

◎荷物の小型、軽量化に取り組もう

山登りをする時は普通ザックを担いでゆく。ハイキング程度ならあまり重さは気にならないと思うが、テント山行や宿泊を伴う縦走などではザックは結構嵩張り重くなる。この荷物を小型、軽量化する事により、体への負担が随分と違ってくる。過去に勉強会でもやったが、要点をまとめてみた。

1. 総重量を減らす事が大切

①まず、体重をチェック

・山行時、自分の足に掛かる負担は体重と、ザックの重さである。言うまでもないが、自分の体重が適正值に保つ事が大切。右の写真の様であったら、ダイエットに励みましょう。



②ザックの選定

・ザックは千差万別で各メーカーからいろんなうたい文句で発売されている。例えば40ℓクラスで比較してみると最も重い物と軽い物では1Kg近い差がある。これは大きい。オスプレーは比較的軽くできている。詳細はNo2の「ザックの形について」を参照して欲しい。夏山は40ℓで十分。

2. 衣類の小型、軽量化

①防寒具の小型、軽量化

・夏場での遭難死の上位は低体温症である。この予防対策に防寒着が必需である。一般的には、セーターとかフリースがメインだが、中厚の羽毛がお奨めである。嵩張らないし軽く、圧縮すると小さくなる。右図の左がフリース、右が羽毛の圧縮後の外形。



②ウェア、着替えについて

・これも詳しくはNo3を参照して欲しいが、必要最小限にして欲しい。特に夏は汗濡れの場合は体温で乾かすのが基本。でも心配の方はパンツと半袖/長袖シャツ、ズボン下が1枚ずつあれば十分である。更に便利なのが薄いオーバーズボンとウインドヤッケである。・最近の下着は速乾性で、防臭加工がしてあるので、昔の様に臭う事はない。

③シュラフについて

・普通、荷物の小型軽量化を阻害しているグッズはシュラフであろう。いろいろ選択肢はあろうが、私のお勧めは羽毛製品である。多少高いが一生便利に使えるし、小型軽量化に向けての優等生である。・右の図は夏用、春/秋用、冬用のシュラフの初期状態と、縮小後の嵩の比較である。小型化に向け貢献している。重量比較でも同程度の貢献度だ。・尚、シュラフカバーはゴア製を必ず使う事。

●シュラフの小型化・軽量化(夏、春/秋、冬)

種類	限界温度	重量	嵩(太さ×長さ)縮後	小型化後縮小率
夏用	8℃	410g	φ40×21	84%
春/秋用	-6℃	800g	φ52×26	72%
冬用	-25℃	1250g	φ65×37	75%



初期状態



縮小後の大きさ

3. 水の適量について

・水は重量で大きなウェイトを占める。ではどの位が適量なのか。スポーツ生理学上、必要量の公式もあるが、概略持参する水は1.5ℓ位でいいだろう。心配の方は、出発前に多めに水分を補給する。・水分はがぶ飲みせず、休憩時に小まめににむ事。

4. お菓子類について

・山に登りながら食べるお菓子は格別美味しい。むやみにゼロにしろとは言わないが、毎回持ち帰る分は次回からは減らして、軽くしよう。・金銭的には多少余裕があると思うので、山小屋等で調達できる物は買おう。・1~2日粗食でも死にはしない。山から帰って体重が増えていたら食べ過ぎ。



ガスヘッド共にセパレート型

* 体積 (cm ³)	1150⇒800
* 重量 (g)	500⇒300

5. 他

・登山用品は日々進化している。my・・・にあまりこだわらず、軽くて便利な物が出たら、買って軽量化に寄与させよう。例えばチタン化は軽くできる。・右上の写真は数十年間使っている物と最新型の比較である。進化が実感できる。

6. パッキングについて

①パッキングの鉄則

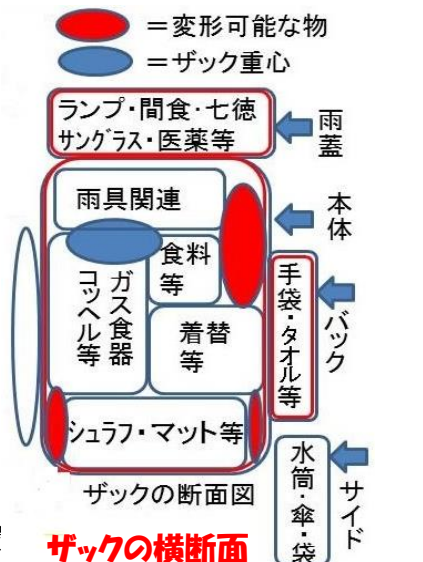
・必要な物をコンパクトに整理して詰めると、軽く感じ、歩行が楽で、すぐ取り出せる。

②荷物の分類と詰め方

・嵩の大きい物(シュラフ、マット)は必ず縮小化を行い小型化に努めること。
 ・変形しない物(コンロ、ガス、食器、コックヘル等)は中の密度を高めておく。
 ・変形可能な物(羽毛服、着替え、雨具、靴下等)は”あんこ”として利用する。

③パッキングの実際

・雨蓋への収納: すぐに取り出したい物を中心に。ヘッドランプはここである。
 ・サイドポケット、バックポケット: 急な対応品の水筒、傘、手袋、タオル等を入れる。
 ・ザック本体: シュラフ、マット等の軽い物で行動中出さない物は一番下に入れる。変形なく、重い物は背中に寄せて詰める。外側は軽い物にする事。これで荷が体に寄り、歩きやすい。雨具は本体の一番上に詰める事。 ”あんこ”の部分を空隙に詰め、形を整える。ザックの重心は右図の位置。
 ・ちょっとした休憩時にはザック本体を開けなくて済むようなパッキングが理想である。



ザックの横断面