

### 35Lのザックでテント山行を行うために10kg以下に抑えたテント山行2泊3日の装備例

(一般的な夏山の縦走登山の場合 2人パーティでの例)

2017年1月17日 アライテント作成

単位はすべてグラム(g)

品目	メーカー名	品名	本体重量	附属品重量	総重量
テント	アライテント	エアライズ2	1,550	200	1,750
シュラフ	イスカ	エア300	570		570
シュラフマット	カスケード	ネオエア-XライトS	230		230
テントマット	MPI	オールウェザーブランケット	300		300
コンロ+燃料	EPI	レボ3500+カートリッジ2本	111	460	571
クッカー	エバニュー	チタンクッカー深型RED	125		125
水筒	カスケード	プラティパス2L	36		36
ヘッドライト	ベツル	ティカプラス+電池	85	33	118
防寒着	モンベル	シャミースジャケット	234		234
雨具	モンベル	ストームクルーザー上下	448		448
着替え		Tシャツ1 靴下1 下着1	350		350
ザック	アライテント	クロワール35sp	1,100		1,100
食料		詳細別途	1,800		1,800
水		1L	1,000		1,000
その他		雑品 詳細別途	500		500
<b>合計重量</b>					<b>9,132</b>

10年前よりも-650g

単独行の場合、以下のテントにすると総重量はさらに軽くなります。

品目	メーカー名	品名	本体重量	附属品重量	総重量
テント	アライテント	ONI DOME 1	1,290	200	8,872
テント	アライテント	トレックライズ0	1,250	200	8,832

また、2人パーティの場合、同行者はテントを持つ必要がないので下記のような重量になります。

品目	メーカー名	品名	本体重量	附属品重量	総重量
シュラフ	イスカ	エア300	570		570
シュラフマット	カスケード	ネオエア-XライトS	230		230
水筒	カスケード	プラティパス2L	36		36
食器	ユニフレーム	アルミ3食器	189		189
ヘッドライト	ベツル	ティカプラス+電池	85	33	118
ランタン	ブラックダイヤモンド	オービット+電池	132	44	176
防寒着	モンベル	シャミースジャケット	234		234
雨具	モンベル	ストームクルーザー上下	448		448
着替え		Tシャツ1 靴下1 下着1	350		350
ツェルト	アライテント	ビバークツェルトDUO	150		150
ザック	アライテント	クロワール35sp	1,100		1,100
食料		詳細別途	1,800		1,800
水		1L	1,000		1,000
その他		雑品 詳細別途	500		500
<b>合計重量</b>					<b>6,901</b>

10年前よりも-610g

\* 2人併せてテントがエアライズ2ならば16033g(1人平均8017g)ということになります。

10年前より-1300g(1人平均で-650g)登山用品の軽量化は10年でこれだけ進みました。

\* クロワール35は背中に27×100cmのマットを収納しています。

それを利用すれば、さらにシュラフマットの分だけ軽量化が可能です。

\* その他 雑品(500g)の明細は以下の通りです。

- ・ティッシュペーパー(トイレットペーパー)
- ・個人用カトラリーセット
- ・個人で必要とする医薬品
- ・地図・コンパス・(交換用電池)
- ・携帯電話(スマートフォン)・ラジオ
- ・細引きなど

\* 以上の山行を行う人の着衣は下記のような想定です。(山行中の着替えはしません)

- ・アンダーウェア上下 速乾性の素材によるもの(木綿製は避ける)
- ・ズボン ショーラーなどの伸縮性があり速乾性素材によるものサポートタイプのタイツにショートパンツも可  
(ただしこの場合は山域や気象条件によっては寒いかもしれない)
- ・ミドルウェア 薄手のウールやポリエステルなど、若干の保温性があるほうが良い、  
アンダーウェアかミドルウェアのいずれかに長袖の物を用意する

\* 靴、ストックはザックの中に収納するものではないので上記の装備品の中に含みません。(スパッツも)

\* 食料計画は最もベーシックなものでこれ以上、シンプルにすることは出来ないところまで切り詰めています。

食料のバリエーションは重量の増加をもたらしますが、気持ちの上ではとても大事なことです  
個々に変化を付けて下さい。

(参考例は下記参照)

以上、あくまでも装備の参考例です。

上記の例は最もベーシックなものです。

重量は各メーカーのカタログ表記のものに準じています。

詳細は登山用品専門店でご相談願います。

掲載URL <https://arai-tent.co.jp/support/support05.html>

## 軽量化した食事メニューの例

			重量(g)	小計(g)
1日目	朝	持参の弁当(なるべくごみが出ない工夫をしましょう)		
	昼	行動食 カロリーメイト大1箱	81	171
		行動食 ベビーチーズ 2	40	
		行動食 ナッツ(含むドライフルーツ)	50	
	夕	釜飯(アルファ米+釜飯の素)	250	320
		具つき味噌汁	70	
2日目	朝	ラーメン+クイック餅	120	120
	昼	行動食 カロリーメイト大1箱	81	171
		行動食 ベビーチーズ 2	40	
		行動食 ナッツ(含むドライフルーツ)	50	
	夕	焼豚チャーハン(アルファ米+チャーハンの素)	220	250
		スープ	30	
3日目	朝	ラーメン+クイック餅	120	120
	昼	行動食 カロリーメイト大1箱	81	171
		行動食 ベビーチーズ 2	40	
		行動食 ナッツ(含むドライフルーツ)	50	
予備食	行動食 カロリーメイト大1箱	81	181	
	行動食 ナッツ(含むドライフルーツ)	100		
副食品	ティバック 各種 10個程度	50	300	
	ふりかけ 各種	20		
	スティックシュガー10g×10	100		
	粉末スープ 30g×3	90		
	クイック餅 20g×2	40		
<b>合計</b>				<b>1,804</b>

- ・食材の不要な箱や包装紙はあらかじめ取っておきます。(ごみの減少にもなります)
- ・食材は1食分ごとに袋に小わけにしておくとう便利です。
- ・ナッツなどは「ジップロック」などの開閉可能な袋に入れておくとう便利です。
- ・クイック餅は「薄切り餅」「しゃぶしゃぶ餅」などの商品名で売っています。  
そのうちの必要分だけを持参します。
- ・上記のメニューはあくまでも参考例です。

掲載URL <https://arai-tent.co.jp/support/support05.html>