

基本的に、屋外待機が予定・想定される参加者は日焼け対策も兼ねて手足も含めて大きく肌を露出しないよう、上着や日避けになる物を必ず持って行こう。

4 直射日光から頭部を守り、体温の上昇を防ぐ

帽子

晴天時はもちろん、急な雨の時にも役に立つ屋外待機の必需品。

つばが広めで、生地が厚くない軽い風通しの良いもの、折りたたんで鞆にしまえる物だとなお良い。

3 雨や風を防ぎ、体温の急激な低下を予防

最外層

最も外側に着る物だが、一般的な意味での上着というよりは、純粹に雨や風や冷気などを遮断するための護りと考えた方が良い（その意味では穴を開けたゴミ袋や雨合羽などもこの範疇に入る）ので、夏の時期なら常時は脱いでおくことが多い。そのために、軽量コンパクトに畳んで収納できるものが望ましい。

少々お値段が張るが、アウトドア用の軽量ヤッケやウィンドブレイカー等がベスト。次点で荷物ごと身体全体を覆えるがその分多少高張って重いポンチョ。

夏の装備としては軽視されがちだが、今回のような場合は万に備え、できるだけ持参しよう。

2 直射日光を防ぎ、肌の上に空気層を確保

外層

長袖のシャツやストール等の軽くて風通しが良く、肌の表面を広く覆う着衣。ポリエステル系の化学繊維や麻などの水分を繊維に貯めこみにくく、軽い物を選ぼう。肩や首筋の日焼けを避けるために、袖、襟があるものが望ましい。

生地そのものにある程度張りがあるものの方が肌に貼りつかずに快適。ただし、薄手の生地はものによっては紫外線を防ぎきれずに、着ていても日焼けしてしまうことがあるので、できるだけ『UVカット』表示のあるものを選ぶと良い。

1 汗を吸い上げ、肌をできるだけドライに保つ

肌着

Tシャツ、キャミソール等、肌に直接触れるものには、アレルギーなどの制約がなければ可能な限り汗を貯めこまない化繊のものを選ぼう。単純な着心地ではコットンの方が良いが、長時間着替えることが難しく、汗をかくことが避けられない状況では、一定の状態を長時間維持できる化繊の方が絶対に有利なのだ。特に最近の化繊製品は速乾性を高めている他にも、防臭や抗菌といった付加機能を持っているものが多いため、それらを選ぶことで特に会場からの帰宅時などで周囲に汗の臭いを振りまかずに済むといったエチケット的なメリットも期待できる。

価格的にも非常にリーズナブルになり、どこでも入手できるようになってきたので特に男性参加者諸氏にはそろそろ綿100%のシャツを脱却することを強く勧めたい。

化繊を直接着られない場合は着替えの肌着を2、3枚持参し、適宜着替えるようにしよう。とにかく、肌に直接触れる服が汗や雨などの水気で湿っていると体温調整が難しくなり、それだけ無駄に体力を消耗することになるということは覚えておいて欲しい。

B 脚を保護し、直射日光による体温急変を防ぐ

ボトム

冬と異なり、概ね1枚で大きな面積を覆うことになるズボンやスカート、パンツなどのボトム。重要な機能は、混雑した会場内で他の参加者の荷物などから脚を保護することと、屋外待機の際に脚を日焼けすることを防ぐことだ。

特に日除け&日焼け対策は重要で、脚は表面積が大きいので、直射日光に晒すと体温が急激に上がり



基本的に、屋外待機が予定・想定される参加者は日焼け対策も兼ねて手足も含めて大きく肌を露出しないよう、上着や日避けになる物を必ず持って行こう。

④ 直射日光から頭部を守り、体温の上昇を防ぐ

帽子

晴天時はもちろん、急な雨の時にも役に立つ屋外待機の必需品。

つばが広めで、生地が厚くない軽い風通しの良いもの、折りたたんで鞆にしまえる物だとなお良い。

③ 雨や風を防ぎ、体温の急激な低下を予防

最外層

最も外側に着る物だが、一般的な意味での上着というよりは、純粋に雨や風や冷氣などを遮断するための護りと考えた方が良い（その意味では穴を開けたゴミ袋や雨合羽などもこの範疇に入る）ので、夏の時期なら常時は脱いでおくことが多い。そのために、軽量コンパクトに畳んで収納できるものが望ましい。

少々お値段が張るが、アウトドア用の軽量ヤッケやウィンドブレイカー等がベスト。次点で荷物ごと身体全体を覆えるがその分多少嵩張って重いポンチョ。

夏の装備としては軽視されがちだが、今回のような場合は万に備え、できるだけ持参しよう。

② 直射日光を防ぎ、肌の上に空気の層を確保

外層

長袖のシャツやストール等の軽くて風通しが良く、肌の表面を広く覆う着衣。ポリエステル系の化学繊維や麻などの水分を繊維に貯めこみにくく、軽い物を選ぼう。肩や首筋の日焼けを避けるために、袖、襟があるものが望ましい。

生地そのものにある程度張りがあるものの方が肌に貼りつかずに快適。ただし、薄手の布地はものによっては紫外線を防ぎきれずに、着ていても日焼けしてしまうことがあるので、できるだけ『UVカット』表示のあるものを選ぶと良い。

① 汗を吸い上げ、肌をできるだけドライに保つ

肌着

Tシャツ、キャミソール等、肌に直接触れるものには、アレルギーなどの制約がなければ可能な限り汗を貯めこまない化繊のものを選ぼう。単純な着心地ではコットンの方が良いが、長時間着替えることが難しく、汗をかくことが避けられない状況では、一定の状態を長時間維持できる化繊の方が絶対に有利なのだ。特に最近の化繊製品は速乾性を高めている他にも、防臭や抗菌といった付加機能を持っているものが多いため、それらを選ぶことで特に会場からの帰宅時などで周囲に汗の臭いを振りまかずに済むといったエチケット的なメリットも期待できる。

価格的にも非常にリーズナブルになり、どこでも入手できるようになってきたので特に男性参加者諸氏にはそろそろ綿100%のシャツを脱却することを強く勧めたい。

化繊を直接着られない場合は着替えの肌着を2、3枚持参し、適宜着替えるようにしよう。とにかく、肌に直接触れる服が汗や雨などの水気で湿っていると体温調整が難しくなり、それだけ無駄に体力を消耗することになるということは覚えておいて欲しい。

② 脚を保護し、直射日光による体温急変を防ぐ

ボトム

冬と異なり、概ね1枚で大きな面積を覆うことになるズボンやスカート、パンツなどのボトム。重要な機能は、混雑した会場内で他の参加者の荷物などから脚を保護することと、屋外待機の際に脚を日焼けすることを防ぐことだ。

特に日除け&日焼け対策は重要で、脚は表面積が大きいので、直射日光に晒すと体温が急激に上がり

