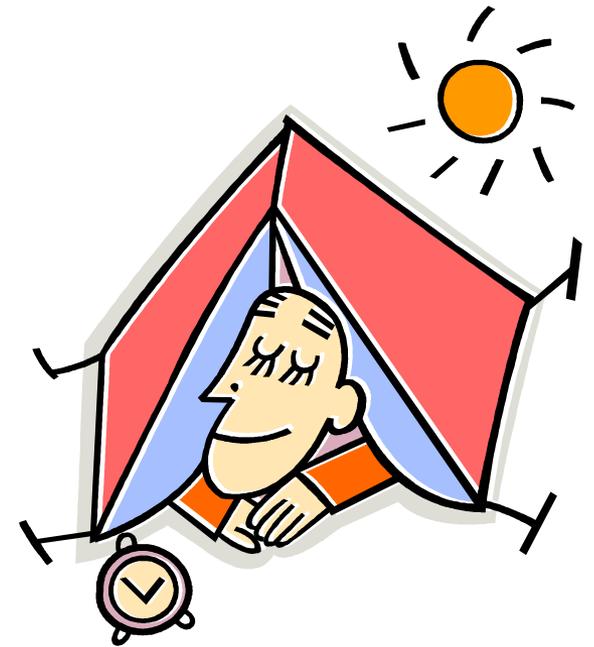


荷物の小型・軽量化

実践して身に付けよう



一つのアプローチを紹介

総重量を減らす事が大切

(1泊テント泊想定)

自分の体重+ザックの重量=足に掛かる総重量 現状-3Kgが目標
(減量は大変) (知恵と工夫で可能)



体重、ザック共に減量必要



山登りは辛い



適度の体力と荷物

ザックの小型・軽量化

1泊2日のテント泊登山⇒ザックは40～50ℓに収める

雨蓋は口が大きく、容量
が大きい方が使い易い



バック収
納はあつ
た便利

山行のザック容量の目安

- ・ハイキング＝20ℓ程度
- ・夏山縦走＝30～50ℓ程度
- ・冬山＝50～70ℓ程度

サイドポケットは
大きい方が良い

短時間休息には本体を空けないで済ませる！
そして、腰を下ろしてゆっくり休む

一般的なザック

容量50ℓ程度で1.5～2kg

愛用のザック



オスプレー タロン

容量44ℓ 重量1.08kg

もう一度ザックを見直そう

着替類の小型・軽量化①

- ・行動着上＝長袖と半袖をうまく組み合わせる
- ・行動着下＝タイツかズボン下は着用しよう

◎行動着＝夏は基本的に体温乾燥しよう

* 高山、雨で濡れた時は状況に応じて着替え

みんなで臭けりゃ怖くない

1泊2日程度の山行時

◎必携下着類＝速乾、吸湿性の半袖1、長袖1
ズボン下1

◎便利な衣服＝薄いオーバースボン、薄いウインドヤッケ



カメムシ



薄いオーバースボン

必ずナイロン袋に入れ空気抜きしておこう

着替類の小型・軽量化②

◎防寒着＝羽毛服とヤッケを上手に利用して軽量化

●定番のセーターやフリースから羽毛服にヤッケスタイルに

行動着＋フリース＋ヤッケ(雨具)



行動着＋羽毛服＋ヤッケ(雨具)



縮小時

(ヤッケ⇒最近流行の**極薄、撥水、帽子付**を活用しよう)

- ①暖かさの素、空気層を上手に作れる
- ②容量の低減が出来る(右写真参照、約3割減)
- ③軽量化が出来る(フリース＝400g、羽毛服250g)



フリース

羽毛服

持ち物は総動員して寒さ等に対応しよう

寝具類の小型・軽量化①

●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

●イスカはショートサイズを出している(全長208⇒198)5%程減量

シュラフは一生物、良い羽毛品を買う⇒軽暖小が可能

寝具類の小型・軽量化②

●シュラフと羽毛服コラボ⇒軽量化を推進しよう



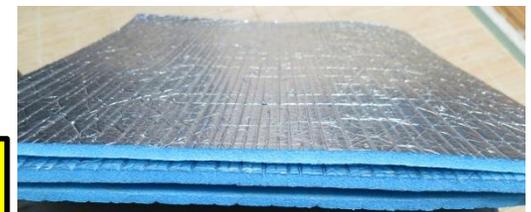
- 空気の層を上手に作る
- 嵩と重量が低減できる
- 臀部に襟巻等を敷くと便利
- シュラフカバー＋羽毛服
⇒夏用シュラフ≒羽毛量
- 夏用シュラフ＋羽毛服
⇒3シーズンシュラフ≒羽毛量

空気層が多くでき单品より暖かい

●マット類の小型・軽量化

① エアーマットは全身用は必要ない⇒最低限肩から臀部をカバー

② 避難小屋泊まりは厚手銀マット(7mm)
で代用できる



- シュラフカバー＝必ずゴア製品を使用
→シュラフは絶対濡らさない

お菓子類・水の軽量化①

おやつ、アルコール類の軽量化

- 山登りの半分の楽しみがここにあり！
と言うなかれ、自分の体力は？
⇒ 1～2日粗食でも死にはしない
- 統計的に判断して毎回持ち帰る物
⇒ 次回からは減らしてみよう！
- 山小屋等でケチらず調達しよう
⇒ 下界で飲む分を減らそう
- できれば役割分担がベター
⇒ (EX＝お菓子、果物、お酒等)



体をプチ飢餓状態⇒健康に良い

お菓子類・水の軽量化②

行動中の水の必要量

- 山本正嘉、1日の平均的な水分必要量は $5XY - 20X$ (Xは体重、 Yは行動時間
⇒ 体重50kの人が1日8h歩く時の水分量は
 $5 \times 50 \times 8 - 20 \times 50 = 1000$ (cc)
- 但し、朝・夕の食事の際、充分水分を補えば行動中は相対的に少なくできる
- 上記を考慮して最大でも1、5ℓ以下に！
- 水の摂取は一度にガブ飲みせずに休息時
小まめに飲もう



自分の体と相談して必要量をコントロールしよう

その他荷物の軽量化

①ガスヘッドの小型化、軽量化

⇒登山用品は進化、思い切って買う

②テルモスはチタン製に⇒320g→250g/500cc

③化粧品類⇒必要最小限にする

④最近ストックも軽量型が普及、要検討

⑤医薬品は持病薬以外、軽度処置用品

⇒三角巾、テーピング位まで

⑥昼食類⇒食べやすいパン類を増やす

⑦食器類⇒適度の大きさとチタン化

もう一度持ち物を見直そう

800cm³

300g

体積

1150cm³

重量

500g



パッキングの原則

必要な物をコンパクトに整理して詰める⇒軽く感じ、歩行が楽

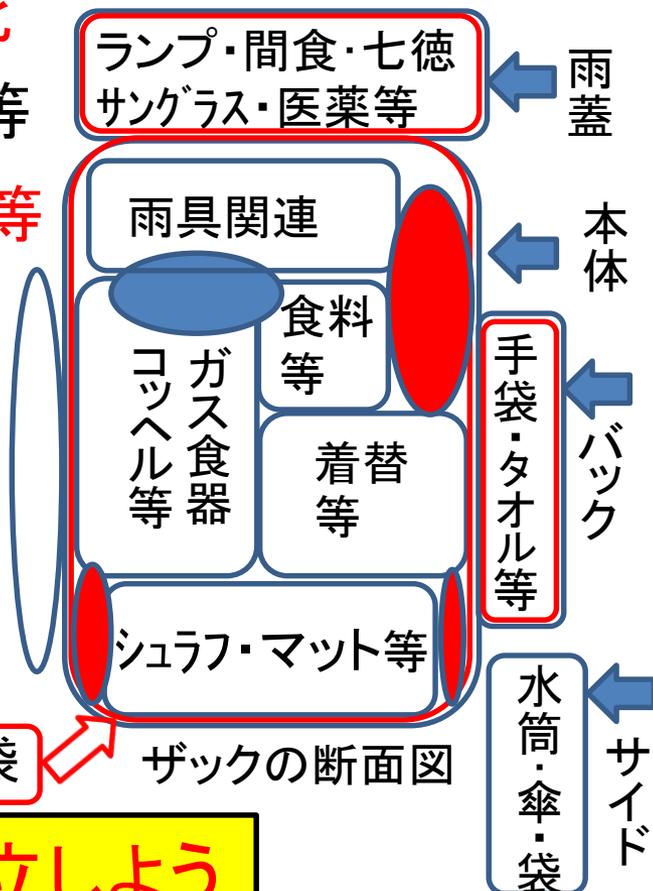
● 予め荷物を分類しておくことが大切

- 詰める順
- ① 嵩が大きい物＝シュラフ・マット等⇒縮小化
 - ② 変形しない物＝コンロ・ガス・食器・コッヘル等
 - ③ 変形可能な物＝羽毛服・着替・雨具、等

● パッキングの実際⇒右図参照

- ① ザックの空隙に変形可能な物をいかに効率良く詰めるかがカギである
- ② 是非一回り小さいザック(2割程)に詰め込んでみよう⇒知恵と工夫と訓練で

● =変形可能な物
● =ザック重心



以上を参考に自分のスタイルを確立しよう