

フランス船社ポナンの南極クルーズ

優雅に航く 冒険の船旅へ

一生に一度は見てみたい、絶景がある。

雪と氷が織りなす南極の景色は、その筆頭だ。

せっかく地の果てまで行くなら、優雅な客船で行きたい。

極上のフランス料理のフルコースをいただきながら、
外には白銀の世界が広がる、ポナンの南極クルーズをご紹介します。

写真・文=水本俊也(P.1~8)



「旅」はまだ見ぬ土地との出会いであり、想像の段階から心の冒険は始まっている。「南極」と聞いて、何を思い浮かべるだろう。ペンギン？ 冰山？ 机上では計算し尽せない旅、それを人は「冒険」と呼ぶのかもしれない。

初めて南極の地を踏んだのは、2004年のことだった。あれから数えて、今回7度目の南極。しかも南極クルーズの先駆者として知られるフランス船社ボナンの最高の客船で、最高のクルーとともに、冒険の船旅が始まった。

南極観測越冬隊員の現地任期は1年4カ月と聞くが、一方の南極クルーズの定番は10日間〜2週間程度、日本からの往復を含めても2週間前後で行ける。旅の日数でいえば、少し長めのヨーロッパ旅行と変わらない。

ただし行き先はやはり極地である。天候、気象、海、氷の状態などあらゆる条件と安全面を踏まえ、知識と経験が豊富なエクスペディション・リーダーと呼ばれる南極など極地の専門家と船長により、詳細な航路と行程が日々決定される。それはまさに冒険の船旅そのものである。

今回は南米アルゼンチンの港町、ウシュアイアを発着するコース。真夏のブエノスアイレスを経由し、

最高の客船、クルーとともに 極上の極地クルーズへ



南米最南端の町、ウシュアエアへ。南極クルーズのシーズンは例年12月〜3月頃、この間のウシュアエアの最高気温は10〜15度で、自然と調和した街並みを満喫するには、日の長いこの時期が最適だ。

乗り込むのはポナンの「ル・ボレアル」。乗船時に配布される赤色の防寒パーカーを身にまとい、薄暮のウシュアエアを出航した。市街地と1000メートル級の山々が落陽にまぶしく照らし出されるなか、ビーグル水道に沿って船は静かに進む。

南極への所要はおおよそ2日間。南米大陸と南極との間に位置するドレーク海峡は「吠える40度、狂う50度、叫ぶ60度」と称される南極への登竜門。この悪名高き海峡も、幸運に恵まれば「ドレークレイク」と呼ばれる、湖面のようになおやかな海になる。

今回のドレーク海峡は幸いに10段階でいえば2段階ほどの波やうねりの状態。ロールスロイス社製の横揺れ防止のフィン・スタビライザー（船体制御システム）により、船内レストランで振る舞われるテーブル上のフランスワインも水平を保ったまま。快適なクルーズライフそのもので、その様子はポナンのクルーズが極上と称されるゆえんでもある。



南極に到達すると、ゾディアック(エンジン付きゴムボート)に乗って、氷の世界に繰り出す。赤いパーカーや長靴は、ポナンの用意してくれる。黄色いジャケットを着ているのが、エクスペディション・スタッフ(専門家)たち



1 ウェッデルアザラシののんびりとした昼寝姿が愛くるしい 2 ザトウクジラは地球上の動物の中で最大級。パブルネットフィーディングという独特の狩りを行う群れに遭遇することもある 3 ペンギンは5メートル、アザラシは10メートル、それぞれ人間が動物との距離を保つための目安。南極上陸では環境にも配慮したい 4 ペンギンの中では最も個体数が多いヒゲペンギン。喉を通る帯模様が名前の由来

地球を知るうえでも 写真を撮るうえでも特別な場所

出航後3日目には、サウスシエ
トランド諸島のアイチョー島沖に
到着。本来は終日航海の予定だっ
たが、波静かなドレーク海峡がわ
れわれを迎えてくれたおかげで、
今クルーズにおける南極初上陸の
日へと変更になった。天候、条件
に左右される極地クルーズだが、
時にうれしい誤算もある。

早朝には10頭ものナガスクジラ
がル・ボレアルを出迎えてくれた。
過去さまざまな動物に出会ってき
た南極クルーズだが、ナガスクジ
ラとの遭遇は初めての経験だ。

午前中は南極上陸に際しての船
内レクチャーを受講。午後、ゾデ
イアックに乗り換え、小雪舞う中、
南極に初上陸した。再びこの地に
やってきた満足感、充実感に満た
される。南極という場所は地球を
知るうえでも、写真を撮るうえでも、
自分にとって最も大切な場所
のひとつだと強烈に感じる。

旅のハイライトは、日替わりで
やってくる。ポナンが誇るフラン
ス料理のフルコースに舌鼓を打つ
間に、ふかふかのベッドで安眠し
ている間に、船が波穏やかな南極
の海を移動し、極限の地で絶景か

ら絶景へと誘ってくれる。

そして船の窓から見える絶景の
間から、ゾディアックボートの上
から、さらには上陸地において、
南極ならではの動物たちとの素晴
らしい出会いが待っている。ネコ
ハーバー沖では朝食の時間帯にザ
トウクジラがあいさつ代わりに顔
を見せてくれた。上陸する先々で
好奇心旺盛なペンギンたちが珍し
い来訪者、つまりわれわれ人間に
対して、愛嬌をたっぷり振りま
いでくれる。

南極半島より南で繁殖するペン
ギンはアデリーペンギンとコウテ
イペンギンに限られる。後者を南
極半島で見られることは稀だが、
アデリーペンギンに加え、両目を
つなぐ白い帯模様が特徴のジェン
ツーペンギン、文字どおりあごの
ヒゲ模様可愛いヒゲペンギン、
いずれかのペンギンをほとんどの
上陸地で目にする事ができる。

アデリーペンギンはチューイン
ガムのパッケージやJRのIC
カードのキャラクターにも採用さ
れており、日本人にとってもなじ
み深い。彼らが眼前に自由に歩き
回る姿に、目が釘付けになる。

上:引き込まれそうなほどのブルーアイス。
氷は青い光を反射するため、青く見える。ペンギンの白と黒が映える 下:流水に乗ったヒョウアザラシ。ゾディアックに乗るとさまざまな動物たちを船上から観察できる





ルメル海峽の両岸には茶色の崖がそびえる。南極では誰もがシャッターを切りたくなる絶景に次々と出会う

朝から晴れ間の見えた南極のある一日。さかのぼること1世紀以上前、フランスの南極探検隊によって発見され、探検隊の後援者である政治家の名から命名されたポートロックロイの地に降り立った。静かな湾に面した土地には、1944年に初めて英国の基地が建てられ、今では夏の間だけ観光客を迎え入れてくれている。そこにはなんと、旅には欠かせない土産物店も！ 基地の建物の周りにはペンギンのルッカリー(集団営巣地)があり、捕鯨地であった頃の様子が伺えるクジラの骨々を目にする

ことができる。基地に暮らす隊員数人に対し、基地のある島自体は無数のペンギンたちに半ば占拠されていた。いやむしろ、ペンギンたちの地に人間がお邪魔させてもらっていると言った方が正確だろうか。

南極クルーズ最大のハイライトはなんとといっても雄大なルメル海峽だ。全長11キロメートル、幅1・6キロメートルの海峽で、一番狭いところは幅800メートル以下。この海峽の両岸には海上300メートルにもなる切り立った岸壁が迫り、船上から眺める

南極を最も愛する人たちと 絶景に次ぐ絶景を



上:エクスペディション・リーダーの伊知地氏。南極にもポナンにも精通している 下:ポートロックロイには郵便局も。最果ての地から出す郵便物は、いつ届くか楽しみだ



©PONANT

赤を上手に取り込みつつ、スタイリッシュにまとまっている「ル・ボレアル」船内インテリア。シンプルでありながら華やかさもあふれるメインロビーの装飾

景色は圧巻の一言だ。

ポナンのビジネスデイベロップメントマネージャーであり、極地クルーズのエクスペディションリーダーを務める伊知地亮氏は言う。「ルメール海峡は氷の状態によつては通過すら困難な時もあります。今回も前日までは氷に行く手を阻まれ航行不可でした。翌日以降は他の客船が通過予定のため、まさに今日しかこの景色を拝めるタイミングがありませんでした。常に船長とルートを判断しながら、乗客の方に南極の魅力が可能な限り伝えたいと思っています」。

ポナンの客船には、彼を筆頭に南極のスペシャリストが数多く乗船している。彼らは専門家であると同時に、南極を最も愛する人たちでもある。南極に行く手段としてこのセンスの良いフランス客船を選べば、美食はもちろん、冒険心を満たしてくれる素晴らしい専門家たちとの出会いも待っている。旅の最終上陸地はウェッデル海に面したブラウンブラフだ。そびえたつ745メートルの茶色の崖と氷帽が、この地の景観の最大の特徴だ。この地域は通常の南極クルーズでめぐる半島の西側海域とは異なる趣を持っている。訪れる客船はあまり多くないのだが、その理由として、近隣海域の海図が

未だ不明確だったり、天候の影響を受けやすい場所であることが挙げられる。

ポナンはシーズンになると4隻もの探検船を南極に就航させていて、南極クルーズを行っている船会社の中では数少ない「設計、建造、所有、運航」を全て行なっている船会社である。南極クルーズの先駆者、火付け役とも言っている。当然キャリアの積み重ねもあり、かつシーズン中は4隻でブリッジの情報を共有しているため、難易度の高いエリアの航行の成功率は高い。極地において安心して身を委ねられる客船とは、なんと心強いことか。

ウェッデル海での最大の見どころは巨大な卓状氷山だ。氷山から派生した流水の上にはアザラシやペンギンたちが息する。氷上の動物たちの楽園は、まさに最高の被写体。何度でもシャッターを押したいと思う、絶景の連続だった。

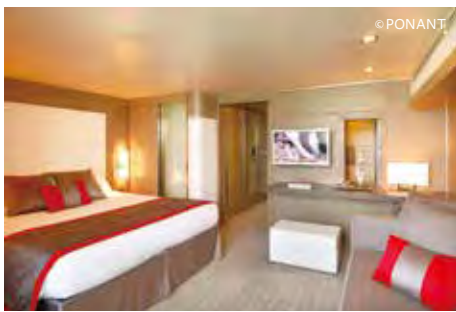


©PONANT

白いクロスとイスがさわやかなダイニング。時に極地にいることを忘れてしまう



1 極地クルーズでは「今日はどうだった？」など、ダイニングでの会話も弾む 2 見た目も美しいのが、ポナンの料理の特長でもある
3 ライブラリーを兼ねたスペースでは、南極に関する本を眺めたい 4 落ち着きあるラウンジは「憩いの場」。乗客同士が顔見知りになれるコンパクトなサイズもいい



客室にも赤が差し色で使われている。トイレとシャワーが分かれているのも日本人にはうれしい

一方で船内に戻ると、ポナンの客船ならではのスタイリッシュなインテリアと、至極の美食の数々が乗客を待っている。センスの良い船内は、冒険の旅を彩りつつも過度に飾らず、乗っているほどにしつくりとくる心地よさだ。

ポナンでの南極クルーズの乗客定員は200人以下に抑えられているので、上陸を待つ時間は決して長くない。一方で100人以下の客船に比べて、パブリックスペースなどに圧迫感はない。講座なども行われるシアターやラウンジも落ち着いて話を聞ける空間となっている。全船、全航路、インターネットが無料のため、情報収集やSNSへの投稿などもしやすいのがうれしい。

オール・インクルーシブで、デイナーはもちろん、いつでもおいしいワインが飲めるのも、フランス客船らしい計らいだ。発酵バターやオリーブオイルのおいしさは言わずもがな。とはいえ、必ずあつさりした料理のオプシオンが用意されているのも、極地だとありがたい。ビュッフェには醤油も用意されていて、われわれ日本人をホッとさせてくれる。

南極という秘境は果てしなく遠い場所にある一方で、ポナン客船で一度訪れてみると、急に身近に感じられる。白と青に包まれた氷と、そこに暮らす動物たち、南極を愛する人々に囲まれていると、この地球上に「生きていく」ことを強く感じられるのだ。

取材メモ

南極クルーズの決定版 11日間
 日程: 2019年1月27日(日)~2月6日(水)
 コース: ウシュアシア~アイチョー島~ネコハーバー~バラダイスハーバー~ルメル海峡~ポート・シャルコー~ヴェルナツキー基地~ポートロックロイ~クーパービル島~デセプション島~ハーフムーン島~ブラウンブラフ~ウシュアシア
 クルーズ代金: 1万550ユーロ~
 船名: ル・ボレアル(ポナン)
 総トン数: 1万944トン
 乗客定員: 264人(南極クルーズは198人)/乗組員数: 140人
<http://www.ponant.jp>

ポナン日本人エクスペディションリーダー 伊知地 亮氏に聞く「南極の魅力」



日本・韓国支社長 /
エクスペディションリーダー
伊知地 亮 Ryo Ijichi

初めて南極を訪れたのは2002年。以来、極地の魅力に取りつかれ、毎年現地を訪れる。2010年よりガイドとして、南極・北極それぞれ100回以上のクルーズに乗船。2019年1月に日本人初のエクスペディションリーダーとなる。またポナンの日本・韓国支社長として日本/韓国市場にポナンの魅力を広めている。

手つかずの大自然を間近に体感 体力に応じたオプションも提供

南極クルーズを実現させるために欠かせないのが、エクスペディションチームの存在。その責任者として活躍する唯一の日本人である伊知地亮氏にお話を聞いた。

壮 壮大なスケールの自然を味わえるという意味で、南極以上の旅先はありません。過酷な環境ゆえに、地球に残された手つかずの美しい景色と対面し、そこでしか見られない動物と出会う。それも乗客の方は特別な体力を必要とせず、ラグジュアリーな船内空間でお過ごしいただきながら、極地体験がかないます。

船長が安全な航海をお約束することと連動して、上陸時や遊覧先でのアクティビティを安全に実施するのが、われわれエクスペディションチームの役目です。

上陸先では可能な限り、お客様の体力に応じた複数のオプションをご提供できるように努めています。ご自身の体力に合わせて、無理なく南極の大自然を味わっていただきたい。手つかずの大大陸が織りなす雄大な景色、そし

てそこに住む野生動物との対面は、素晴らしい体験です。

ポナンでは一隻あたり10~15人^(※)のエクスペディションガイドがチームを組み、皆さまのアクティビティをサポートしています。その責任者であるエクスペディションリーダーは、各上陸先や遊覧先での天候や海の状態をもとに、安全で快適なアクティビティを計画、実施します。ポナンには現在、約20人のエクスペディションリーダーが在籍しています。

南極ではその日の天候や海の状態に左右されることが多く、エクスペディションリーダーとしては常に時間との戦いがあります。お客様も早く上陸したくてウズウズしていらっしゃるの、いかに素早く安全にご案内できる体制が取れるか、われわれの手腕にかかっ

ています。

船 内ではほぼ毎日、専門家による講義が行われます。私がエクスペディションリーダーとして乗船する際には、日本語で解説します。こうした講義を理解したうえで南極を体感いただくと、楽しみ方の幅が大きく広がります。専門的な内容のため、英語が話せる方でも、日本語で説明を聞けることは大きなメリットです。また、野生動物が出現した際の船内アナウンスも日本語で行うため、感動を逃すことなく体験いただけます。

そんな大自然の中に、ポナンなら5つ星の快適な船でたどり着けます。船内にいるあいだは極地にいることを忘れてしまうほど、心地よい時間をお過ごしいただくことができます。

ポナンの船で南極へ。ぜひ一緒に楽しみましょう。

(※)ル・コマンダン・シャルコーでは20人

世界初!
LNG 燃料の
砕氷船

Le Commandant-Charcot ル・コマンダン・シャルコー

唯一無二の極地クルーズと 究極のラグジュアリー体験を実現

ポナンでは南極など極地を航行する探検船を11隻運航しています。中でも2021年就航の最新船「ル・コマンダン・シャルコー」は、液化天然ガス(LNG)とバッテリーによる世界初のハイブリッド電気推進による砕氷客船。棚氷に覆われた南極・ロス海など、ほかの客船では航行が難しいエリアを航行することができる、唯一無二の客船です。廃棄物処理システムなど、環境に配慮した最新技術を搭載。船内には研究設備を備え、科学者に観測・研究の場を提供しています。一方、船内には上質な空間が広がり、アラン・デュカス氏直接監修による料理をはじめ、世界でトップクラスのラグジュアリーな砕氷船です。



左:アトリウムのLEDには、自然をモチーフにしたデジタルアートを投影
右上:厚さ2メートル程度の氷を砕いて航行。船が通ったあとは氷は元に戻ります
右下:大きな窓から南極の雄大な風景を眺められるラウンジ

POVANT BONUS
Up to
-30%

おすすめ
ラインナップ

南極クルーズ 4 コース

ポナンボーナス
予約状況に応じて最大
30%の割引代金の設定
がございます。詳しくは
お問い合わせください。



南極への旅 11日間

Emblematic Antarctica

ウシュアイア乗下船

南米アルゼンチンのウシュアイアを出航。ドレーク海峡の荒波を越えれば、そこは南極。大海に漂う巨大な氷山が私たちを迎えてくれます。南極半島への上陸時には、ジェンツーやアデリーなどさまざまな種類のペンギンや、海鳥の群れ、アザラシなど野生生物を間近に見る機会も。時にはゾディアックボートやカヤックに乗って、壮大な風景の中を移動します。南極クルーズを象徴するコースです。



■ シスターシップ



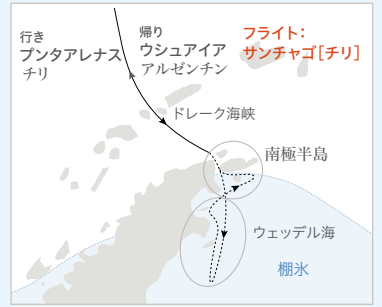
ウェッデル海

ウェッデル海の皇帝ペンギンに出会う旅 12日間

The Emperor Penguins of Weddell Sea

プンタアレナス乗船/ウシュアイア下船 ※14泊コースも有

南極半島の東、氷に包まれた秘境、ウエッデル海を目指します。ここには世界最大のペンギンである皇帝ペンギンが生息します。冬から春へと移り変わるこの季節、若い皇帝ペンギンたちが泳ぎ方を学ぶ様子など、貴重な姿を見ることができず。船で営業地へアプローチできるのはル・コマンダン・シャルコーだけです。想像を超えるほどの大自然の奥深くへ、冒険の旅に出かけましょう。



■ ル・コマンダン・シャルコー



皇帝ペンギン

未知の南大西洋と南極周遊 15日間

The Great Austral Loop

ウシュアイア乗下船

南大西洋のフォークランド諸島と「南極のガラパゴス」ともいわれるサウスジョージア島、さらに南極半島をめぐるコースです。200もの島々からなるフォークランド諸島では、絶滅危惧種のイワシクジラが船と並走することも。サウスジョージア島はかつて捕鯨基地のあった山岳島。険しい山容が自然の厳しさそこに暮らす生きものたちのたくましさを物語ります。南極の多様な表情にふれられる旅です。



■ シスターシップ



アザラシ

ロス海を超え 未踏の南極大陸半周の旅 26日間

From Dumont d'Urville to Mawson: retracing Heroic Age expeditions

リトルトン乗船/ウシュアイア下船 ※逆回り行程ウシュアイア〜リトルトンも有

ニュージーランドからチリまで、南極大陸の半周航に出発します。南極最大の棚氷に覆われたロス海をも航行するこの大冒険を可能にするのは、世界初の液化天然ガス(LNG)とバッテリーのハイブリッド砕氷船「ル・コマンダン・シャルコー」。「テラ・ヌリウス」(ラテン語で「誰のものでもない土地」の意)への旅は、私たちの感覚をさらに研ぎ澄ましてくれることでしょう。



■ ル・コマンダン・シャルコー



ロス海

7:30

おいしい朝食で
パワーチャージ

ビュッフェ形式の朝食をどうぞ。ルームサービスもごさいます。終日航海日には朝からシャンパンも。



ダイナミックな大自然と
優雅な船内を満喫

ある **1** 日

南極での
過ごし方



9:00

ゾディアックボートで
クルージング

午前中はゾディアックボートでクルージング。間近に見る冰山や野生動物は感動の連続です。



12:00

ランチのあとは
操舵室を見学

船に戻ってランチのあとは、操舵室へ。ポナンでは乗客の皆さまに操舵室を公開しており、気軽に見学いただけます。



16:00

リラックスするスパタイム

上陸観光から戻ったら、くつろぎのリラックスタイムを。冷えた体を温めるジャグジーやサウナもおすすめ。



13:30

いよいよ、あこがれの
南極へ上陸

午後はいよいよ上陸観光へ。人を恐れないペンギンをそっと見守ります。



19:00

フランス船ならではの
美食とワインを堪能

ディナーはフランス料理のコースディナーをお楽しみください。おすすめのワインも追加料金なしでご用意しています。 ※特別銘柄を除く



18:00

南極をさらに知る
レクチャー

エクスペディション・チームによるレクチャーを実施。知識が深まると楽しさが増します。



21:00

夜のデッキで
ホエールウォッチング

客室へ戻るとクジラ出現のアナウンスが。夏のあいだ太陽が沈まない南極では、夜もデッキで野生動物を見ることができます。

ポナンで行く南極クルーズ&A

あこがれの南極への旅を実現させる前に、さまざまな不安はあるもの。お客さまから寄せられるご質問をまとめました。



南極のベストシーズンは？

南極クルーズに最適なのは12～3月。アルゼンチンのウシュアイア発着で南極半島をめぐるコースが一般的です。ポナンは業界最多の総客数を誇り、コースのバリエーションや出発日を豊富にご用意しております。さらに砕氷船ル・コマンダン・シャルコーの就航により、これまで行けなかったエリアも航行できるようになりました。

どのくらい寒いか不安です。

南極半島の8月の平均気温はマイナス13度にもなりますが、12～3月には0度を超えます。ちなみに、旭川(北海道)の1月の平均気温はマイナス7度。とはいえ、風のある日は体感温度が下がるため、最適な服装を準備しましょう。ポナンでは南極クルーズにご参加の方全員にロゴ入りオリジナル防寒上着をご提供します。



体力に自信がありません。

個人差がありますが、南極クルーズには80歳代以上の方にもご参加いただいております。上陸時に歩くのが不安な方は、歩き回らずに野生動物をじっくり観察するなど、ご自身のペースでお過ごしいただけます。本船からゾディアックボートへの乗り換えには、船尾マリナーをご利用いただくため、段差が少なく安心です。

酔いが心配です。

南米大陸と南極半島のあいだのドレーク海峡は波が高く、船が揺れることで知られます。ポナンの客船はフィンスタビライザー(横揺れ軽減装置)を搭載しており、波の立っている日でも、テーブルに置いたワイングラスがびくともしないほど。とはいえ、念のため酔い対策として、酔い止め薬を持参いただくと安心です。

クルーズ料金に含まれるものは？

南極クルーズの料金に含まれるのは、船内での食事、アルコールを含むお飲み物^(※)、24時間ルームサービス、船内インターネット利用(Wi-Fi)、上陸観光ツアー、ゾディアックボート遊覧、サンチャゴ～ウシュアイア間の空路移動(チャーター便)です。旅行代理店のパッケージツアーにお申し込みの場合は、各旅行代理店にお問い合わせください。

(※)特別銘柄は別途料金が発生いたします。

インターネットは利用できますか。

ポナンでは全船において、衛星通信によるインターネット接続が可能です。お手持ちのパソコンやスマートフォンを使って、船内Wi-Fiを無料でご利用いただけます。SNSの投稿など、南極の感動をリアルタイムでシェアすることができます。客室のほか、船内のラウンジなどのパブリックスペースでも利用可能です。

査証(ビザ)は必要ですか。

1959年に締結された「南極条約」により、南極はどの国にも属しておらず、渡航に際してビザは不要です。環境保護の観点から、環境省への届け出が必要です。申請書類は環境省のサイトからダウンロードできます。旅行代理店のパッケージツアーに参加する場合、旅行代理店がとりまとめてくれることもあります。



■環境省公式サイト

寒くてもカメラは使えますか。

寒い場所ではバッテリーの性能が低下しやすいので、予備のバッテリーを用意すると安心です。屋外から急に暖かい室内に移動すると、カメラ内部に結露が生じ、故障の原因に。冷えたカメラバッグにカメラを入れるなど、暖かい空気に直接カメラがふれないようにしましょう。

日本語しか話せません。

南極クルーズでは、雄大な景色やそこに生きる野生生物との出会いこそが醍醐味であり、言葉がわからなくても十分にお楽しみいただけます。ポナンでは日本語ガイドが乗船するコースもご用意しておりますのでお問い合わせください。



これがあると安心!

南極クルーズ服装と持ち物

クルーズ旅行とはいえ、南極での行動には最適な服装の準備が欠かせません。ポイントは外側から順に「防水性」「保温性」「速乾性」です。



●防寒上着

南極クルーズにご参加いただく方全員に、オリジナル防寒上着をご提供します。

●防水性ズボン

上陸時に濡れることもあるため、ゴアテックスやナイロン製など防水機能のあるズボンを。その下にはチノパンなど。

●フリース、ニットなど

保温効果の高いフリースやウールのセーターなど。その下には長袖のTシャツなど重ね着を。

●下着

ウール製など速乾性の高いものを選びましょう。登山用品店などで購入できます。一般的な発熱繊維の保温下着は、汗が冷えて体温低下を招くため、おすすめできません。

●長靴(無料貸し出し)

ゾディアックボートは海岸などに着岸するため、長靴は必需品です。乗船後、貸し出しいたします。厚手の靴下をご用意ください。

●帽子

ウール製など保温性が高く、耳を覆う形のものをおすすめします。

●手袋

防水効果のあるものを着用します。中にはフリース製など保温効果のあるものを。できれば複数用意しましょう。

●サングラス

雪に反射する強い紫外線から目を保護するため、あると便利です。

●リュックサック

雪上で行動する際には両手を空けておくことが大切です。

●リップクリーム

乾燥+紫外線除けのため。

