

# 安全・快適な行動を支える レイヤリングシステム



ウェアの構成を「アウターレイヤー」「ミドルレイヤー」「ベースレイヤー」の3層の重ね着とすることをレイヤリングとといいます。天候や運動量に応じて脱ぎ着することで衣服内気候を快適に保ち、ウェアの性能を最大限に発揮させることができます。

# 3つのレイヤーの機能と役割



# アウターレイヤー

雨・風・雪などから体を守る。

悪天候時のレインウエアや雪山のアウターレイヤーとして開発されているアルパインウエア。刻々と代わる過酷な環境に対応するため、優れた素材を使った機能的なウエアが求められます。

# ミドルレイヤー

保温性を確保しながらウエア内をドライに保つ。行動中に着用する「行動着」、休憩中や気温の低いときに羽織る「保温着」があります。主に保温性の確保が目的となりますが、気象条件や発汗・運動量などに応じ、汗をスムーズに透過させる通気性や速乾性も大切なポイントになります。

# ベースレイヤー

汗を素早く吸水拡散し汗冷えを防ぐ。

素早く汗を吸水拡散して肌をドライに保つことと、保温性の確保が主な目的です。気象条件、発汗量や運動量などに応じて選択します。

レイヤリングはシチュエーションに合わせて調整する。



レイヤリング例

日差しが強い日中の行動など  
運動量が多い時



稜線上での行動など  
風・雨・雪があり気温が低い時



快適に行動するには、運動量と山域、自分の寒さへの耐性を考慮してウェアをレイヤリングし、状況に合わせてこまめに脱ぎ着して体温調節をすることが重要です。

モンベルHPより

