

冬山の荷物の小形軽量化 (実用編)

(実践して身に着けよう)

山行部(2013. 11. 20)

1. 概要

山登りにおいて、総重量(体重+荷物)を軽くすることは疲労度に直接影響する。いかに肉体に負担を掛けないで、楽しい山登りをするかは、一考の余地がある。特に冬山に於いては持ち物が増え、その必要性が重要である。自分の体重を3kg減らす事は容易ではないが、背負う荷を減らすのは知恵と工夫である。

2. ザックの選定 ⇒ ザックの適度の選定で1kg程の軽量化は可能である。

- ① 冬は夏に比べるとザックは大きくなり、ザックの重さは1kg~3kg程になる。まず、軽い物を選ぼう。
- ② ザックの形状は種々雑多であるが、大きくはみ出さない程度で、外収納のできる物が良い。
- ③ 冬山テント泊、縦走では50~60L程のザックで用が足りる。⇒安易に大きい物を選ばない。

- ④ 短時間休息には本体は開けず外収納を開けるだけで用が足りる様なザックを選ぶ。

- ⑤ 冬独特の大物はスコップ、ゾンデ棒、旗竿、アイゼン、ワカン、シュラフ等である。

- バック収納もあった方が便利で上着等の即収納が可能である。
* 緊急用にスコップ等も入る。



- 雨蓋収納は容量が大きく入口が大きいと便利。
* お昼や間食等はここに入れザック本体は開かない。

- サイドポケットは出来る限り大きい方が使い易い
* テルモス等はここに入れ取り出しやすくする。

3. 着替え類の軽量化 ⇒ ここで1kg程度の軽量化は可能である。

* 個人差が有るので参考にして欲しいが、冬は夏程汗はかかない。

① 下着類

- ・基本的には着替えない。但し大汗をかいた場合や雨でぬれた場合を考え、ウールの長袖が便利。
- ・同様な理由から長ズボン下の替えはあった方が良い。

② シャツ、ズボン

- ・丈夫な物を選べば、1着で用が足りる。上着類は汗等で濡れた場合、テント内のコンロで乾かす。
- ・基本的には綿類は避ける。ウールか、ウール混、ダクロン等の化繊がベターである。

③ 防寒着(上)

* この部分が減量に大きく関係してくる。従来、定番のセーター、フリースから中厚の羽毛に代える。

従来の方法 (如何に空気の層を上手に作るかがカギ) 新しい提案

行動着+フリースorセーター+ヤッケ

行動着+羽毛服(中厚)+ヤッケ

・カザばる、重い

・軽い、縮小できる



* フリース約400g



* 羽毛服約250g(容量は3割減)

④ 防寒着(下)

* 薄いオーバーズボンがあるととても便利。ズボンの破損、濡れ、または寒さ等より防御できる。

4. 寝具類の軽量化 ⇒ ここで0.5kg程の軽量化は可能である。

① シュラフ(寝袋)

- ・軽量化と小型化を追求すると、冬用シュラフの素材は羽毛になる。一生物なので良い物を買っておこう。ナイロンバンド等でクロスに締め付けると、初期状態の2~3割小型化が可能である。しかし山から帰って乾燥したら、元の状態に戻して保管する事。
- ・八ヶ岳等近隣の雪山では3シーズン用シュラフ+羽毛服の着込みで用は足りる。⇒シュラフに羽毛の上下を重ね着する。(右図)
- ・シュラフの臀部が圧縮される。下が寒い時にがマフラー等を敷く。



② シュラフカバー

- ・シュラフカバーは必ずゴアテックス製を使う。濡れを防ぎ暖かい。

③ エアーマット

- ・長さは最低限肩から臀部までカバーする長さで良い。



5. お菓子類、アルコール類、水等の軽量化 ⇒ここで0.5kg程の軽量化は可能である

*この嗜好品の部分は簡単には削れない部分である。しかし勇気を持って削減しよう。

- ①山小屋が近くにある場合はビール等はそこから調達しよう。
- ②好みのアルコール類もできる限り、最少限にしよう。
- ③お菓子類は、過去の経験を踏まえ、持ち帰った分は次の山行ではカットしよう。
- ④朝夕の宿泊地で水を十分飲んでいれば、個人差は多少あるが行動中は1.0ℓあればほぼ足りると思われる。

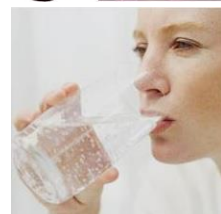
⇒山本正嘉氏によると1日の水分必要量は $5XY-20X=cc$ との事。X=体重(kg)、Y=1日の行動時間(H)

例:50kgの人が1日8時間歩く時、 $5 \times 50 \times 8 - 20 \times 50 = 2000 - 1000 = 1000cc$

これは一般論で個人差、季節差、山行の難易差等の考慮が必要。

できれば夏場の場合でも1.5ℓ位に抑えたい。

*特に出発前に十分な水分補給が大切。喉の渇きが生じた時は既に必要量の水分の2割程は失われている。また一度に沢山の水は飲まず、喉の渇きが生じる前にこまめに飲む。



6. その他、荷物の軽量化 ⇒ここで0.5kg程の軽量化は可能である。

- ①ガスヘッドも小型、軽量化が進む。分離型でも重量・体積が従来品に比べ3~4割減の物もある。
- ②テルモもできればチタン製にしよう。70g程の軽量化が可能である。
- ③化粧品類は必要最小限にしよう。
- ④ストックも沢山の種類が出回っているので軽い物を選択したい。
- ⑤医薬品は持病薬以外、軽度処置用品の三角巾、テーピング位までにしよう。
- ⑥昼食類は食べやすいパン類を増やよう心がける。
- ⑦食器類も適度の大きさの物を選び、できればチタン化しよう。



7. パッキングの原則

*パッキングが綺麗にできればザックはコンパクトになり、何より荷物が軽く感じ、歩行が楽になる。

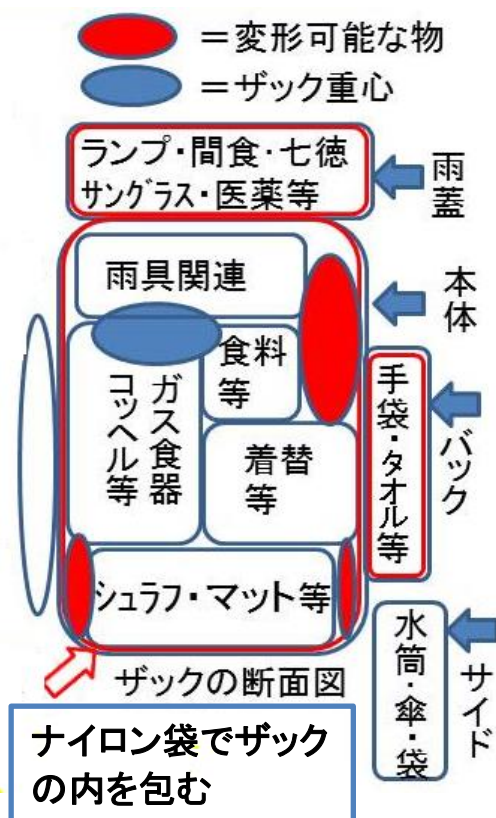
A. 予め次のように荷物分類しておく。

- ①多少変形は可能だが、嵩が大きい物⇒シュラフ、マット、等
- ②比較的重く、形が変化しない物 ⇒コンロ、ガス、コッヘル、食器、等
- ③軽く変形が可能な物⇒羽毛服、替えソックス、手袋、下着等・・・緩衝材として利用。

B. パッキングの実際

*パッキングの原則はザックにできた空隙の部分に縮小変形できる物(羽毛服、下着類等)をいかに効率良く詰め込めるかである。以下の原則に従えばザックは想像以上に小さくできる。

- ①シュラフ(紐等で十字に縛りできる限り小さく)、マット等軽い嵩張るものはザックの底部に詰める。
- ②比較的重いガス、バーナー、コッヘル、食糧等は中位の背中側に詰め込む。
- ③左右の重量のバランスを保ちながら注意深く詰め込む。⇒サイドに水を入れる場合はそれを考慮する。
- ④軽くて変形可能な物を①②で詰めた空隙に隙間なく詰め込み、ザックの形を整える。
- ⑤雨具類はザック本体の上部に詰め、いち早く取り出せる体制にしておく。
- ⑥ヘッドランプ、医薬品、手袋、間食、日焼け止め類は雨蓋に収納し取り出しの手間を省く。
- ⑦荷物の重心はザックの中程でかつ肩近辺に置くと背負い易い。
- ⑧ザック本体と、背負いバンドを繋ぐ連結バンドを締め、ザックが背中から離れないようにする。
- ⑨ザックの内側は0.1mm位のナイロン袋で覆い水分の浸入を防ぐ。
- ⑩ポイントは一回り小さなザック(2割程)に詰め替えてみて、練習してみると良い。⇒知恵と工夫と訓練で達成可能。



◎以上の事を参考に

自分のスタイルを確立しよう。