

登山用具 ワンポイントアドバイス

我孫子登山倶楽部 装備担当

その4 バックパックの選び方



1. バックパックの大きさ
2. バックパックの機能
3. バックパック正面の各部名称
4. バックパック背面の各部名称
5. バックパックの詰め方
6. バックパックのフィッティング
7. バックパックの紹介
8. バックパックのOPA
9. バックパックのメンテナンス

2016.09.20 発行

1. バックパックの大きさ

バックパックを購入する際は まず山行の種類から決めましょう

あなたは現在 どのような山に行きますか？

日帰り？ 数日間の縦走？

小屋泊？ テント山行（避難小屋含む）？

春山～秋山？ 冬山ですか？

上記のように色々な山行パターンに分かれます

大きさは20L程度の軽いものから50L以上のものがあります

そして 若い時には20Kg以上のバックパックを背負ったと思います
ですが当倶楽部では

老齢化に伴い、15Kg以下に抑えないと登れなくなります（個人差有）

結局バックパックは

大きくても40L以下に抑えることになります

2. バックパックの機能

バックパックを購入する際は 機能も必要になります

どのような機能のバックパックを探していますか？

- ・ ハイキングタイプ？
- ・ 上蓋付？
- ・ 両サイドにポケットが必要？
- ・ ウエストベルトに小物入れの有無？
- ・ 正面から直接内部にアクセスできる？
- ・ 上下に分離している？
- ・ バックパックカバー付き？
- ・ 冬山（防水処理、ピッケル固定）ですか？

上記のように色々な機能が求められます

概して小さいものは機能が限られ、大きなものはフル装備になります

結局バックパックは

色々な山行に合わせて何個かが必要になってきます

3. バックパック正面の各部名称



雨蓋固定ハーネス

メッシュポケット
地図やシート保管

下部コンプレッション
ベルト

バックパック
カバー入れ

シート固定ベルト

雨蓋

本体を上から押さえて
蓋の役割をする
頻繁に使用する小物入れ

上部コンプレッションベルト
荷物が少ない時にきつく
絞りバックパックの厚みを
薄くして内部の隙間を
無くす

2気室 下部ジッパー

ピッケル・ポール等の
固定ベルト

4. バックパック背面の各部名称

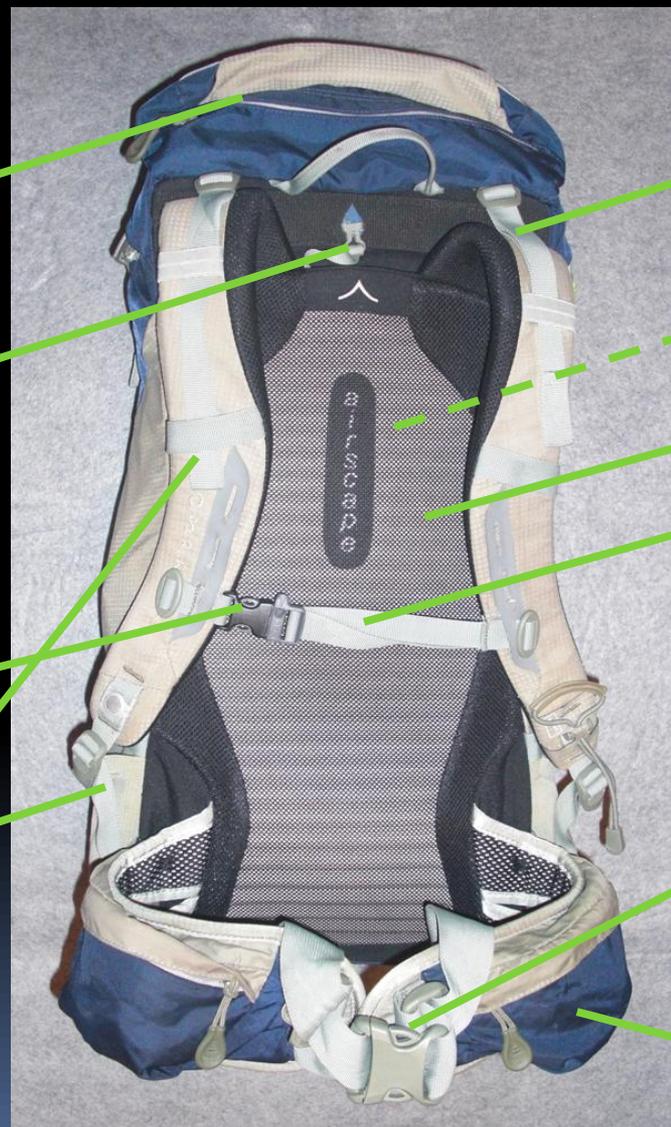
雨蓋開閉ジッパー

背面長調整板
3段階

ホイッスル



ショルダーハーネス
肩に掛かるショルダー
ベルトは厚みがあって
太いものが良い



トップスタビライザー
ショルダーベルトと本
体を結合する

ハイドレーションバッグ
保管袋

背面パッド

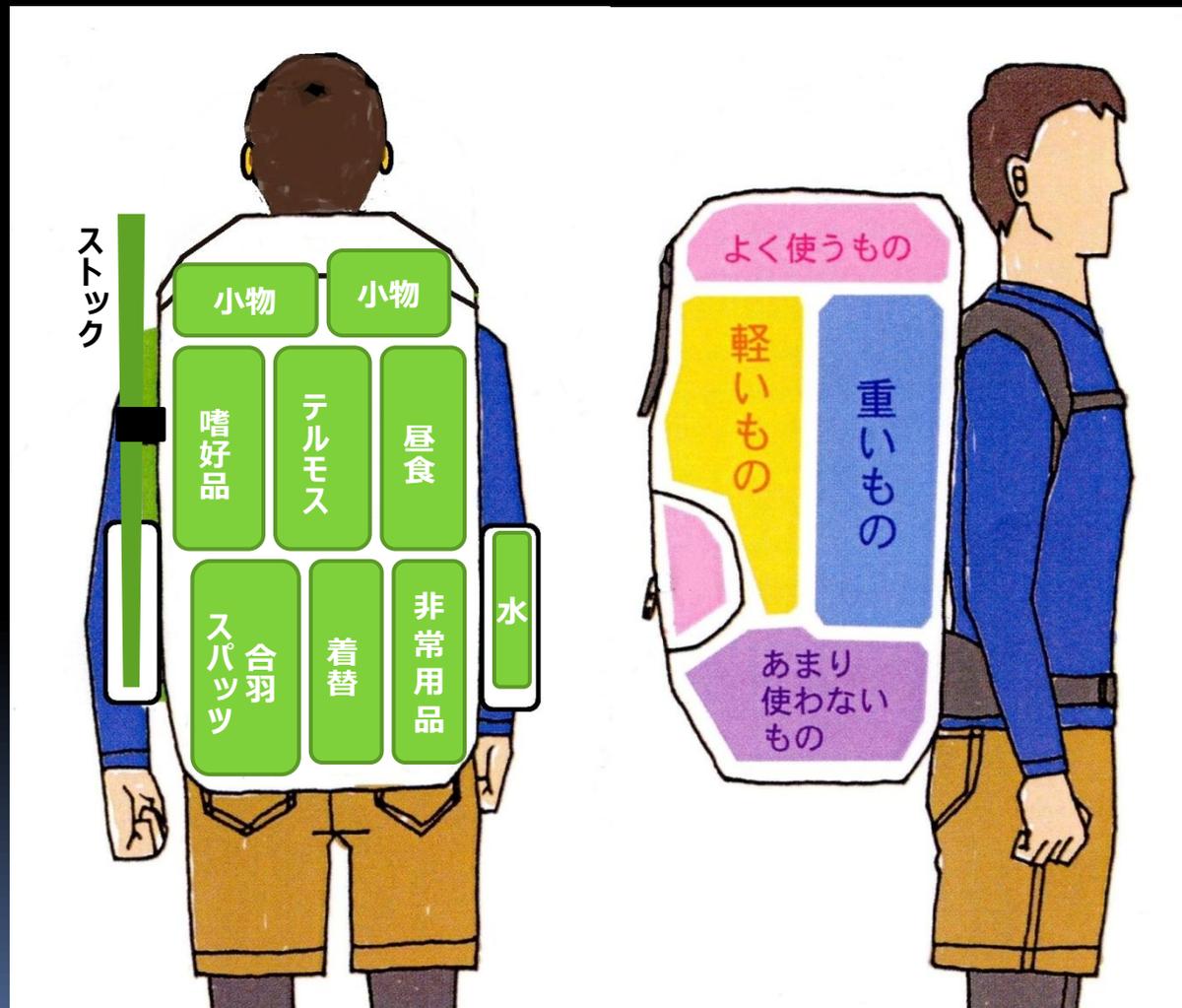
チェストベルト
バックパックが左右に
ズれることを防止

ウエストハーネス
荷物のお大半を受止め
体の中心の腰骨に固定
するウエストベルトは
太い方がよい

ウエストベルト
付属バッグ

5. バックパックの詰め方

一般的な日帰り山行のパッキング例



基本的に重い物は背中
の後ろ、普段使わないもの
は下部、頻繁に使うもの
は上部が基本パッキング

サイドポケットは木や岩等
の突起物に引っ掛かり易
いので、基本的には使用
しない 使用する場合は
体の横幅以内

ストックはバックパックの
高さ以内に収めることが
原則 山行中に木に
引っ掛からないことや
電車で移動中、他人に迷
惑を掛けない事が大原則

6. バックパックのフィッティング



(1) 全てのハーネスを緩めた状態でバックパックを背負う



(2) 腰骨を包みこむ位置にウエストベルトを合わせ バックルを止める 荷物のお大半はこの位置で支えるので重要なポイントになる

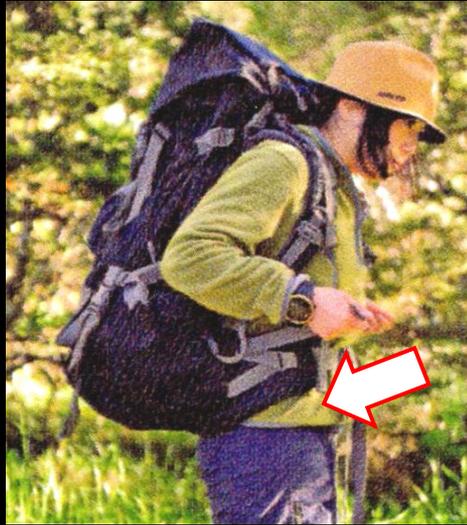


(3) 左右のショルダーベルトのストラップを引き 肩とベルトの間に隙間があかない長さに過不足無く調整する

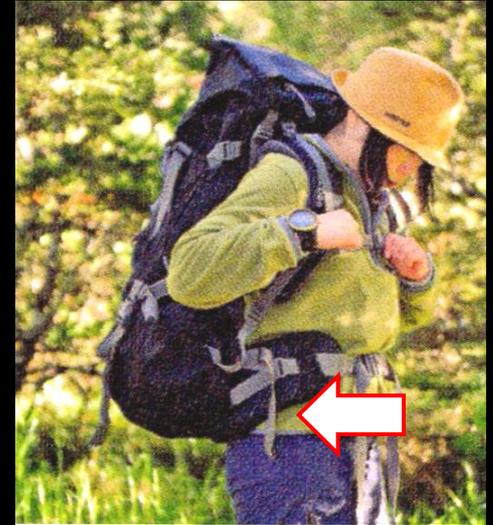
バックパックは 男性用・女性用 さらに同じ容量でもS・M・Lに分かれている物もある 購入時は、5kg～10kgの重りを入れてフィッティングをしてみて体にしっくりくるものを購入する



(4) トップスタビライザーを引き バックパックを体に引き寄せる これにより 腰・背肩・背中に荷物の重さが分散される



(5) ウエストベルトの左右のストラップを引く バックパックのブレがほぼ抑えられ 本格的に体とバックパックが一体化する



(6) 鎖骨の5cm~10cm下でチェストハーネスを留め 苦しくない程度に締めれば 終了 体を前後左右に振ってフィット感を確かめる

フィッティングを行うと 背負った荷物が軽く感じられる (重量の20%?)
更に 登り下りでバックパックがブレないために体のバランスがよくなり
疲労が少なく 転倒なども減る

7. バックパックの紹介（小型）

お店に行くと数多くのバックパックが展示されているが自分の求める機能があるものは中々無く根気よく探すことである 此処で紹介する Karrimor はバックパックの例として掲載しました



Karrimor (カリマー)

セクター 25 参考:13,500税込

日帰り山行に適した25リットルタイプ
2気室構造で利便性が高くライトトレッキング向け

(1)2気室構造

メインコンパートメントとボトムコンパートメントの2気室構造で本体へのアクセスや荷物の整理に便利

(2)ポールキャリア

ストックを携行できるポールキャリア有

(3)ストラップ関係は大型バックパック同様の

ウエストハーネス、ショルダーハーネス、チェストハーネス、トップスタビライザーを備えられている



バックパックの紹介（中型）

Karrimor (カリマー)

リッジ 30 参考:21,384税込

日帰りから小屋泊までの山行に最適な
30リットルタイプ

(1)背面長に対応する豊富なサイズ

背負い心地の鍵となる**背面長**

42cm、47cm、50cmの3サイズ

女性から体格のよい男性まで体格や
体型にあわせて選択可能

(2)荷重伝達性を実現したウエストベルト

荷物が重いときなど、きつめに絞めても
腰骨などへの当たりが少ないので
痛くならず、疲労が軽減される
小物入れ付属も便利

(3)レインカバー内蔵

ボディ下部にはレインカバーを内蔵



バックパックの紹介（大型）

Karrimor (カリマー) イントレピッド 40

参考: ¥25,920税込

冬山まで使用可能な40リットルタイプ

- (1) 背面の汗やムレを軽減したエアスペースシステムの採用で背面部の快適性を高めた
- (2) 本体に内蔵されたアルミフレーム+PEプレートヒップベルトにリンクさせ高いフィット感と安定性を確保
- (3) 表面生地はコーティングの耐久性、耐摩耗性に優れた silvanguard を使用
- (4) フロントアクセスジップ、スラッシュジップポケット、ピッケル&ポールキャリアを装備
- (5) 背面長対応で3種類が用意されている



8. バックパックのOPA

- (1) ポールが長すぎてバックパックの上部に飛び出してしまう場合
3本に分解して、それらをマジックテープで固定すると長さが短くなる
- (2) ウエストベルトを下図のようにして電車の中で足元に置くとハーネスやベルトが踏まれて危険、更に汚れる
ウエストベルトを逆巻きにしてバックパックに巻き付けるとすっきりして持ち運びも楽になり床に置いても汚れない



ウエストベルトの
逆巻状態

汚れる

バックパックのOPA



用途毎に品物を防水スタッフ
バッグに入れて仕分けしておく
雨が予想される時はバックパック
より一回り大きなサイズのスタッフ
バッグを使用して二重に防水
対策する
防水効果の他にバックパック内に
隙間が無くなりブレが無くなる



ウエストベルトに
小物入れを装着
する 何かと便利
(デジカメ等)



ショルダーベルト
にボトルホルダー
装着する
歩行中に水分の
補給が可能



ハイドレーション
プラティパス
ザックを下さない
で水分補給する



プラスチックの板を
バックパック内に
入れる パッキング
に隙間が無くなり
重量が増えずパッキ
ングも楽になる
歩行中もバックパック
のブレが無く歩きやす
くなる

9. バックパックのメンテナンス

- (1) 山行から帰ったら荷物を出して、全てのハーネスを緩め全てのジッパーを開く
- (2) バックパックの生地は通常撥水加工されているので、洗濯は不要
- (3) 汚れた個所は、ブラシと棒石鹼で、汚れを落とし 水で石鹼成分を流す
- (4) 陰干しで乾燥と風通しをする
- (5) 汚れを落とした個所は、撥水を強化する ためにドライヤーで温める
- (6) ジッパーがスムーズに動かない部分は 該当個所にロウを塗り込む
- (7) 各ハーネスのベルトはほとんどが長すぎる
自分用にカットしてしまうか、長い部分を短くしてゴムバンドやマジックテープでまとめるとすっきりする
- (8) 表面が 撥水しなくなったら、撥水液を散布して乾燥させる
乾燥後にドライヤーで温めて撥水を強化する
- (9) バックパックカバーは袋から出して風通しする
- (10) 雨の中で使用した場合にはレインウエアーの項を参照して撥水加工をする