

# おくたま登山学校 机上3

山に泊まるノウハウ



このスライドのQRコード

# 今日の内容

- 泊まる方法各種のメリット・デメリット
- 山小屋の泊まり方、マナー
- テントの種類、テント泊の方法、ノウハウ、ツエルト
- 寝るための装備
- 自炊の道具とノウハウ

# 山に泊まる

- 泊まらなると見られない景色がある
- 知らない人と山小屋で交流するのは楽しい
- 衣食住を全部背負ってのテント泊も冒険的で楽しい
- 日帰りでは歩けない範囲の山を無理なく歩ける

# 石尾根のモルゲンロート



北八ヶ岳の黎明



縞枯山荘

縞枯山荘

山小屋

or

テント泊

# 山小屋のメリット・デメリット



# 山小屋のメリット

- 快適な環境と温かい寝床
- 食事や寝床があるので装備が軽い。日帰りとは大差ない
- 山小屋の主人や他のグループと交流できる
- 乾燥室が使える
- 悪天候時でも快適に過ごせる



# 山小屋のデメリット

- 繁忙期はごったがえして寝床が狭い
- 荷物の紛失、取り違え等が起こりうる
- 食事の時間、消灯、起床などの時間が決まっている
- プライバシーやいびきなど他人との望まない接触や気遣い
- お金が掛かる（1泊2食付き8,000円～1万2千円程度）
- 食事は山小屋次第。カレーライスからステーキまで様々

# 補足：素泊まり

- メリット：好きなものを食べられる
- メリット：出費を抑えられる（通常-3,000円程度）
- デメリット：食事の荷物（食材、調理器具、食器）が重い
- デメリット：自炊と片付けの時間が必要になる
- デメリット：自炊部屋が狭い、寒い、臭いなど環境が悪いことがある

# テント泊のメリット・デメリット



# テント泊のメリット

- 張る場所があれば広々寝られる
- 料金が安い（高くて1,000円程度）
- 衣食住を背負って歩くのがなにやら楽しい
- いざとなったらどこでも泊まれる（原則は指定地）
- 時間や他人への気遣いなどがわりと自由
- テントから顔を出せば星空など自然との距離が近い

# テント泊のデメリット

- 荷物が重い
- 装備を忘れると悲惨なことになる
- 到着が遅いと張る場所が無くなることもある
- 1人だと寂しい、知らない人との交流機会は少ない

- 悪天候時はツライ
- トイレが億劫
- 乾燥室は使えないので雨が降ると装備が全部湿る
- 初期費用で『テント＋寝具＋火器』など出費が大きい

# 補足：ツエルト

- メリット：テントより軽い。300g未満
- デメリット：居住性はテントより落ちる



# 山小屋について



# 泊まり方

- 予定が決まっているなら予約する。完全予約制の小屋もあります
- 予約必須でない小屋は原則飛び込みでも泊まれますが、出来れば予約しましょう
- キャンセルや人数の変更は必ず連絡をする
- 山や道の状況は電話で小屋に聞くと教えてもらえる。ただし「私でも登れますか？」はNG（答えようがないから）
- 食事の時間は決まっている。食事時間前に到着するように余裕を持った計画を

# 小屋に着いたら

- アイゼンは外で外す。出来ればスパッツなども外して、靴も緩める（玄関を混雑させない）
- 代表者が受付（事前に集金して支払い、宿帳の記入）
- ストックやピッケルは指定の位置に。ザックに入るサイズなら入れてもよい（取り違えを防ぐため）
- 案内された場所に荷物を置く。寝床には帽子やタオルを置いておくと間違えられない

# 食事、飲み物、買い物

- 素泊まり、二食、朝食のみなどを予約時に伝えましょう
- 朝食前に出発する場合は、朝食をお弁当にしてくれるパターンもある
- 水を貰えるかどうかは小屋次第。お湯は大抵有料
- 丹沢の稜線など水が乏しい場所では飲料水も有料



赤岳鉱泉の朝弁当

- 買い物はテント泊や立ち寄りでも、営業していれば可能
- お酒、飲み物や食べ物は買えることが多い  
(350mlビールで500円、ペットボトル飲料400円程度)
- 手ぬぐいやバッチなどのグッズは忘れないうちに買う

# 部屋、寝る場所

- 広間に布団を敷いてみんなで寝るか、
- ベッド状に分かれているか、
- 個室（別料金、要予約などは小屋による）など



燕山荘（一般室）

- どのパターンも場所は指示されるので従う  
先着順だったり定刻になったら決めるなど小屋次第
- 繁忙期（GW、お盆、SW、年末年始など）は混む  
北アルプスだと布団1枚に3人など

# あったり無かったりするもの

- **お風呂**

一部山小屋を除いてお風呂は無いのが基本。安達太良山のくるがね小屋、八ヶ岳の赤岳鉱泉、夏沢鉱泉、雲取山の三条の湯などはお風呂があります

- **更衣室**

あったり無かったりします。あっても簡易的

- **トイレトペーパー**

基本的には営業小屋ならありますが、稀に無い（切れてる）

- **水場**

普通はあります。まれに小屋から10分程度歩く場合もあります

- **食事**

普通は二食付きですが、素泊まりのみの小屋もあります

# あると便利なもの

- **ヘッドランプ**

消灯後は真っ暗になるので必須。枕元に置く（起床後の忘れ物に注意）か首に掛けておく

- **着替えのズボン**

布団や小屋を汚さないし快適。厳冬期はダウンパンツがあるとよい

- **枕カバーやタオル、手ぬぐい**

枕の汚れが気になる人は用意しておくとい

- **ウェットティッシュ**

風呂に入れなくてもサッパリできます

- **マイカップ**

消灯まで飲酒するときなどに便利

- **テントシューズ (象足)**

秋や冬は足が冷えないし濡れない

- **山用のワンピース**

女性はゆったりすごせて着替えしやすい

[https://webshop.montbell.jp/goods/disp.php?product\\_id=2104583](https://webshop.montbell.jp/goods/disp.php?product_id=2104583)

- **イヤホンや耳栓**

他人のいびき対策。音楽を聞くときは音漏れしないように

- **個人的お泊りセット**

使い捨てコンタクトレンズの換えや化粧水など

- **マスク**

寝るときに乾燥したらマスクを付けるとマシになる。枕元には水を入れたペットボトルを

- **小型のAC→USBアダプタ**

コンセントで充電出来る小屋もある（充電禁止のところもある）

# 持ち物の管理

- 靴には名札や洗濯バサミなどで目印を付けておく。靴自体にも名前を書き、グループでまとめて置く
- 下駄箱の上部に置いたほうが濡れにくく乾きやすい
- 靴は下駄箱にしまう時に中敷きを立てておく（乾燥と、取り違いを防ぐため）
- 貴重品は自分でしっかり管理する。小屋での盗難も起きている
- ザックなどの汚れ物は布団の上に置かない（廊下や板の間など置く場所の指定があればそれを守る）

- 道具には出来るだけすべて名前を書いておく  
テプラは強粘着推奨
- ザックの中身は散らかさないで整理整頓を心がける
- 消灯時間前に翌日の準備を済ませる。使用頻度が低いものは下に入れ、脱ぎ着する衣類は上など
- 寝床に忘れ物をしがち。出発前にチェックする

# 山小屋でのマナー

- 小屋番さんの指示に従う
- 食事の時間など、時間に関する決まりを守りましょう。  
消灯10分前には寝る準備をし、消灯後は静かに
- 飲酒はほどほどに。酩酊しない
- 消灯後にトイレに行くときなどに寝ている人の顔を照らさない。赤灯や電球色のあるヘッドランプがおすすめ。人の足や枕元のスマホなどを踏まないように注意

- レジ袋は音がうるさいので嫌われがち  
スタッフバッグや音がしないビニール袋を使う（山道具屋のビニール袋は使い勝手が良い）
- いびきをかくと言われてる人は横向きかうつ伏せで寝る
- 玄関が混んでいる時は外で靴紐を結ぶ
- 出来るだけ床を濡らさなようにする。特に冬は雪や氷を持ち込まない様に小屋の外でよく落とす

- アイゼンは小屋の外で着け外しをする
- 早朝に出る場合は寝ている人に配慮する
- 熊鈴は小屋に近づいたら鳴らさない
- トイレで使用した紙は流さず備え付けのゴミ箱へ
- タバコは指定の場所で、吸い殻は当然持ち帰り

その他は小屋のルールに従ってください。

# 個性的な小屋番さんの対処

- 山小屋と街のホテルは違うので、個性的な小屋番さんもあります（寡黙、言い方が厳しい、謎ルールがあるなど）
- 基本的には山を愛し、安全に登山をしてほしいと願う人なので、気持ちを汲んでください
- 人道的に間違っていない限り、小屋番がルールブックです
- ネットの風評を真に受けないようにしましょう

# 避難小屋について





西谷避難小屋



# 一杯水避難小屋



一杯水避難小屋内部



鷹ノ巣山避難小屋



鷹ノ巣山避難小屋内部



雲取山

西谷

一杯水

鷹ノ巣山

御前山

三頭山

# 避難小屋とは？

- 原則は、緊急時の避難のための小屋
- 奥多摩や丹沢では無料、無人
- 東北など他の地方では季節によっては管理人が常駐して有料の避難小屋もある
- 実際は緊急時以外でも使ってよい。使わないと歩けないコースも多数ある
- トイレは一応ある

# 泊まるために必要なもの

- 火器、コッヘル、食器など調理器具
- 水、食糧
- マット、寝袋など寝具
- 冬は避難小屋内にテントを張ることも

# 避難小屋のデメリット

- 混みすぎると入れない
- 到着が遅いと先客から怒られることがある
- 同宿のメンツ次第で楽しくない
- 夜は真っ暗になる

- 知らない男性と二人きりだと怖い（お互い様だけ  
ど）
- というか一人で泊まるのも怖い
- 冬はテントより寒い場合もある

# 避難小屋の攻略法

- 単独を避ける。2～4人がベスト
- 16時には到着する。理想は15時前
- 細引きを張ってランタンを吊るすと明るく過ごせる
- 他のパーティーや個人がいたらコミュニケーションを取り、寝たい時間や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っていく、ツェルトにくるまる

# 避難小屋のルール

(関東地方の無人避難小屋)

- 場所取りは先着順だが、混んできたらお互いに譲り合う
- どうしても入れない場合は土間で寝る、または外でツエルトやテントを使う。宿泊は保証されない
- ゴミはすべて持ち帰る。食材や装備も置いていかない
- 長期滞在（例えば1ヶ月とか）は禁止
- 最後に出るグループが掃除をしていく

# テントについて



# テントの種類、相場

- 国内メーカー製品で4万5千円程度
- 定番：モンベル（ステラリッジ）かアライテント（エアライズ、トレックライズ）
- ステラリッジはフライシート別売なので必ず別で買うこと
- 超軽量：ビッグアグネス、ニーモ、MSRなど→800g程度と軽いが高い（5～6万円）
- 格安：中国のネイチャーハイク→安い（1万円）1.2kg程度



# エアライズ2 (1.5kg)

アライテント



ステラリッジ 2 (1.5kg)

モンベル



CloudUP1 (1.2kg)

ネイチャーハイク

アライとモンベルは定番すぎてテント場  
で見分けが付きにくい欠点があります。

# テントの種類

ダブルウォールテント

シングルウォールテント

シェルター

ツェルト（ドイツ語でテント）

布＋ポールで立てるのは共通

# メンバーのテントの説明

今どきのテントは大抵ドーム型  
(自立型とも言う)



# ダブルウォールテント

- 本体とフライシートが分かれている
- 本体に防水性はない
- 二人用でフライシート、本体、ポール、ペグなどがおよそ1.5kg



フライシート

本体

前室

張り綱

- フライシートと本体の間、玄関の部分を前室という。前室には靴やコッヘルなどを置ける
- 前室で煮炊きも出来る
- ツェルトなどより悪天候に強い

# ポールの設置方式

- 吊り下げ式（テントをフックでポールに掛ける）とスリーブ式（テントのスリーブにポールを通す）の2種類。設営の手間は慣れれば同じ。
- 吊り下げ式は、テント本体をペグで固定してから設営できる→風が強い時は張りやすい
- 吊り下げ式はフライシートと本体の隙間が出来るとモンベルのサイトには書いてあるけどスリーブ式も隙間は出来る
- 吊り下げでもスリーブ式でもどっちでもよい

# シングルウォールテント

- フライシートが無い代わりに本体に防水性能がある
- ただの防水と防水透湿の2タイプがある
- 通気性が弱い生地の特ントは換気に注意
- 設営は楽
- ダブルウォールより軽量



ゴアライト X (1.2kg)

石井スポーツ (PAINE)

# シングルウォールテントの欠点

- 結露しやすい
- 前室がないので靴は中に置く  
オプションでフライシートがあるモデルもある。または、床がファスナーで開けられるモデル(ライズ1)もあり土間を作れる
- 外気温や日差しの影響をモロに受ける
- シングルウォールだからと言って安くはない

# シェルター

- 基本シングルウォール
- シングルウォールテントより簡素な作り  
ベンチレーターが簡易的、ポールを通し方が独特など
- 軽量。600～800g程度
- 軽さのために耐久性や耐水性など犠牲にしている
- 自立型もあれば非自立型もある
- ツェルトとの区別は曖昧



U.L.シェルター 1 型 (0.8kg)  
モンベル

# ツエルト

- 軽量、コンパクト。一人用なら350ml缶と同程度
- 床が閉じていないので緊急時はかぶれる
- きちんと張ればテントのように使える
- グラウンドシートやピクニックシートがあると快適度が増す  
(ツエルトの下に敷くのではなく、中に敷く)
- 日帰り山行でも個人装備として常に持っていく
- 価格は1万円程度



ツェルト 1 (230g)  
ファイントラック



ツエルトをテント的に張るときは、張り綱の高さが重要。まず四隅をペグで固定してからがよい。



木やストックで立てる

# ビバーク（緊急避難としての宿泊）

- 疲労や怪我でどう足掻いても下山できない場合
- 出来るだけ良い場所を探す。日があるうちに決めたい
- 安全で平らな場所がベスト  
風を避けられる、増水の影響を受けない、落石や滑落の危険を避けられる平らな場所を選ぶ
- 緊急避難でツェルトを被る際は飛ばされないように注意

# テントは何人用を買うべきか？

- 無難なのは二人用
- 普通はテント名の後ろにある数字が大人が入れる人数  
例：エアライズ2、ステラリッジ3など  
+1人は詰めれば入れるが成人男性だとキツイ
- 一人用が売れているが、ちょっと微妙という風潮もある
- 今自分が買うなら、ステラリッジ2か3

# テントを買ったらすること

- 説明書をよく読む
- 目止め剤が付属していたら縫い目に塗る
- 家や公園などで試し張りをする  
公園で張る場合、禁止されていないかは要確認

# テントの管理

- 使い終わったら早めに干す
- 汚れがひどい場合はお湯で洗う
- 収納はゆったりした袋で、湿気が少ない場所へ
- 付属品はひとまとめにしておく

# テント場に着いたら

- 受付（代表者が張り数と人数を申告、支払い）
- 場所探し（先着順だったり区画整理が入ったり様々）
- 整地
- 設営
- 水くみ（1人2リットル以上） 冬は雪を融かして水を作る
- 荷物整理

- くつろいだり、飲酒したり、食事したり
- 20時くらいになったら寝る
- 朝起きたら寝袋を収納
- 朝食
- トイレ、水くみ（前日に計算して汲んでおくベスト）
- 荷物整理、撤収

# テントを張る場所

- テント場でも予約が必要な場合がある（繁忙期など）  
Webサイトなどをチェック
- 早く着いたほうがいい場所に張れる。昼過ぎくらいに着けば選び放題
- 地面が平ら、小屋やトイレに近いが近すぎず遠すぎない
- 登山道のすぐ脇や山小屋に近すぎる場所は騒がしい

- 雨が降った時に水が溜まらない場所を選ぶ  
他と比べて凹んでいて砂や泥が乾いた感じがしたら水たまりになる。水が流れた跡はNG
- 森の中は虫が多い
- 広場の真ん中などは日中暑い
- 夏は日陰がいいが、木の真横は落雷のリスクがある  
太陽の動きを考慮しつつ安全圏に張る
- 風の通り道を避ける。風向きを考えて立てる

# 良い場所の条件

- トイレ、水場から遠すぎないがトイレに近すぎない
- 地面が乾いていて平ら、小石が少ない
- 夏なら落雷のリスクが少ない日陰、冬なら日向
- 展望が良ければ更によい

# 三条の湯のテント場





雲取山荘のテント場

# 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
3. グラウンドシートがあれば張る場所に広げる
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
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

- フライシート、本体、ポール、ペグ、グラウンドシートなど忘れ物に注意
- 複数のテントを持っている場合は組み合わせの間違いに注意
- アイゼン、ピッケル、ストックなどはテント外に置く→穴を空けてしまうのを防ぐ
- テントのスタッフバッグやペグの残りを紛失しないように

- 外においても支障がない荷物は外に置く
- ポールはなるべく地面に置かない（砂を噛むため）
- ポールが折れたら補修パイプを使う
- 整理整頓が大事。複数人で泊まる場合は散らかさない
- テント場でのテントや装備の盗難が起きている。特にテントや宿泊装備をデポした場合は注意。テントに名前を書いてしまう、南京錠を付けるなど自衛を

# テント泊のマナー

- 禁止されている場所には張らない
- 混んでいるときはテントの移動が起こる。快く応じよう
- テント場が混む時期は1人用を減らし張り数を抑える
- 混んでいるならグループ内のテントは詰めて張る
- 近くの人には挨拶をしておくとい

- 張り綱に足を引っ掛けないように注意（特に夜）
- 足を引っ掛けられないように、張り綱を無駄に伸ばさない
- 消灯時刻は無いが20時を過ぎたらお静かに
- ゴミはすべて持ち帰る。残飯を流したり捨てたりはNG

# あると便利な道具

- **エコバッグ**：水くみや自炊、荷物整理などのため
- **キッチンタオルやふきん**：テント内でなにかこぼした時や雨、雪の処理
- **ランタン**：上からの光があると快適
- **椅子、テーブル、サンダル**：テント場でゆったり過ごせる



USB充電式ランタン (93g 1,000円くらい)



テーブル（自作）



折りたたみ椅子 (900g 2,700円程度)



# テント泊のコツ

- 整理整頓
- 時間厳守（余裕を持った計画、効率的に動く）
- 良い場所に張る（その為に早着を心がける）
- 忘れ物をしないようによくチェック
- 天気予報があまりに悪い場合は小屋泊に変更する

ここで半分

# 寝袋、マット



# 寝袋の用語

- **化繊、羽毛**

化繊は安いが高張る、重い。羽毛はコンパクト、軽量、高価

- **フィルパワー**

羽毛が膨らむ力。数字が大きいほどたたむとコンパクトになる  
数字が大きいほうが高価

- **EN13537**

ヨーロッパの寝袋に関する『快適/下限/限界』の温度規格

- **モンベルの番号**

モンベルの寝袋につけられた番号 #0～#5程度が山用

# EN13537

- **快適/コンフォート温度**

女性でも快適に寝られる温度

- **下限/リミット温度**

成人男性が服を着込んで寝られる温度

- **限界/エクストリーム温度**

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

- ヨーロッパ人の基準なので日本人は5°C程度甘く見積もる

● ダウンハガー800 #0 **男女兼用**



価格 ¥50,000 +税

品番 #1121288

ブランド モンベル

【重量】1,183g (1,218g) ※ ( ) 内はスタッフバッグを含む  
総重量です。

抜群の快適性と軽量性を備え、コンパクト収納も実現した高品質モデルです。国内の3,000m級の冬山で使用できる保温性の高いモデルです。

【コンフォート温度】-10度【リミット温度】-18度

比較対象にする

サイズ

R/ZIP、L/ZIP

カラー



● ダウンハガー800 #1 **男女兼用**



価格 ¥40,000 +税

品番 #1121289

ブランド モンベル

【重量】949g (984g) ※ ( ) 内はスタッフバッグを含む総重量です。

抜群の快適性と軽量性を備え、コンパクト収納も実現した高品質モデルです。国内2,000m級のほとんどの冬山で幅広く使用できるモデルです。

【コンフォート温度】-5度【リミット温度】-12度

比較対象にする

サイズ

R/ZIP、L/ZIP

カラー



モンベルの寝袋の耐寒温度表示

# モンベルの寝袋番手

- モンベルの場合は数字が目安。数字が少ないほうが厚い
- 冬 #1とか#2 寒がりなら#0
- スリーシーズン #3や#5 #4は現在欠番
- 夏 #5以上、またはシュラフカバー

● ダウンハガー-800 #0 **男用**



比較対象にする

価格 ¥50,000 +税

品番 #1121288

ブランド モンベル

【重量】1,183g (1,218g) ※ ( ) 内はスタッフバッグを含む総重量です。

抜群の快適性と軽量性を備え、コンパクト収納も実現した高品質モデルです。国内の3,000m級の冬山で使用できる保温性の高いモデルです。

【コンフォート温度】-10度【リミット温度】-18度

[商品詳細へ](#)

サイズ

R/ZIP、L/ZIP

カラー



● ダウンハガー-800 #1 **男女兼用**



比較対象にする

価格 ¥40,000 +税

品番 #1121289

ブランド モンベル

【重量】949g (984g) ※ ( ) 内はスタッフバッグを含む総重量です。

抜群の快適性と軽量性を備え、コンパクト収納も実現した高品質モデルです。国内2,000m級のほとんどの冬山で幅広く使用できるモデルです。

【コンフォート温度】-5度【リミット温度】-12度

[商品詳細へ](#)

サイズ

R/ZIP、L/ZIP

カラー



番号が少ないほど寒さに強く、重く、高価

# どの寝袋を買うか？

- 冬山テント泊をしないなら女性は#3、男性は#5
- 夏の低山ならシュラフカバーだけでも眠れる
- 厳冬期のテント泊をするなら#2以下寒がりなら#0

# 個人的な使い方

- モンベルの#4をオールシーズン使用
- 夏の低山はイスカのシュラフカバー、高山なら#4寝袋
- 冬は#4寝袋＋シュラフカバー＋ダウンジャケットなど衣類すべてを着て寝る→-20°Cまでなら寝られた



モンベル#4とシュラフカバーを重ねた例

普通は無理せず快適温度  
の寝袋を買いましょう。

マット

# R値

- 断熱性能を表す数値。大きいほど断熱性が高い
- スリーシーズンで2～3程度
- 冬用で5～6程度
- R値は足し算できるのでマットを重ねれば増えます
- テント内にマットを敷くと快適さは増す



ロゴスのサーモマットは優秀

エアマット

or

折りたたみマット



エアマット

# エアマット

- たたむとコンパクト
- 寝心地が良い
- パンクすることがあり、パンクすると寝心地は最悪
- 地面に直接敷くとパンクの原因になる
- 膨らますのと片付けるのに少し時間が掛かる
- だいたい1万円くらい



折りたたみマット

# 折りたたみマット

## クローズドセルマット

- エアタイプより少し軽い
- 広げればすぐ使える
- パンクはないがエアマットほどの快適性は無い
- 畳んでもザックに入れるのは難しい
- サーマレスト Zライトソルが定番
- だいたい6千円くらい

# ロールマットと折りたたみマット

- 折りたたみ式のほうがコンパクトになる
- ホームセンターなどの安い銀マットはロールが一般的
- お金があるならTHERMAREST一択
- 安く済ませたいならホームセンターのキャンプコーナーへ

# セルフインフレーターブルマット

- スポンジ状のフォームが入っていて広げるとある程度勝手に空気が入る
- 厚いほど快適だが重くなる
- パンクしても多少のクッション性は残る
- だいたい1万円くらい

信頼性では折りたたみ  
マットが優勝

# 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です
- 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

- 登山地図には水場の場所が載っています
- 水の出は季節や降雨状況で変わります
- 涸れている場合や出が非常に悪い場合もあるのでヤマレコ等で直近の情報をチェックしてください
- プラティパスなどの水タンク必須（一泊で2L程度）



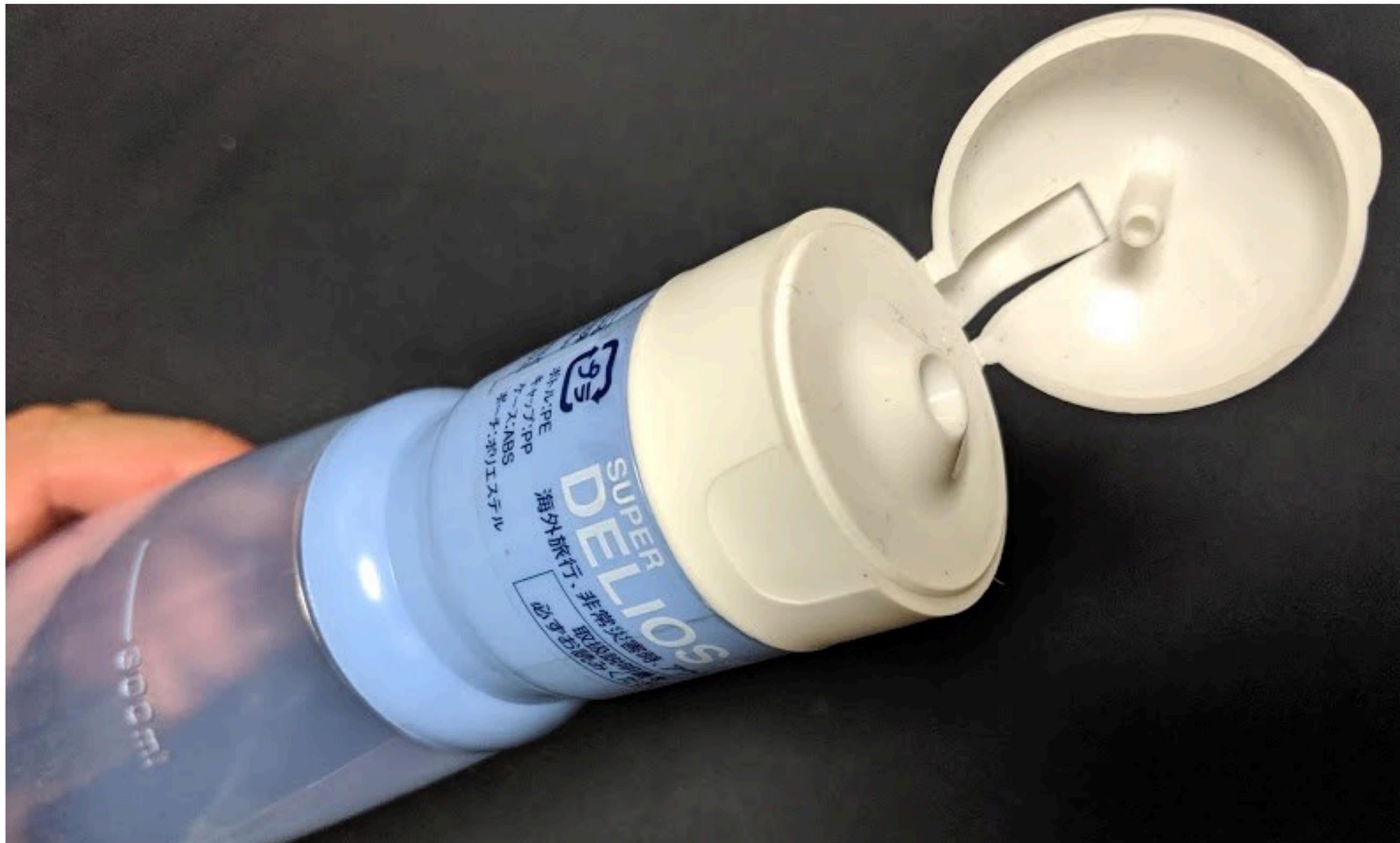
七ツ石山の水場 (左：夏 右：冬)



水の出方は変わる（左：酉谷山 右：一杯水）

# 水の消毒

- 基本的にはきれいな水場の水を使いましょう
- 沢の上に山小屋があったり山頂の近くは水質が悪い
- 大きなゴミはガーゼなどで濾せます
- ピューラックスやミルトンで消毒することも可能  
1リットルに1滴入れて30分おく



携帯用の浄水器もあります

# カロリーの計算

- 消費カロリーは以下の式で求められる。  
 $5 \times \text{時間 (H)} \times \text{体重 (kg)} = \text{消費カロリー (kcal)}$   
60kgの人が7時間歩いた場合、2100kcal
- 更に安静時の消費量も計算すると、  
 $1 \times \text{時間 (H)} \times \text{体重 (kg)} = \text{消費カロリー (kcal)}$   
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』
- 次回の雲取山で計算 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

# 主食

- **アルファ米**

水やお湯で戻る。400円くらい。少なくとも高価。味はいまいちだが軽量。水でも長時間待てば食べられる  
出来上がりの時間を計算してお湯を入れる。朝お湯を入れて密閉すれば行動中に食べられる（水漏れ注意）

- **パックご飯**

湯煎やフライパンで炒めて温める。アルファ米より美味しくて安い。越後製菓の『日本のごはん』が扱いやすい



越後製菓 日本のごはん (120g(173kcal)x4で300円程度)

- **生米**

無洗米が使いやすい。普通のコッヘルでも炊飯可能  
ただしチタンのコッヘルではうまく炊けない

- **パスタ**

水戻ししておけば短時間で食べられる。サラスパは短時間で茹で上がる

# 米を炊く場合



米2合に対して水は400ml

# 炊飯のコツ

- 無洗米を使う。研ぎ汁をその辺に捨てちゃダメ
- 米と水の量を計る。米2合に対して水は400ml  
水面から米まで人差し指の第1関節分でだいたい適量
- 吸水時間を30分以上取る
- 標高2000mを越えたらコッヘルに岩など重石を載せる  
(気圧の低下で沸点が下がるため)。転倒に注意

- コッヘルの底に収まる程度の火力で炊く（結構弱火）
- 炊飯時間は20分程度（気温や標高にもよる）
- 水が引いて焦げの匂いがしたら10秒ほど強火にして火からおろし、コッヘルをタオルで包んで10分以上蒸らす
- 炊く前に日本酒を少し入れるとふっくら炊ける
- 米2合でガスの使用量は10g程度（気温30°C、屋内）

炊飯は必ず家で、コッヘルと  
バーナーを使って練習する

# カレー



カレーはレトルトや缶詰が簡単



イナバの『チキンとタイカレー グリーン』



箱など必要のないパッケージは家で処分する



サーモス JDI-400

レトルトパックは真空断熱タンブラーで温められる



蓋を作って使うと保温性能が上がります



パックご飯、熱湯、お茶漬けの素



数分待つ



おいしい

# 水戻しパスタ

- パスタの種類によって給水量が違う  
スパゲティは100gで150ml、ペンは100gで75ml  
2時間以上吸水させるとよい
- 味付けはキューピーの『あえるパスタソース』がおすすめ  
水に塩を入れなくてもちょうどよい味になる
- 自分で味付けする場合は、水200mlに塩2gを入れる
- 水戻しパスタは、水を少々加えてコッヘルで炒めるように  
火を通すと色が変わる。2分程度加熱すればOK



スパゲティ 100gに水200mlで2時間以上



# 即席麺

- **袋麺**

軽くてカロリーも十分にある（450kcal程度）

具は乾燥野菜やサラミ、ビーフジャーキーなど

- **棒ラーメン**

収納スペースに無駄ができない



棒ラーメン

- **カップ麺**

手軽に食べられるがスペースを使うので長期縦走には向かない。リフィルタイプはスペース的に有利

- **冷凍うどん**

食材の保冷に使えるので1泊目に食べるなら便利

- **パン、モチ、グラノーラ**

日持ちするもの、軽いもの、腹持ちが良いものは長期縦走に向いています



リフィルタイプのカップ麺と袋麺



野菜と肉があれば焼きビーフンもよい

# 野菜、タンパク質

- 乾燥野菜、乾燥わかめ 繊維質、ビタミン
- 高野豆腐 軽くてタンパク質を摂れる
- ビーフジャーキー、スルメ 刻んで煮込むと柔らかくなる
- 缶詰 重いけど応用次第で料理の幅が広がる。最近のパウチの豆や魚などもある



高野豆腐はなにに入れても味を邪魔しない



高野豆腐と乾燥マイタケの含め煮



コンビニのパック惣菜も使いやすい



調理済みの野菜パックも便利（常温保存のものを選ぶ）



フリーズドライ



アマノフーズはスーパーで買える。100～250円程度



軽い



熱湯を掛ける



数分で出来上がり



なかなかおいしい

# 生肉、生野菜

- 野菜や肉の下ごしらえ、カットは家で行いジップロック
- 保冷バッグを使えば凍らせた肉を1泊目の夜まで保冷可能
- 野菜は凍らせた肉や冷凍うどんなどで保冷可能



- 真空フードコンテナ（スーパージャー）を使うと2泊目も生肉を使える
- 生卵はケースを使えば割らずに持ち運び可能



蓋は保冷力アップのためタオルで覆う



24時間後



36時間後



玉子ケース。500円くらい

# アルコール飲料

- ワインはペットボトルに移してもよい
- 焼酎やウイスキーは水で薄めて25%以下にする  
高濃度のアルコールはペットボトルを劣化させるため
- 缶ビールをザックに入れる場合は穴が空かないように注意  
ピッケルやペグなどで穴が開くことがある
- ビールは大抵山小屋で買えるのでお金を使いましょう
- アルコールは脱水効果があり高山では高山病のリスクが高まるので飲み過ぎに注意

# 調理後の片付け

- 汁物の残りやカップ麺のスープなどは捨てないで飲む
- 食器やコップの汚れはお湯で落として飲んで、紙で拭く  
キッチンペーパーが便利
- または、パンがあるならパンで出来るだけ拭き取って食べる
- ゴミはすべて持ち帰る。小屋で買ったビールの缶などは処理してもらえる
- ゴミ袋もザックに収納する  
外にぶら下げるのはみっともないし引っ掛けて落とすため

# 火器



# ガスストーブ、バーナー

- ストーブやバーナーと呼ぶ
- 燃料はガスで、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）
- 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



EPI REVO-3700 ¥8,000程度



Fire Maple FMS-118 \$25.5





イワタニ CB-JCB ¥3,780



OD缶用のバーナーにCB缶を繋ぐアダプタ



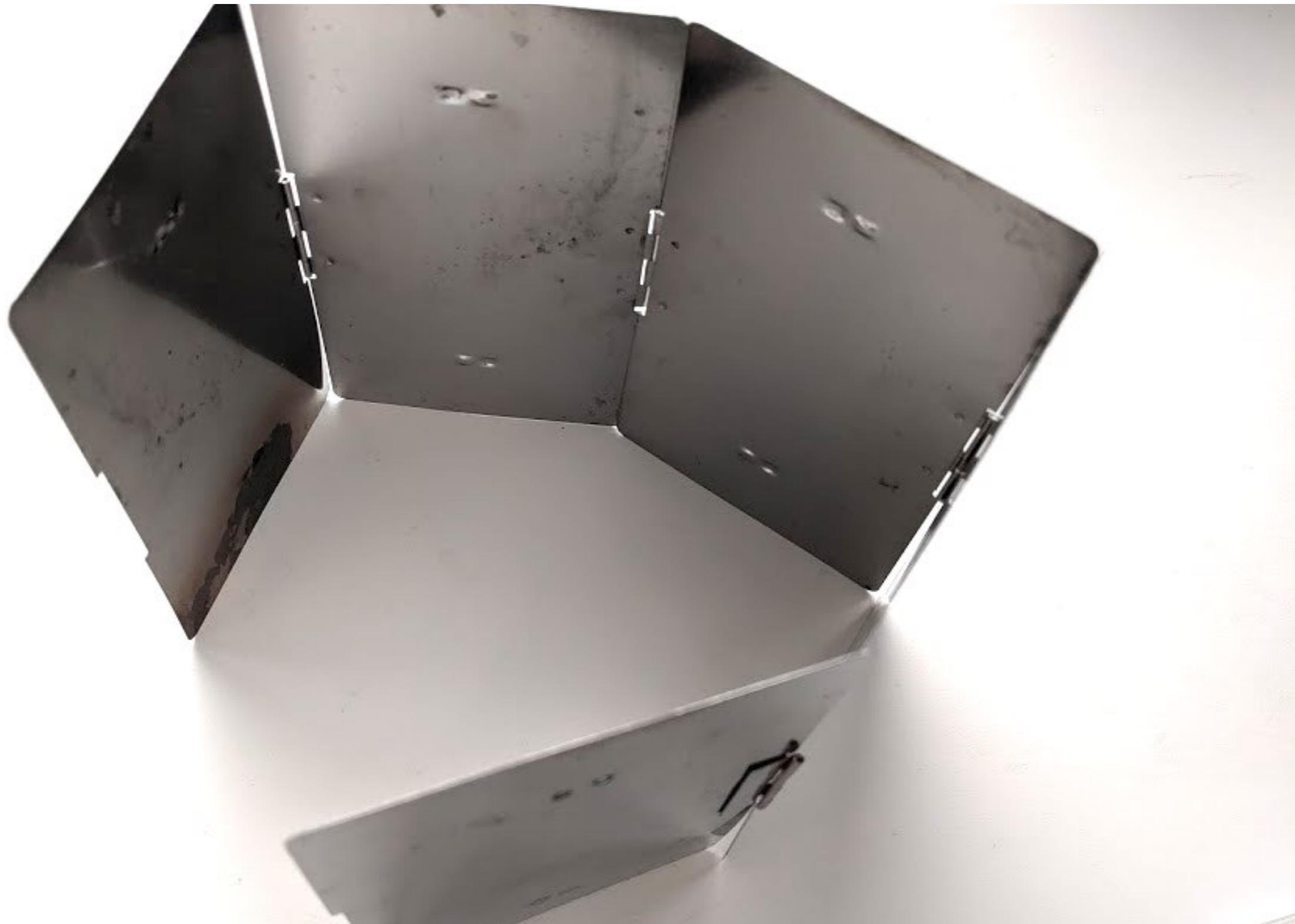


### BRS 大黃蜂 700円程度

- 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る



大黄蜂はとても小さいので予備として持って行ってます



ウインドスクリーン 173g

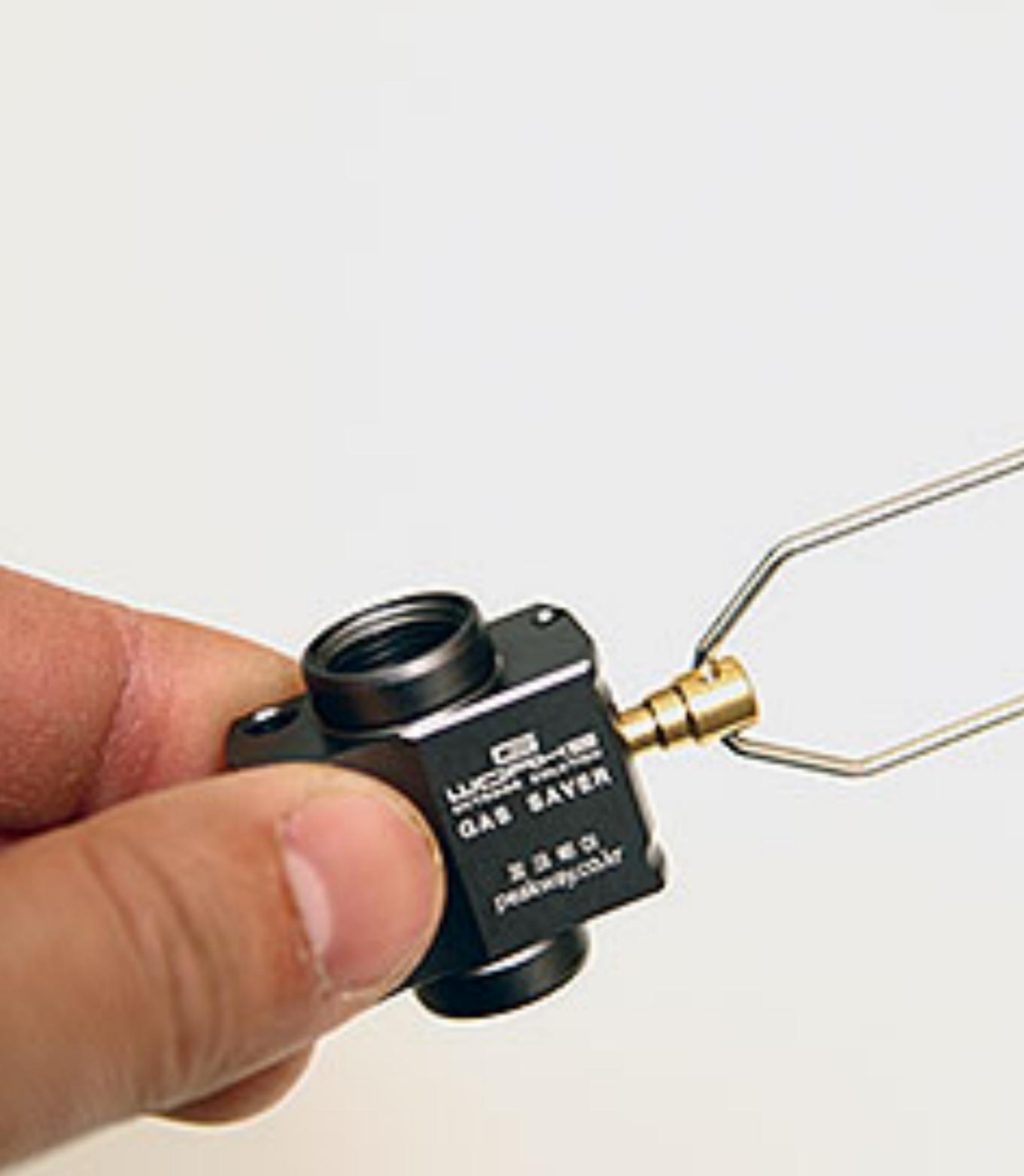
# 火器の注意点

- 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



ライターがあると寒冷地でも点火できる。フリント式推奨

- 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)



## ガス缶を接続する器具

<https://www.amazon.co.jp/dp/B01KKFI1GE>



上から下にガスを移動

ガスの詰替えは完全自己責任

# 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 $-0.5^{\circ}\text{C}$ ）のみ）
- パワーガス：プロパン（沸点 $-42.09$ ）、イソブタン配合（沸点 $-11.7^{\circ}\text{C}$ ）、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**

買ってでも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  
が、アルコールの扱いが面倒

- **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)

## ・換気

ベンチレーターや出入口で換気。可能なら前室かテント外で行う。一酸化炭素や二酸化炭素は中毒になる。

## ・コッヘルやバーナーの転倒

コッヘルをひっくり返さないように必ず取っ手を持つ。テント内で動くときは一声かける

## ・直にバーナーを置かない

床にベニヤ板や湿った手ぬぐいなどを敷いて、その上でバーナーを使う

## ・火事

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

## ・油ものは外でやる

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





スノーピーク ソロセット極 ¥7,500程度

# コッヘル

ドイツ語で『調理器具』

# コッヘル

- お湯を沸かせればいいのか、料理がしたいのかで選ぶ
- お湯を沸かせればよいなら  
チタンのコッヘル、ケトル、ジェットボイル
- 大抵はOD缶やバーナーヘッドを収納できる
- 料理がしたいなら  
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
- ケトルはつい買いがちだけどあまり出番がない



プリムス ライトックトレックケトル&パン ¥3,500程度



250gのOD缶がちょうど入る



コッヘルはガスやバーナーを収納出来るものが多い



シングルのカップは小さいコッヘルとしても使える



ヤカンはいよいよ欲しくなるが、思ったより使う機会がない

# フライパン

- フライパンがあると料理の幅が広がる
- コツヘル（鍋）の蓋がフライパンになっていることもある
- モンベルのアルパインフライパンは良さそう
- 結局、家で使っている19cmのフライパンを山でも使っている





直径19cmあると調理が捗る

# その他の調理器具

- **焼き網**

パンや餅を焼ける

- **メスティン**

西洋飯盒。トランギア製は品薄だがMiliCampなら安く買える。ご飯は普通の鍋でも炊ける

- **ホットサンドメーカー**

意外とパッキングしやすいし楽しい

- **おたま**

キャンプ用の折りたたみおたまが便利。多人数で鍋をするならあるとよい

- **割り箸**

汎用性が高いので5セットくらい持っているとよい

- **ナイフ、フォーク、スプーン**

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

- **ナイフ、まな板**

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  
ナイフはVICTORINOXなどがよい

# 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ですが、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

# まとめ



# 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荷物を入れすぎるのであまり背負えない人は40リットルまでにする。テント泊でも2泊までなら入ります

- **目的を明確にする**

おいしい山飯を食べたいのか、食事は質素でも長距離を歩きたいのか、山小屋を巡りたいのかなど、自分がどういう山旅をしたいのか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**

山での楽しみがないと辛いだけなので、お酒でも甘いものでも、なにか嗜好品があるとよい。宿泊を楽しんでください。

- **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。寝たい人がいることを考慮しましょう

山泊を楽しもう！