

石井スポーツ登山学校

はじめてのテント泊登山体験講習会

持ち物について

登山には決まりがなく、特にテント泊登山では生活スタイルがあるので装備リストや装備に対する考え方は人それぞれです。例えば軽量化優先の人、快適優先の人、泊数や季節によっても装備の種類が違いますし、持っていく・いかないの判断も違います。下記は今回の体験会に必要なものです。夏(7~8月)のアルプスでの使用と同程度の装備になります。軽量化を追求したい、9月に紅葉も見たい、などの要望によって選ぶ商品が違いますので、もし事前にお求めになる場合は石井スポーツにご相談下さい。

シュラフ、シュラフマット、大型ザックは石井スポーツレンタル山専(web)にてレンタルも行っておりますのでご利用下さい。

貸出のテントとテントマットは集合時に分担しますのでザックに余裕を残しておいて下さい。

- ・リストにあるものは登山の安全と快適のために、必ずご用意下さい。
- ・★は今回は必携ではありませんが、今後必ず持っていかなければならないもの、あると便利なものです。ご用意できるのであればお持ちいただいても構いません。
- ・基本的な持ち物は日帰りも兼用できるでしょう。違う部分やテント泊で注意したい部分を赤字にしています。

着るもの、身につけるもの	
機能性アンダーウェア (下着)	綿100%は不可。登山用として作られているもので速乾性に優れ、綿の混紡は50%以下のものを着用して下さい。低体温症だけでなく熱中症の予防、疲労の軽減にもなる安全登山の基本装備です。
長袖シャツ	化繊やウールなどの吸汗性と速乾性を備えた素材のもの。ケガや日焼けを防ぐために。
長ズボン	登山用の吸汗速乾素材のもの。ジーパン、綿パンツ、タイツを着用しない短パンのみ(足の露出)は不可。 タイツ+短パンは今回可としますが、ケガや保温の観点からテント泊には避けたほうが良いでしょう。
防寒着	化繊のフリースセーター、ウールのセーター、ダウンジャケットなど。小屋泊と違ってテント泊は山の朝晩の寒さがそのままなのでしっかりと準備して下さい。ザックの中ではスタッフバッグで防水対策する習慣をつけましょう。
レインウェア	ポンチョ不可。上下セパレート式のもの。防水透湿に優れたゴアテックス素材のものをオススメします。
★スパッツ	泥除け、裾の汚れ防止にあると便利。
手袋	タイプは問いませんが手の保護や防寒対策として1双、ウールや化繊の手袋をご用意下さい。 行動中の手袋に軍手は不可ですが、炊事のやけど防止に別に軍手をご用意いただいても構いません。
帽子	日よけや防寒用に。風に飛ばされないように紐をつけて下さい。
登山用靴下	登山靴に合わせたもので、サイズに支障がなければなるべく厚い物にしましょう。予備靴下も1足をご用意下さい。
登山靴	足首が露出するローカットシューズは不可。2000m級での登山なので、靴底が手で簡単にしなるような低山用のものではなく、相応の登山靴をご用意下さい。防水は必須。事前に十分な履き慣らしをお願いします。 夜はテント内に入れることもあるのでブーツバッグやビニール袋があると便利。
着替え	速乾性に優れたウェアが増えたので着替えの必要性は少ないと思います。就寝時や下山後の快適性などのために着替えを携行することは荷物が増える大きな要因にもなるので快適性と自身の体力から判断して下さい。
登山中の持ち物	
ザック	持ち物が余裕をもって入れられるサイズ。通常の夏山でのテント泊では50~60リットルが一般的。今回は貸出テントとテントマットを背負っていただきますので、個人装備を入れたあとに50程度のスペースがあるようにお願いします。 石井スポーツレンタル山専でレンタルもあります。
ザックカバー	雨のときに便利。ザックに内蔵されているものもあります。 石井スポーツレンタル山専でザックをレンタルした場合には付属します。
水筒	安全のためにザックの中にしまして下さい。2日目の行動で1.5~2ℓが必要です。宿泊地で水の補給が可能です。例えば既に1ℓ水筒お持ちの方は別に1ℓあれば良いです。改めて2ℓの水筒を用意しなくても良いです。テント泊の時は炊事などで使うので全部スポーツドリンクなどにしないように。ハイドレーションシステムを使用しても構いません。※水に関する注意事項・・・山の水に弱い方や不安がある方は①浄水器を用意する。②2日目に未開封のペットボトルを用意する。③燃料多めに準備して煮沸して2日目の飲料水を作る、のいずれかで対応するようにして下さい。
ヘッドランプ	手持ちの懐中電灯は不可。単4×3本モデルの明るさで十分です。予備電池1組も必ず携行して下さい。
★コンパス	アクセサリではなく精度の高いもの。プレート式コンパスが望ましい。ツアーでも携行する習慣を。
★地図	国土地理院発行の1/25000地形図。今回は図名「大菩薩峠」をご用意下さい。
★登山用ストック	転倒の予防や下りの膝の負担軽減があると便利。先端のプロテクターは必ずご持参下さい。公共交通利用時は危険なのでザック装着せずに必ず手でお持ち下さい。

★サングラス	高地では紫外線が強くなります。紫外線予防にあると便利。
スタッフバッグ	持ち物を使用頻度に応じてザックの中で整理したり、防水対策に役立ちます。持ち物が多くなるテント泊ではテント内整理のためにも便利です。
★虫よけ	虫よけスプレーや防虫ネットなど。日焼け止め兼用クリームも便利。テント周辺での蚊取線香は周囲に配慮。
折りたたみ傘	通常は必携ではありませんが、今回は雨天時にテント周辺での講習で便利なのでなるべくお持ち下さい。
洗面用具など	汗や濡れを拭くためのタオル、トイレトペーパー(水溶性が低い一般的なポケットティッシュは不可)など。 テント泊では食器拭きなどでトイレトペーパーを多用します。歯磨きできますがなるべく歯磨粉の使用はご遠慮下さい。
個人用医薬品	日焼け止め、風邪薬、胃腸薬、鎮痛剤、カットバンなど家庭レベルのもの、持病薬があればご持参下さい。
ごみ袋	ごみは必ずご自宅まで持ち帰りましょう。
健康保険証	イザという時に必要となります。
携帯電話	泊まりの時は電源を切ったり、モバイルバッテリーなどを用意して数日間の連絡が取れるようにしましょう。
お金	登山口までの往復交通費、テント場使用料(1人 400 円)は講習料には含まれませんのでお客様にてお支払いをお願いします。場合によってはタクシーを頭割りにて利用する場合もございます。講習料やテント場使用料は釣銭のないようにご用意をお願いします。山によってはチップ制トイレなので小銭も持つようにしましょう。

テント泊で必要になるもの

テント	今回はご用意します。持っている方はご持参いただいても構いません。
シュラフ	今回は少し暑いかもしれませんが、ダウンの中綿重量 250~350g(化繊綿 500g) 封入のものが7~8月のアルプスに適した保温性です。 石井スポーツレンタル山専でレンタルもあります。
★シュラフカバー	シュラフの保温性や防水性を高めることができます。
テントマット	1~2mm厚のマットをテント内に敷くとテント床やシュラフマットの保護、浸水や湿気対策に効果があります。貸出のテントにはご用意します。
シュラフマット	地面からの冷えや凹凸を防ぎます。自己膨張式(セルフインフレーション)マットがザックの中に収納できて良いでしょう。 石井スポーツレンタル山専でレンタルもあります。
★ランタン	テント内で使うのでLEDが良い。
ストーブ(バーナー)	ガスやガソリンなどがありますが、扱いやすさや安全性の面からガスストーブがオススメです。
燃料	宿泊数だけでなく登山内容(季節、泊数等)に応じた予備も含めましょう。今回ガスストーブでしたら 250 缶 1 つで足りると思います。
★ファイヤースターター	ストーブの電子式点火装置は高所や低温に弱いので対策が必要。一般的にはライターやマッチの携行ですが、濡れても強い火花を発生することができるファイヤースターターは優秀なのでオススメです。
コッヘル(鍋)	人数と献立に合わせて、1~2 人でフリーズドライ食品が主ならガス缶も収納できるチタン製深型が便利。
食器	コッヘルで兼ねても可。2 日目の昼にスープ類をご用意しますので 300ml 以上のカップをご用意下さい。山で食器類は洗わずにトイレトペーパーで拭きとるだけです。
カトラリー(武器)	スプーン、フォーク、はしなどのこと。
★ナイフ類	食材を切らなくても修理などで必要になることがあります。ナイフを積極的に使わない登山ではハサミやペンチが一緒になったマルチツールが便利です。
★その他	サンダル、ロープ(張り綱の補助や予備として)、修理用具(針金、安全ピン、ガムテープなど)、

食料

<p>いろいろな料理を作って食べるのはテント泊登山の楽しみの一つですが、今回は入門者向け講習会なので軽量化、時間短縮、失敗しにくいことを優先してアルファ米などの登山用食料やフリーズドライ(FD)食品を各自で過不足なくご用意下さい。食事時間等は以下のように予定しております。お一人できるようにするために各自でお湯を沸かし調理をしていただきます。</p>	
1日目 昼	各自にてご用意下さい。お湯沸かすのは自由ですが 30 分程度で食べ終わるようにお願いします。
1日目 夜	調理時間 30 分程度、食べる時間 30 分程度。食後のお茶タイム 30 分程度予定しています。献立に困ったら「アルファ米と汁物」がベシックです。副食や食後のお茶なども適宜ご用意いただいて構いません。お酒は禁止しませんが、下界とは違う高所であること、団体での行動であることなどより、酔わない量に留めて下さい。
2日目 朝	調理時間と食べる時間で 40 分程度に収まるようにお願いします。朝は手早いこと、温まることなどからラーメンやフリーズドライのパスタ類、雑炊などはいかがでしょうか。
2日目 昼	2 日目の朝に水で戻せるアルファ米おにぎり(鮭・五目)を各1個ずつと味噌汁類を配布し、体験を兼ねてお昼に食べます。足りないと思われる方、苦手な方はご自身で適宜ご用意下さい。昼食時間は 30 分程度予定しています、
行動食	昼食とは別に行動中のエネルギー補給、塩分補給になるような嗜好品(チョコやせんべいなど)をご用意下さい。
★予備食	今回は講習登山のため不要です。登山内容によっては期間に応じて予備食が必要になります。

- ※ 上記以外にご自身が必要と思われるものはご持参下さい。
- ※ 荷物は必要な物は必ず準備し、かつ最小限で軽量化を心がけましょう。持ち過ぎに注意して下さい。
- ※ 装備に関して不明な点がございましたら、Mt.石井スポーツにご相談下さい。
- ※ 装備に不備がある場合は講習会途中でも行程を中断し、登山口や小屋などで待機をお願いする場合もございます。その際には講習代金の返還などはいたしませんので、充分にご注意下さい。登山を安全に遂行するため、他のお客様の安全を確保する為でもございますので予めご了承下さい。