

持ち物リスト (月山)		
スキー道具	必須レ	スキー□コブとオフピステを滑ります。
	レ	ストック
	レ	ブーツ□ブーツあたりが無く汚れてもいいブーツ
	レ	ウェア□オススメ/月山は基本登るスキー場。中綿が入っていないタイプのウェアが体温調整がしやすく、登行と滑走で中着を脱いだり着たりできます。
	レ	ソックス・アンダー・インナー・ミドラー衣類□オススメ/ヒートテックみたいな保温と速乾性のある化繊混合。綿100%の衣類は濡れると乾かず身体を低温にします。
	レ	グローブ□滑走時に使います。天候により春用の薄手が良い時もあります。
	レ	帽子□オススメ/ヘルメット
	レ	ゴーグル□滑走時
	レ	フェイスマスクorネックゲーター□日焼け防止と防寒
	レ	ザック (リュック) □着るものの調整するものを入れたり、余分なものをザックに入れて休憩所に置いておけるのであると便利。
携帯品	レ	ティッシュペーパー□万能
	レ	携帯電話□緊急用
	レ	日焼け止め□高所の日焼け対策
	レ	UV系リップスティック□高所の日焼け対策
雨対策として		
スキー道具	()	防水ウェア□上記ウェアが防水機能GORETEXなど兼用していると便利です。
	()	ゴムグローブ□手が濡れる低体温予防に。
	()	薄手のインナー手袋100均でOK□素手の保護に。
	()	サングラス□暑いときは
	()	生塗ワックスとスクレーパー
持っているありがたい時も		
携帯品	()	エネルギー補給食 (糖質タンパク質系、塩分等)、好きな休憩菓子少々
	()	フェイスタオル□万能
	()	コンビニ袋□万能
	()	常備薬
月山スキー場の施設		
リフト1本、Tバー2本、リフト券売り場、食堂・売店 (下駅)、水飲み場、トイレ (下駅)、自動販売機 (上下駅)		



スノークエスト・スキースクール

〒386-2204

長野県上田市菅平高原1223ホテルベルニナ内

0268-74-3150