

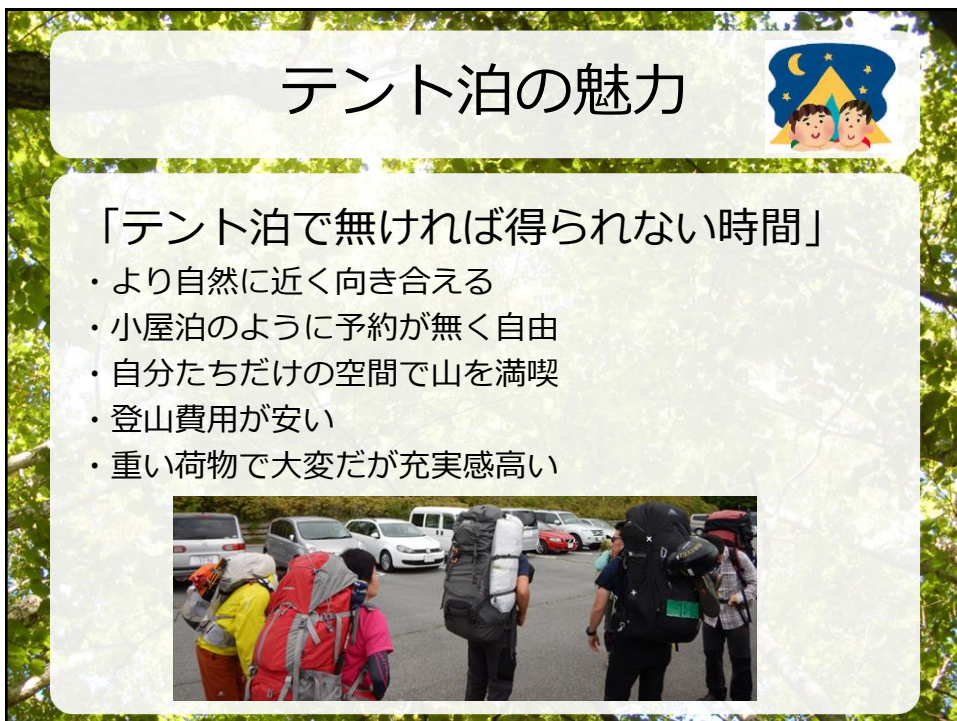


# テント泊山行


～登山口幕営型テント泊を楽しもう～

<p>テント泊の魅力 テント泊と山小屋泊 テント泊の山行形態①～④</p>	<p>テント泊で行く 情報収集 必要な装備 到着してからの行動 幕営の楽しい過ごし方 帰宅後のメンテナンス</p>
-----------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------

草加山の会 講師 山口 2016/7 勉強会資料




# テント泊の魅力



「テント泊で無ければ得られない時間」

- ・より自然に近く向き合える
- ・小屋泊のように予約が無く自由
- ・自分たちだけの空間で山を満喫
- ・登山費用が安い
- ・重い荷物で大変だが充実感高い



## テント泊と山小屋泊

### ■ 山小屋泊

- ・ 荷物30～50 L
- ・ 食事提供される
- ・ 受付して終わり
- ・ 就寝決まっている
- ・ 混むと窮屈
- ・ 朝食事決まっている
- ・ 雨でも室内快適
- ・ 宿泊 10,000円

### ■ テント泊

- ・ 荷物50～90 L
- ・ 食事自分で用意
- ・ テント幕営など準備
- ・ 就寝自由
- ・ テント内は自由
- ・ 朝行動時間自由
- ・ 雨だとツライ
- ・ 宿泊1,000円

## テント泊の山行形態

大きく分けて3つのテント泊形態がある

- 登山口幕営型
- ベースキャンプ型
- 稜線縦走型



## テント泊の山行形態①

### ■登山口幕営型

登山口まで担がずテントの重みもなく行ける。山麓なので設備もよく、慣れるのもってこいの環境。早朝から行動できるため、より長い登山時間を歩くことができる。張り場が広く平らなケースが多い。

- ・南ア北沢峠 甲斐駒・仙丈岳
- ・八ヶ岳白駒池 ニュウ・高見石
- ・戸隠キャンプ場 高妻山・戸隠山
- ・焼走キャンプ場 岩手山



## テント泊の山行形態②

### ■ベースキャンプ型

荷物を担ぎ山の中腹まで歩いてテント泊。翌朝に荷物を空身で歩き出し山頂を踏んだら速やかに戻りテントを撤収し下山。中腹で幕営することで異なるピークに空身で軽快に登れる。場所によっては環境に難あり。

- ・北ア涸沢幕営 北穂高岳・奥穂高岳
- ・富士見平幕営 金峰山・瑞牆山
- ・八ヶ岳青年小屋 網笠山・権現岳
- ・雷鳥平幕営 立山三山・劔岳



## テント泊の山行形態③

### ■稜線縦走型

最も満足度が高いスタイル。重装備を背負い稜線までテントを担ぎ上げる、翌日はまた別のテント場へ移動。より標高の高い山を繋ぐことが出来、星空や雲海、ご来光に感激。ただし、環境は苛酷になる。張り場少ない。

- ・北ア表銀座縦走
- ・南ア白峰三山縦走
- ・後立山縦走
- ・奥秩父縦走



## テント泊で行く

- 情報収集
- 計画を立てる
- 必要なテント泊装備
- 到着してからの行動
- 幕営の楽しい過ごし方
- 帰宅後の装備メンテナンス

8月20-21日の会山行

甲斐駒・仙丈岳をベースに進めます。

## 情報収集①



- テントサイトと山を調べる  
 山域は南アルプス甲斐駒・仙丈岳  
 メジャールートは「山と高原地図」
- 登山口は？  
 芦安駐車場から北沢峠バス2回乗継
- 山の行程は？ 甲斐駒7.5H 仙丈7H
- テントは？ バス停5分の長衛小屋



## 情報収集②



- テントサイトの情報（本やネット）
- 場所は？ 長衛小屋
- 張り数は？ 100張り
- 費用は？ 500円
- 環境は？ 川沿いの平ら、土・砂
- 小屋から近い？ 小屋の隣にある
- トイレは？ きれい
- 水は？ 無料・豊富

ソロテントの増加で張り数は要注意！

## 必要な装備①個人装備

### ■ 小屋泊での個人装備

替着、防寒具、雨具、帽子、手袋、ヘッドライト、地図、コンパス、携帯電話、飲み物、携帯食2日分、ストック、ファーストエイド、エマージェンシー用品、サングラス、虫除け、日焼け止め

### ■ テント泊での追加の個人装備

シュラフ、エアマット、食器、箸、フォーク、スプーン、つまみ1品、お酒、銀マット※買う時には先輩に相談！



## 必要な装備②共同装備



### ■テント泊での共同装備

- ・人数用のテント

(本体、フライ、グランドシート、ポール、ペグ)

会装備：3~4人用、4~5人用、5~6人用、6~7人用

※複数あるので詳しくは装備一覧を参照のこと



## 必要な装備③共同装備



### ■テント泊での共同装備

- ・調理用の道具

ガス、ガスヘッド、ライター、コップエル・鍋セット、ナイフ、おたま、まな板、ゴミ袋、トイレトペーパー

小型・大型

人数などによって使い分ける

角型・丸型

大きさ・用途によって使い分ける



## 必要な装備④共同装備



### ■テント泊での共同装備

- ・食料（1泊2日なら夕食と朝食の2食）

主食：米（生米・ $\alpha$ 米）、パン、パスタ、マカロニ

副食：フリーズドライ、真空パック、乾燥野菜、缶詰、  
ふりかけ、スープのもと、冷凍肉・保冷した野菜

調味料：塩、胡椒、醤油、油



## 到着してからの行動①

### ■到着したらスムーズにやろう

受付をする

代表者 1人500円～1,000円

適地を探す

なるべく平ら

下の尖った石を取り除く

テントを張る

1. グランドシートを敷く
2. 本体を出す
3. ポールを入れる

斜めだと寝る時にずり落ちる  
石があると背中にあたって寝られない





## 到着してからの行動②

テントを張る（続き）

4. フライをかける
5. 細引きを張る
6. 細引きを固定する
7. 銀マットを敷く
8. 荷物を入れる
9. 各自の場所を決める



## 幕営の楽しい過ごし方①

### ■戻ってきてから食事・就寝・起床・撤収

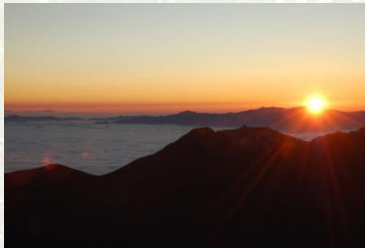
- ・ 食事の準備 食担はガスバーナー・食料を準備  
メンバーは食器の準備
- ・ 寝る準備 テント内の配置、エアマット・シュラフを敷く  
不要なものは脇か足元へ、ヘッドライト・飲み水は枕元に  
※ 鼾が気になる：耳栓やイヤホン、睡眠導入剤を使う
- ・ 景色を見ながら明るいうちにつまみ・お酒・食事を楽しもう



## 幕営の楽しい過ごし方②

### ■戻ってきてから食事・就寝・起床・撤収

- ・星空を見よう
- ・寝る時間は早め：周りも行動が早いので騒いでいると怒られる
- ・起床は日の出前（夏3:30～5:00、冬4:30～5:30）  
食事・テント撤収 明るくなったら出発
- ・ゴミは持ち帰る



## 帰宅後の装備メンテナンス

### ■帰ってからのメンテナンスが大切

- ・テントは干す
- ・ペグは泥を落としておく
- ・シュラフは陰干しする
- ・エアマットは伸ばしておく
- ・使った食器は洗う
- ・ガスの残量チェック

まずは会山行でお試し

その後は先輩とステップアップしよう！