



Mountaineering by
morgen

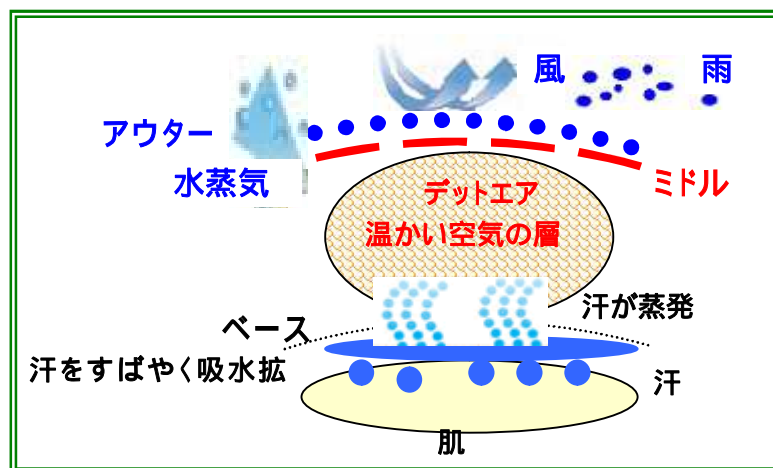
(社)日本山岳ガイド協会
認定ガイド 末永 直樹

重ね着

重ね着の基本は3種類

- 下着(ベースレイヤー)
 - 中間着(ミッドレイヤー)
 - 上着(アウターレイヤー)
- レイヤーとは、層のことです。

重ね着 = 『レイアリング』



求められる機能性

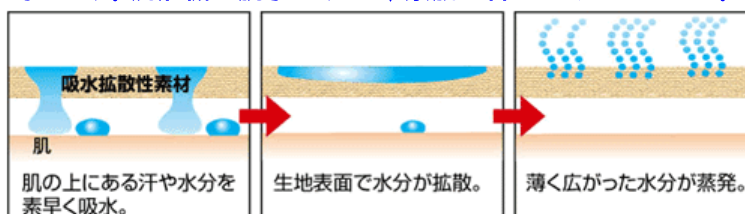
種類	機能性	機能性の説明	求める要素
下着 ベース	『速乾性』 『吸湿・拡散性』	乾きやすいこと 汗をすばやくすって、薄く広げて 蒸発させること	肌に密着して、汗をすばやく吸水拡散し、肌を常に乾いた状態に保ちます。
中間着 ミドル	『保温性』 『通気性』	温かいこと 空気を良く通すこと	下着と中間着の間にデットエア(対流しない空気の流れ)を蓄え、保温性を確保するとともに、下着から放出された汗をスムーズに外部に浸透させる機能も必要です。
上着 アウター	『防水性』 『防風性』 『透湿性』 『撥水性』	雨を防ぐこと 風を防ぐこと 汗(水蒸気)を放出すること 水をはじくこと	外部環境(雨・風・雪など)を遮断し、汗を外に放出して、衣服内部の温度と湿度を守るいわば、バリアのような存在です。特に厳しい外部環境にさらされる冬山用アウターは、さらに高機能のものが求められます。

下着(ベースレイヤー)

汗を吸ってくれて、すばやく蒸発。そして、濡れてもすぐに乾くもの。

濡れは、気化熱で体温を奪います。洗濯機の脱水だけでも、素肌に着ることができるもの。

肌は乾燥
汗をすばやくすって
↓
薄く広げて
↓
蒸発させること



注意:柔軟剤入りの洗剤を使用すると、吸水拡散性が失われることがあります。