

1 穿搭指南

北海道 準備好出發!

滑雪穿搭的重點是分層。
根據天氣和溫度調整穿著。



避免棉質

棉質容易吸濕，
可能讓身體變冷。



分層穿搭 很重要

根據天氣增減衣物，
保持舒適。



初學者容易熱

初學者活動量較大，
不要穿得太多。

貼身層



排汗、快乾。

中間層

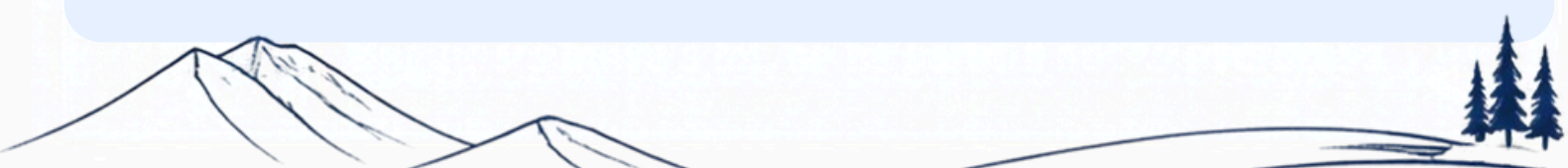


保暖並幫助調節體溫。

外層



防水、防風、保暖。



2 如何分層穿著

底層 | 上半身

貼身、吸汗並快速乾燥。

- ◎ 美利奴(merino) 羊毛
- 聚酯纖維 / 尼龍 / 聚丙烯
- ✗ 棉質

⚠ 長度要能蓋住後腰，並避免選擇容易濕透的材質。



底層 | 下半身

保暖、排汗並快速乾燥。

- ◎ 美利奴(merino) 羊毛
- 聚酯纖維 / 尼龍 / 聚丙烯
- ✗ 棉質

⚠ 注意長度，避免腰部和褲腳受冷。



中間層

保暖、防風且透氣。

- 一般天氣：** 輕薄連帽衫
- 寒冷天氣：** 抓絨衣
- 非常寒冷：** 增加一層輕薄保暖衣

⚠ 極寒或暴風雪天氣請增加一層衣物。



襪子

貼合腳部、排汗並快速乾燥的襪子。

- ◎ 美利奴(merino) 羊毛
- 聚酯纖維 / 尼龍 / 聚丙烯
- ✗ 棉質

⚠ 避免太短的襪子，長度到膝蓋下方最適合。



3 頭部, 臉部, 其他裝備



滑雪頭套

保護臉部、頸部和頭部免受寒冷與風吹。請選擇輕薄透氣的款式。



面罩

保護頸部和臉部免受風雪侵襲。避免選擇過於厚重或透氣性差的款式。



針織帽

寒冷天氣可幫助頭部保暖。厚的款式容易過熱。



必備裝備



安全帽

保護頭部，讓滑雪和單板滑雪更安全。



滑雪手套

防水防風，保持雙手溫暖。



推薦裝備

護目鏡

防紫外線，防風防雪。



護腕

建議單板滑雪初學者配戴。



護髌

在單板滑雪時保護髌部



4 裝備租借

3F提供的裝備

安全帽



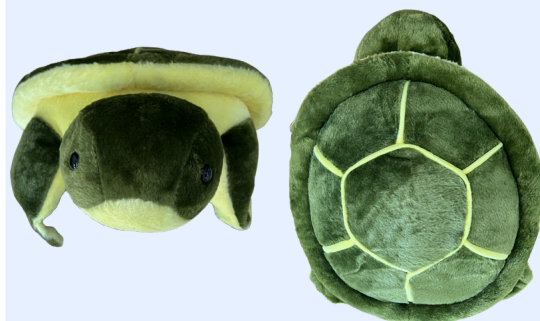
¥1,000

護腕



¥500

護臀



¥500

雪靴 - 3 重點

1 長度



請以您的實際腳長為參考。建議試穿以確保最佳合腳度。

2 鬆緊度

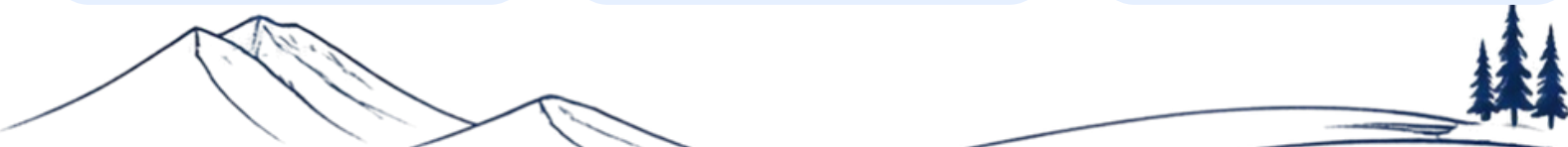


把靴子繫緊。既不要太鬆，也不要太緊。

3 貼合度



彎曲膝蓋，腳趾應能自由活動，且不觸碰鞋頭。



5 準備好奔赴雪場吧

提前做好身體準備



SKI & SNOWBOARD SCHOOL

稍作準備，會 讓您的滑雪更 加輕鬆。



1 步行



試著步行約30分鐘。

2 深蹲



試著做約10次深蹲。

3 體能



試著走樓梯或進行輕度慢跑。

POINT



- ✓ 從簡單開始，並量力而行。
- ✓ 增強腿部力量和體力，可以讓滑雪更輕鬆、更盡興。
- ✓ 旅行前，可以從日常生活中一點一點開始準備。



一點準備，會讓你的雪場體驗更加享受。

