



# CAMPシート

## キャンプの服装

キャンプの服装にいつも頭を悩ませていませんか？街に行くときは季節やお好みに合わせた服装を考えればいいですが、キャンプだとそうはいきません。季節だけでなく、地域の気候や、活動、もしものときなど、いろいろな用途を考えてしっかりと準備しましょう。

### 基本編

#### ●通常スタイル

肌の露出を避けることは、虫さされ対策にもなります。暑い日中は、半そで・半ズボンでもかまいませんが、夕方、虫が多くなる頃は要注意！



**帽子**  
キャップ、もしくはつばのあるもの

半そでor長そでシャツ

半ズボンor長ズボン  
※気温、場所にあわせて調整しよう

**靴下**  
丈の長いもの

運動靴

#### ●ハイキングスタイル

**帽子**  
キャップ、もしくはつばのあるもの

手袋（軍手など）

半そでand長そでシャツ  
歩くときは半そででも、長そででは持っておこう

長ズボン

**靴下**  
厚さのあるもの



**登山靴**  
行程や用途にあわせて

ハイキングの靴は、カットの高さ、底の厚み、重さなどを調整することで、足を守り体の疲れを軽減してくれます。まずお店の人に相談しよう！

#### ●水辺スタイル

**帽子**  
キャップ、もしくはつばのあるもの  
サンバイザーは熱射病の恐れあり

長そでシャツ  
乾きやすいもの  
岩などによるケガ、有毒生物に刺される、日焼けなどを防ぎます

手袋（軍手など）

半ズボン  
乾きやすいもの、男性なら水着

**靴下**  
厚さのあるもの

裸足やサンダルは危険！  
プールとは違って、川の底には、水面からは見えない岩やガラス、危険な生き物もいるかもしれません。



#### 水辺での靴いろいろ



長靴

はき古した運動靴



ウェット素材のシューズ

#### キャンプサイト～ハイキング靴いろいろ



ローカットハイキングシューズ

履いたり、脱いだりしやすい。キャンプサイトで便利



ハイカットハイキングシューズ

足首を保護する。軽いハイキングで十分使える。



軽登山靴

足首を保護するだけでなく、底が厚く固いので足の疲れを軽減する。重さがあり、脱ぎ・履きに手間。



# 応用編

## 繊維の違い

最近では、いろいろな繊維が開発されていますが、衣服の表示などでよく見るものの特徴を押さえておきましょう。

分類	繊維名	特徴	吸湿性	吸水性	速乾性	強度	耐熱性
天然繊維	綿	肌触りがよい。強いが伸びは小さい	○	○	×	△	○
	麻	冷たい手触り。強いが伸びは小さい	○	△	×	△	○
化学繊維	ナイロン	引っ張りや摩擦に強い。	×	×	○	○	×
	ポリエステル	こしがある。引っ張りや摩擦に強い。	×	△	○	○	△

表にあげている、繊維の性質について簡単に解説します。

**吸湿性…水蒸気（気体の水分）を吸収する性質**

**吸水性…水（液体の水分）を吸収する性質**

**速乾性…素早く乾燥する性質**

**強度…引っ張ったり、摩擦したりしたときの強さ**

**耐熱性…熱に対する強さ**

綿や麻などは、Tシャツや肌着、タオルなどに使用され、肌触りがよく吸湿・吸水性に優れていますが、速乾・発散性に欠けるため汗をかいたあとそのままにしておくと、体温を奪われやすいので注意が必要です。ナイロンやポリエステルなどは、スポーツウェアやウィンドブレーカーなどに使用され、速乾性や強度に優れています。また、綿や麻は熱には強いですが、化学繊維は熱が加わると次第に溶けてしまうので、火を扱うときは化学繊維の着衣は火傷の原因となります。

最近では、吸水速乾性に優れたポリエステル100%の素材など、アウトドアメーカーによりどんどん開発され、野外活動やキャンプに適した素材として販売されています。表示を見て機能をきちんと把握して着用しましょう。



ダウンジャケット



フリース

## 防寒着

空気は熱を伝えにくい性質をもっています。寒いときは空気を上手に着る工夫をしましょう。たとえば、ひたすら重ね着をしても、通気性のよい服であったり、体から発する暖かい空気を逃がしてしまう服であったりしては、意味がありません。外側に着る服は通気性が低く、冷たい空気を入れず、暖かい空気を逃さないもののがいいと言えます。ダウンジャケットは、布と布の間にダウン（水鳥の羽毛）をつめたものですので、空気を多く含み保温性に優れています。ダウンジャケットの上に防風のためのジャケットを着れば、風を通さず常に暖かくいられます。活動中は、動きやすさも考慮にいれましょう。フリース素材は、極細のポリエステル繊維を細かく密集させたものなので、安定した空気を多く蓄えられるため、軽量な上にふわふわと暖かいのが特徴です。また繊維自体の吸水性が低いので速乾性に優れ、柔らかく弾力のある肌触りと伸縮性も備えています。防寒着も場面にあわせて使い分けましょう。

## 雨具（カッパ）

カッパは雨天に限らず、防寒着としても活用することができる**キャンプの必需品**です。コンパクトに収納することができるのでこんなに便利なものはありません。

### 【雨具（カッパ）のタイプ】

上着とズボンに上下に分かれた**セパレートタイプ**がいちばん活動に適しています。ズボンがあるので、足元の濡れを防ぎます。ポンチョタイプはザックごと雨から濡れるのを防ぐことができますが、足元が濡れてしまいます。また、丈の長いレインコートタイプは活動がしにくいうえ、足元の枝などに引っかかりやすいです。

### 【雨具（カッパ）の素材】

雨がしみこんだり、汗が放出されずに結露したりといった状況は、不快だけでなく体温低下を招き、体力の消耗にもつながります。ゴアテックス®は、雨や風を防いで蒸れを放出する、防水透湿性を備えた素材です。値段は高くなりますが、野外での活動に適していると言えるでしょう。手入れや使い方にもよりますが、ある程度長く使うことができます。ビニールカッパは、安価ですが枝に引っ掛けて破れたり、雨がしみ込んだりして衣類が濡れてしまい、雨から身を守ることができず雨具の役目を果たさないことがあります。



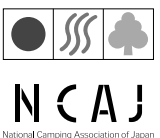
セパレートタイプ



レインコートタイプ



ポンチョタイプ



アクティビティシート No.3 writer: 荒木恵理 illustrator: ほしのゆきこ director: 高瀬宏樹

発行 社団法人日本キャンプ協会キャンピングインフォメーションセンター

〒151-0052 東京都渋谷区代々木神園町3-1 国立オリンピック記念青少年総合センター内

TEL 03-3469-0233 <http://www.camping.or.jp> E-mail [info@camping.or.jp](mailto:info@camping.or.jp)

発行者の許可なく、この印刷物を複製することを禁じます。