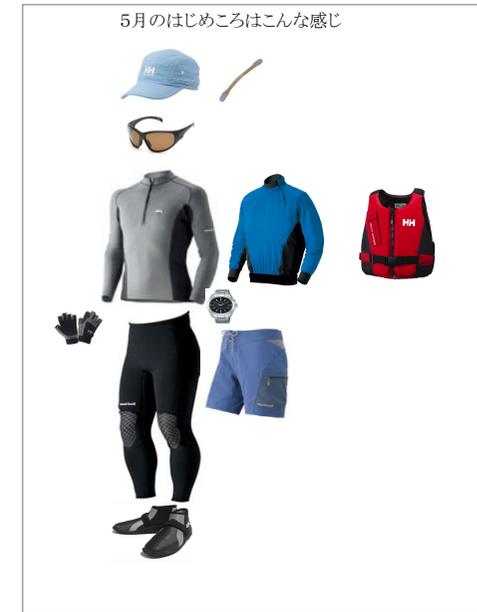


季節ごとのセーリング時の服装等……一例です。

No.	服装&アイテム	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	備考
1	ライフジャケット 	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	サイズは、自己体重によって異なります。
2	帽子&ストラップ 	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	冬はニットキャップ&ネックウォーマーがおすすめです。
3	サングラス&ストラップ 	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
4	セーリング手袋 	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	冬場は指先までカバーした手袋のほうが寒さで指がかじかまずにすみます。
5	電波時計 	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	レースのときに必要です。
6	ヨットシューズ 	○	△	-	-	-	-	-	△	○	○	○	○	防臭&衝撃減のために、中にウェットソックスを履くのもおすすめです。
7	マリンシューズ 	-	△	○	○	○	○	○	△	-	-	-	-	マリンシューズの代わりにスニーカーでも良いと思います。しかし、濡れるので、着替え靴は必須です。
8	ウェットスーツ3~5mm 	○	△	-	-	-	-	-	△	○	○	○	○	ドライスーツ、セミドライスーツ着用の方もいます。女性はフルスーツよりツーピースタイプのほうがトイレ時に便利です。
9	薄手ウェットスーツ(ライトネオプレン0.5mm) 	-	○	○	-	-	-	-	○	-	-	-	-	セミドライスーツ等着用の方もいます。
10	ラッシュガード(ロングスリーブシャツ&タイツ) 	-	-	-	○	○	○	○	-	-	-	-	-	
11	アンダーシャツ 	○	○	-	-	-	-	-	○	○	○	○	○	化繊の中厚手アンダーシャツまたは薄手アンダーシャツ等を気温によって使い分けます。
12	スプラッシュジャケット 	○	○	△	-	-	-	△	○	○	○	○	○	防寒及びウェットスーツ保護のため。
13	ショートパンツ 	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	ウェットスーツ保護&怪我防止のため、ランニング用タイツのようなものを下にはいたほうが良い。できれば、夏でも下はウェットパンツをはいたほうが良い。お尻が痛くなるので。
14	ウィンドブレーカ(厚手) 	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	真冬の寒いときに着用



【備考】

- ①夏でも冬支度
- ②日焼けどめ
- ③お弁当
- ④水分
- ⑤タオル

夏でも海に出たら気温は陸に比べて低いので、「夏でも冬支度」でウィンドブレーカーなど持参したほうが良いです。
 海に出るときは、季節を問わず日焼け対策は念頭に入れておきましょう。
 海上(ヨット上)でお昼を取ることもあるので、おにぎりやカロリーメイトなど、簡単に口にできるものを持参されることをおすすめします。
 夏は特に熱中症になる場合もありますので、大目の水分持参が必要です。
 沈や落水をする場合が考えられますので、タオルは持参してください。

⑥救急笛

必須ではありませんが、万が一、海上で助け(レスキュー)が必要になった際、声では届かない場合もありますので、代わりに笛を使用したりもします。