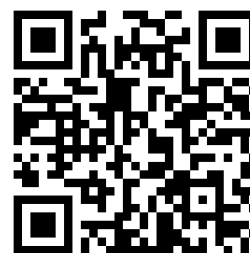


## ■山に泊まるノウハウ

泊まる方法各種のメリット・デメリット、マナー、ノウハウ。  
テント、寝具、自炊道具など各種装備について。



## ■山小屋について

### メリット

スライドのQRコード

快適な環境と温かい寝床。装備が軽くて済む。他者との交流。乾燥室が使えて、悪天候時でも快適に過ごせる。

### デメリット

繁忙期は混む。荷物の紛失、取り違え。食事の時間、消灯、起床など時間の制約。プライバシー。経済的負担。食事は山小屋次第。

### 素泊まりとは？

食事なしの宿泊。費用を抑えて好きなものを食べられる一方で、荷物の増加、調理や片付けの時間や手間、自炊小屋の環境が悪い場合があるなどのデメリットがある。

### 泊まり方

登山地図やガイドブックなどで行程を決める際に泊まる小屋も決め、出来るだけ予約する。要予約の小屋もあり。キャンセルは必ず連絡を。登山道の状況は教えてもらえることが多い。食事を頼んだのなら時間に間に合うように余裕を持った計画を。

### 小屋では

代表者が受付をし、小屋番さんの指示をよく聞く。リーダーはきちんと仲間に伝える。ルールは小屋ごとに違うが、基本としては、小屋の中を汚さない、各自のスペース、安全を守るという点に集約される。

### 小屋の食事

素泊まりや二食付きなどは予約時に伝える。朝食だけ弁当にして前日の夜渡してくれる小屋もあります（4時出などに対応）。水の有料無料は小屋次第。お湯は大抵有料。酒や食べ物、飲み物は買えるので荷物を背負うよりお金で解決する方が楽。グッズは忘れないうちに買う。

### 小屋の部屋、寝床

大広間 or ベッド状 or 個室など小屋によって違う。大抵は Web サイトでチェックできる。

どのパターンでも、小屋に着いたときに指示されるので良くよく聞くこと。繁忙期は混むので布団 1 枚に 3 人で寝たくない人は大型連休に人気の山は避けるのが吉。

## 小屋にあったり無かったりするもの

お風呂はあったり無かったり。安達太良山のくろがね小屋、八ヶ岳の赤岳鉱泉、夏沢鉱泉、雲取山の三条の湯などあり。

更衣室はあっても簡易的なところが多い。トイレ、トイレットペーパーは大抵あります。水場は小屋の前や小屋内のタンクが普通はあるが無い小屋は遠くまで汲みに行くか、ミネラルウォーターを買う。素泊まりのみの小屋では食事が出ないので自炊になります。

## あると便利

ヘッドランプ、着替えのズボン、枕カバーやタオル、手ぬぐい、ウェットティッシュ、マイカップ、テントシューズ（冬）、山用ワンピース、イヤホン、耳栓、自分の定番お泊りセット、マスク、USB 充電用の AC アダプター（小屋によっては充電禁止）

## 持ち物の管理

装備には名前を書いておきましょう。一番いいのは油性マジック直書き。テプラもアリだが、剥がせるものは盗難時に自分のものと証明しにくい。

靴箱に入れるときは名札を付け、グループでまとめておく。靴箱は上部の方が濡れにくく乾きやすい。中敷きは立てておくと乾きやすい。

貴重品はしっかり管理。山でも盗難は起きています。ザックなど汚れ物は布団の上に置かないようにしましょう。整理整頓と心がけ、翌日の準備は消灯までに済ませておく。出発前には忘れ物チェックをしましょう。

## 山小屋のマナー

基本的には小屋番の指示に従う。特に、禁止されていることはやらない。食事や消灯の時間は守りましょう。飲酒はほどほど、酩酊して迷惑を掛けない。山では酒がよく回ります。消灯後にトイレに行くときなど、ランプで人の顔を照らさないように。

レジ袋はうるさいので使用を避ける。玄関が込む時間は、靴ひもは外で結ぶ。悪天候時や冬は、水や氷で小屋内の床を濡らさないように注意しましょう。熊鈴は小屋近くで鳴らさない、トイレットペーパーは大抵流せない、アイゼンは小屋の外で付け外しなど山小屋特有のマナーもあります。タバコは指定の場所で吸い、吸い殻は持ち帰りましょう。

## 個性的な小屋番さん

色んな小屋番さんがいますが、登山者の安全を願っているのは共通しています。気持ちを汲んでください。ネットには風評が載っているので鵜呑みにしないようにしましょう。たまに、普通に問題がある人もいますが…。

## ■避難小屋について

奥多摩には6か所の避難小屋があります。原則は緊急避難用の小屋。奥多摩や丹沢などでは無人、無料が基本。東北だと友人有料の避難小屋もある（季節にも依る）。実際は緊急時以外に使うこともある（グレーゾーン）。トイレは一応あるがトイレットペーパーは大抵ありません。火器やコッヘル、寝袋、マットなど、テント以外のテント泊装備が必要になります。

### デメリット（注意点）

混んでいるとあぶれることがあり、泊まれるかの保証はない。到着が遅いと先客から説教されます。夜は真っ暗で、先客次第で楽しくないことも。知らない男性と二人きりは怖い（男でも怖い）。でも一人で泊まるのも怖い。冬は非常に寒い。

### 安全に使うためのコツ

単独は避け、2～4人程度で泊まる。15時に着けば寝る場所は確保できるはず。他のパーティーとコミュニケーションを取り、ランタンの使用や消灯、起床時間のコンセンサスを得る。冬は防寒対策をしっかりとしていきます。

### 関東の無人避難小屋の基本ルール

まず非公式な使用であるとは理解する。先着順だが混んできたら譲り合い。どうしても入れない場合は土間や外で寝ることになるので最低限ツエルトを持つ。ゴミや装備はすべて持ち帰り。長期間の滞在は禁止。最後に出るグループで掃き掃除など、掃除をしていきましょう。

## ■テント泊について

### メリット

広々寝られて料金が安い。衣食住を背負って歩ける充実感があり、緊急時はどこでも泊まれる。わりと自由。自然との距離が近い。

### デメリット

荷物が増えるし、装備を忘れると悲惨。張る場所が無くなることも。1人だと寂しく交流機会も少ない。悪天候時はツラく乾燥室も無いので雨が降れば装備すべてが湿気る。トイレが億劫。初期費用での出費が大きい。

### ツエルト

簡易テントと訳されるが、ドイツ語でテントのこと。テントより軽く安く、居住性も落ちる。

### 定番テントと価格

テントは国内メーカーで4～5万円程度。定番はモンベルのステラリッジか、アライテント

のエアライズ、トレックライズなど。ステラリッジはフライシート別売。

軽量テントは1kgを余裕で切るが高価。中国製の軽量登山テントもあり、1.2kg程度で1万円程度と安い。

アライテントとモンベルは定番すぎてテント場で間違いやすいので、なにか特徴を付加しておくといいです。

## テントの種類

### ダブルウォールテント

フライシートと本体が分かれていて、本体に防水性は無い。水はフライシートで防ぐ。通常は二人用でおよそ1.5kg。フライシートと本体の間、玄関部分を『前室』と呼び、靴などを置ける。ただし嵐のときはテント内に収納しましょう。

前室で煮炊きをすることも可能。ツェルトやシェルターより悪天候に強い。

ダブルウォールテントの設置方式は吊り下げ式とスリーブ式があるが、どちらを選んでもよい。吊り下げ式はポールを入れる前にペグダウン出来るので悪天候時は張りやすいとされている。

### シングルウォールテント

フライシートは無く、本体に防水性がある。防水と防水透湿のタイプがあるが、通気性が無い生地の場合もあるので換気に注意。設営は楽で軽量。ダブルウォールより結露しやすく、前室が無いので靴は必ずテント内に置くことにある。外気温や日差しの影響をモロに受けるので、真夏や厳冬期は厳しい。

### シェルター

シングルウォールテントに似ているが、生地が薄かったり様々な部分が簡略されている。タイプは様々で、自立型もあれば非自立のモノポールシェルターなどもある。ツェルトとシェルターの区別は曖昧。

### ツェルト（ドイツ語でテント）

一般的には、非自立式の簡易テントを指す。非常に軽量でコンパクト。緊急時は被るだけでも風雪を防げる。グラウンドシートなどを使ってきちんと張ればテント同様に寝泊まりできる。軽量のテントとして使う人も多い。

### ビバークについて（緊急避難）

どうしても下山できない場合は、日があるうちに良い場所を探してビバークの準備に入る。落雷、落石、増水、滑落、強風、雨や雪の影響を受けにくい平らな場所。地図をよく見ると平らな場所が見つかるので、普段からビバーク適地を探すクセをつけておくと良い。

悪天候でのんびり場所を探せない場合は、ツェルトを被って座り込むだけでもいいが、風で飛ばされないように注意。

## テントを買う

テントを買う場合、無難なのは二人用。一人で使う場合は広々泊まれるし友達や家族とテン

ト泊が出来る。最近は一人用がよく売れているらしく、テント場でもよく見かけるが、ちょっと微妙という空気もある。

大抵はテントの後ろの数字が、大人が泊まれる人数で、+1人まで泊まると書いてあるが実際に大人が入ると無理。成人男性二人でエアライズ2は結構キツイ。3人は無理。

## テントを買ったらすること

説明書をよく読みましょう。大事。目止め材が付属していたら縫い目に塗ってください。家や公園で試し張りをしましょう。いきなり本番で山に行かない。

## テントの管理

使い終わったら早めに干す。汚れがひどい場合（特にテントの底）はお湯で洗う。干したらゆったりした袋に収納しましょう。

## テント以外の買い物

グラウンドシートがあるとテントの傷みや汚れを抑えられるので寿命を延ばせるし洗うのが楽。ペグは付属の物より軽いものを買えば装備の重量を抑えられます。テントやシェルターによっては張り綱が付いていないので『蛍光テントロープ』などを買って切って結んでおく。

## テントで泊まる

テントで泊まれる場所は限られている（基本的に指定地以外では禁止）ので、計画の段階でテント泊が出来るかどうかを調べて行程を作ってください。水場の有無や張り数も重要。テント場に着いたら代表者が人数と張り数を伝えて受付。受付時間が決まっている場所（涸沢）、受付前に張るのは禁止の場所などもあります（張り数が少ないテント場など）。

受付&場所探し→整地→設営→水汲みなど食事の準備と荷物整理→食事など→20時くらいで寝る→起きたら寝袋を収納→朝食→トイレや水汲み→荷物整理、撤収

## テントを張る場所の選び方

早く着いた方が選択肢が多いので早着するに越したことはない。

平らで水たまりや流水の痕跡（周り比べて細かい砂や乾いた泥）が無く、トイレに近すぎない。森の中は虫が多いが広場の中央は晴天時に暑い。風の通り道は避けて稜線から一段下がった場所がよい。

夏なら落雷のリスクが少ない日陰、冬なら日が当たる場所。展望が良ければベター。

## テントを張る手順

1. 張る場所の小石や枝を取り除き整地する
2. ザックからテント一式を出す（悪天候時は必要なものから順に出す）
3. グラウンドシートがあれば張る場所に広げる（強風時は岩などで押さえる、ペグで固定する）
4. テント本体を広げる（吊り下げ式はここでペグを打つ）。空になった袋はテントの袋にまとめていく
5. ポールを伸ばす。接合部はきっちり根本まで入れる
6. テントにポールをセットするとテントが自立する
7. テントの四隅にペグを打つ
8. 風上側に立ってフライシートを被せる。テントの入り口は風下にする。
9. 張り綱をペグや岩で固定する（使ったペグの本数、総数を覚えておく）
10. 荷物をテント内に入れる。テントの袋は出入口近くなど分かる場所に置く（ルールを決めておく）

テントの移動が発生したら荷物を全部出してからペグを抜いて移動してください

## テントを撤収する手順

1. 荷物を外に出す。雨の場合はザックに収納してザックカバーをしておく。雨具などはテント内で着込む
2. フライシートを外して丸めて袋に入れる
3. 本体からポールを抜く。引っ張ると分離してしまうので押し出す
4. ペグを抜く。抜きながらペグ同士をこすって泥を取り除く。残置しないように本数を確認してからしまう
5. ポールは真ん中から折りたたむのがよいとされる
6. テント本体を畳むときは、空気を抜くために出入口のファスナーを半分開けておく
7. テント、フライシート、ポール、ペグ、グラウンドシートを確実に収納する
8. 張った場所周辺をよく確認して忘れ物が無いようにする

## テント泊の注意点

忘れ物に注意。特にポールやフライシートを忘れやすい。複数のテントを持っている場合は組み合わせを間違いやすい。テントを張るとき、張った後はスタッフバッグや余ったペグの管理、収納場所を覚えておく。忘れると撤収時に困ります。整理整頓が大事。

ポールはなるべく地面に置かない（雪や砂が付くとやっかい）。テントの外に置いて支障が無いトレッキングポールやアイゼンなどの金物は外に置きましょう（テント破れ対策、スペースの確保）。

## テント泊のマナー、ルール

禁止場所に張らない、混んでいるときは詰める、移動には快く応じる。混雑時には張り数を減らす、詰めて張る。

張り綱の伸ばしすぎ、他人のテントの張り綱に注意。

夜の騒ぎすぎに注意。テントの声はよく聞こえます。20時以降はお静かに。

残飯などゴミはすべて持ち帰り。埋めたり水場に流したりしないようにしましょう。

## あると便利なもの

エコバッグ、キッチンタオルやふきん、ランタン、椅子、テーブル、サンダル  
当然荷物は重くなるので体力と相談してください。

## テント泊のコツ

整理整頓、時間厳守、良い場所に張る、忘れ物に注意。悪天候の場合は小屋迫に切り替え

## ■ 寝袋、マット

### 寝袋の用語

#### 化繊

重い、かさ張る、安い（ただし近年は改良が進んでいる）、濡れに強い

#### 羽毛

軽い、コンパクト、高価、濡れに弱い

#### フィルパワー

羽毛が膨らもうとする力。大きいほど軽いのに温かく、高価

### EN13537

ヨーロッパの寝袋性能規格。温度を規定する

快適温度：寒さに弱い人でも快適

下限温度：成人男性がなんとか寝られる

限界温度：成人が6時間ギリギリ耐えられる温度。人によっては死ぬ

### モンベルの番号

数字が小さいほど羽毛が寒さに強い。最高で0番

冬なら#1とか#2、寒がりなら#0。冬以外なら#3や#5。#4は無い

夏なら#5以上か、あるいはシュラフカバーでOK

## 個人的な使い方

通年モンベルの#4。冬はシュラフカバー+ダウンジャケットなど衣類すべてを着込む  
-20℃までなら寝られた

## マットの用語

### R 値

断熱性能を表す数字。大きいほど断熱性能が高い。スリーシーズンで2~3程度。冬用で5~6程度。重ねると増えます。

## マットの種類

### エアマット

畳むとコンパクト。寝心地が良いがモノによっては寒い。パンクすると使い物にならない。地面に直接はNG。準備と片付けに時間が掛かる。価格は1万円程度

### クローズドセルマット

軽い、安い、断熱性能と寝心地はエアマットより落ちる。パンクしないので信頼性は高い。サーマレストのZライトソルが定番。価格は6千円ほど

### セルフインフレーターマット

バルブを開くと、ある程度自動で空気が入る。厚いほど快適だが重い。パンクしても多少のクッション性は残る（気休め程度）。価格は1万円ほど

## マットのノウハウ

- ・ 折りたたみ式マットは銀色の面が表で上
- ・ 長さは150cmくらいあればOK ザックや衣類を体の下に入れたり枕にしたりする
- ・ 個人的には全身分のマットは要らない（個人の感想）
- ・ フォームタイプとエアタイプは長期保管する時はゆったり収納。折り目が劣化して空気が漏れるため

## ■山での自炊

### 水の確保

水場は事前に場所と水の出をチェックしておく。出方のチェックはヤマレコが便利。その年の降水量や季節などに左右されます。テント泊なら2リットル以上のタンクが必須。

キレイな水場で水を汲みましょう。ゴミが気になるならガーゼなどで濾す。沢の上に山小屋や山頂があると水質が悪い場合があります。雑菌はピューラックスやミルトンで消毒可能（1リットルあたり1滴で30分）。携帯用浄水器もあります。



## カロリー計算

### 消費カロリー

$5 \times \text{時間 (H)} \times \text{体重 (kg)} = \text{消費カロリー (kcal)}$  60kgの人が7時間歩いた場合、2100kcal  
安静時の消費量も計算する

$1 \times \text{時間 (H)} \times \text{体重 (kg)} = \text{消費カロリー (kcal)}$  60kgの人が17時間過ごすと、1020kcal

### 7時間の登山をすると合計 3120kcal を消費する (目安です)

消費量の7割を食事で摂取する必要があるので、24時間分で2,184kcal分の食糧が必要になります。

**T=行動時間 W=体重とすると 『4TW + 24W = 24時間分消費カロリー』**

雲取山で計算 体重 60kgの場合

$4 \times 4 \times 60 + 15 \times 60 = 1860$

$4 \times 9 \times 60 + 16 \times 60 = 3120$  二日間合計 4,980kcal

※15や16は集合時間から解散時間の分

7割として3,486kcalを摂る。行動食、昼食2日分1,800+夕食1,200+朝食500など

## ■食べるもの

### 主食

**アルファ米**：高価、軽量、少量、便利、味はイマイチ

**パックご飯**：安価、重い、カロリーは十分、選べば味も良い

**生米**：山の炊飯では無洗米を使う。慣れれば美味しい炊き立てご飯を食べられます

**パスタ**：水戻しパスタにすれば短時間でおいしく食べられます

**即席麺**：リフィルのカップ麺、棒ラーメン、袋麺などが便利

**カップ麺**：かさ張るが1泊や2泊程度なら便利

**冷凍うどん**：1泊なら野菜などの保冷材にもなる

**パン、餅、グラノーラ**：腹持ちが良いもの、軽量、高カロリー、保存性が良いものは長めの縦走向き

### 炊飯のコツ

無洗米を使い、水を計る。水面から米まで人差し指の第1関節分。吸水時間は30分以上。寒い時期は長めにする。標高が2000mを越えたら炊飯中、コッヘルに重石を載せる（転倒させないように注意）

コッヘルの底に炎が収まる程度炊く。水が引いて焦げの匂いがしてきたら 10 秒ほど強火にして火からおろしてタオルなどにくるんで蒸らす  
ガスの使用量は 10g 程度（夏の屋内）

## カレーやお茶漬け

レトルトカレーが便利。箱など要らないものは家で捨てる。真空断熱タンブラーがあると炊飯とカレーのあたためが同時に出来ます。

お茶漬けの素も便利。真空断熱タンブラーにお湯、パックご飯、お茶漬けの素を入れて待てばご飯を温める手間が無く調理と食事が短時間で済む。

## 水戻しパスタ

スパゲッティなら 100g で 150ml 程度の水を吸う。味付けはキューピーの『あえるパスタソース』など。吸水時間は 2 時間。行動中など食べる前に準備しておく。コッヘルに水ごと入れて炒め煮にすると 2 分程度で火が通ります。

## 乾燥野菜、たんぱく質

乾燥野菜、乾燥わかめ、乾燥キノコは繊維質やビタミン

高野豆腐はたんぱく質を取れて軽い

ビーフジャーキーやスルメなどの乾物は水でもどして煮込む

缶詰は重いけど応用次第で料理の幅が広がる。パウチの豆や魚もよい

コンビニの総菜なども便利

**登山では筋肉が壊れるのでタンパク質を積極的に摂りましょう。**

## フリーズドライ

アマノフーズのフリーズドライ食品はスーパーでもよく売っている。100~250 円程度。味はよく、短時間で出来るし軽い。簡単すぎてつまらないので個人的には山では使ったことがない。

## 生野菜、生肉、生卵

密閉容器に入れて冷凍すれば保冷バッグで 1 日もつ。凍らせた肉や冷凍うどんを保冷材にして野菜を保冷できる。野菜は家でカットなどの下ごしらえをしておく。

真空断熱フードコンテナを使えば 36 時間後まで肉を保冷できます。

生玉子は常温保存可能。ケースを使えば割らずに運べます。

## アルコール

ワインはペットボトルで OK。蒸留酒は水で割って 25%程度にしておく。高濃度のアルコールはペットボトルを劣化させるため。缶ビールは穴を開けないように注意。小屋で買えるならお金で解決。アルコールは脱水作用があり高山病のリスクも高くなる。飲みすぎに注意。

## 調理後の片付け

汁物の残りやカップ麺などのスープは捨てないで飲む。食器の汚れはお湯で落として飲んで紙で拭くと無駄が無い。パンがあればパンで拭いて食べるのもよい。ゴミはすべて持ち帰り、ザックの中に収納しましょう。外にぶら下げるのはみっともないし引っかけで落とします。

## ■ 火器

### ガスストーブ、バーナー

燃料は液化ガスで、ボンベの形状は OD 缶と CB 缶の 2 種類

OD 缶 = アウトドア缶 (ドーム状の丸い缶)

CB 缶 = カセットボンベ (スプレーっぽい円筒形)

代表的なメーカーはイワタニプリムス、EPI、SOTO、スノーピーク、ジェットボイルなど

火器は、防風性、重さ、五徳の大きさなどが重要。五徳が小さすぎるとコッヘルが安定しない。気になるモデルを使っている人がいたら感想を聞いてみましょう。

### 火器の注意点

- ・ ガスとストーブのメーカーは揃える。バラバラで使うと事故時の保証対象外となる
- ・ 山行前と後でガスの重さを計っておくと自分の使用量を把握できる (空のガス缶は 110g 缶が 85g くらい、250g 缶が 150g くらいなので量ればガスの残量も分かる)
- ・ 低温環境ではガスの気化力が弱いため電子着火装置で火が付かない事がある。ライターを必ず持つ
- ・ 残量があるのに火が弱いときはガス缶を体温で温めてから点火し、燃焼中も手のひらを当てて温めると燃える (やけど注意)
- ・ CB 缶のガスを OD 缶に移す器具もあるが、詰替は PL 法補償外 (移す場合は入れすぎに注意。よく重さを量る)
- ・ ガスボンベは飛行機で運べないので飛行機に乗る場合は現地調達になります

## パワーガスとレギュラーガスの違い

### ノーマル

ブタン (n-ブタン (沸点-0.5℃) のみ)

### パワーガス

プロパン (沸点-42.09)、イソブタン配合 (沸点-11.7℃)、カートリッジ内の構造も少し違う

ガスの沸点が低いほうが寒い状況でも使える。プロパンは沸点が低いため寒冷でも気化する

## その他の火器

### アルコールストーブ

買っていいし自作もできる。音が静か、燃料をギリギリにすれば軽い、アルコールの扱いが面倒。割と趣味の道具。

### ガソリンストーブ

ホワイトガソリンを使ったストーブ。使う前にポンピングが必要。

### 固形燃料

エスビットなどの固形燃料を金属製の台の上で燃やす。意外に重い

### 焚き火台

直火禁止のキャンプ場などで使う。登山のテント場では通常、直火でも台使用でも焚き火はNG

## 煮炊きの注意点 (特にテント内)

よく換気し、コッヘルやバーナーを転倒させないように取っ手を持つ。バーナーの下にはベニヤ板を敷き、テントやテーブルに直にバーナーを置かない。

火事にならないよう、燃えやすいものを火の近くに置かない。ガス缶は火から離す。

油っぽい料理は気化した油がテント内に付着するので、汚れ防止のため外でやりましょう。

## ■調理器具

### コッヘル (ドイツ語で調理器具)

お湯を沸かせればいいのか、料理がしたいのかで選びます。お湯だけなら、チタンのコッヘル、ケトル、ジェットボイルなどが軽量で高効率。料理もしたいなら、蓋がフライパンだったりテフロン加工されているアルミ製コッヘルがよい。モンベルのコッヘルセットなど。

### フライパン

フライパンがあると料理の幅が広がります。コッヘルの蓋フライパンやモンベルのアルパイ

ソフライパンなど。だけど、結局、家で使っている 19cm のフライパンを山でも使ってます。

## その他の調理器具

焼き網があればパンや餅を焼けます。西洋飯盒のメスティンは最近人気がある。トランギア製は品薄だが MiliCamp なら安く買えます。ただ、普通のコッヘルでも米は炊けます。ホットサンドメーカーは意外とパッキングしやすいし楽しい。サンドイッチやおにぎりを焼いたりできます。

多人数で鍋をするならキャンプ用の折りたたみおたまが便利。割り箸は汎用性が高いので 5 セットくらい持っているといい。

ナイフ、フォーク、スプーンはプラスチック製が軽くてコッヘルに傷が付かないのでよい。包丁やまな板は、出来るだけ使わないで済むように食材は家で切っておくとよい。包丁は VICTORINOX のベジタブルナイフなど。

## ■まとめ

### 自分のスタイルを見つける

- ・ 登山のテント泊では、道具も食糧、水も限られた状態で行われるため効率性を重視します
- ・ 道具や食材を持ちすぎると重いが、あまりに簡素では寂しい。自分の許容範囲を見極める
- ・ 小屋泊自炊から入るとステップアップしやすい
- ・ 毎回、荷物の重さ、疲労度、満足度を記録し、自分なりのスタイルを見つけてください

### 宿泊登山で大事なこと

- ・ ザックを大きくしすぎない  
ザックが大きいとついなんでもかんでも入れてしまう
- ・ 目的を明確にする  
食事、景色、距離、山小屋巡りなどテーマを明確にするとスタイルが見えます。
- ・ ストイックになりすぎない  
食事やお酒、甘いものなどなにか楽しみがあった方がよいでしょう。
- ・ マナー、特に騒音に注意する  
小屋でもテント泊でも、消灯後や早朝の騒音はトラブルの元になります。

プリントの QR コード

