい 素材の
ものが おすすめです

× ジーンズは 重く 動きが づらいので
やめようね!

※ 上下共に学校の運動着でも
良いかと思います。

なが 長めのくつ下 (ハイソックス)

あつど 厚手のものが おすすめです

× 短い くつ下だと スキーブーツのなか
め 脱げてしまいます

