

## パッキング

！最初に！-A sufficient condition-

パッキングとは登山において荷物を効率よく詰める作業、またその技術を指す。多くの装備を持っていく登山では必須の技術である。上手にパッキングできれば疲労度が最小限になり山行中もウキウキしてしまう。だが雑なパッキングは、まず装備が入らない→入ったとしても、無駄な体力消耗だけでなく腰を痛めることも。せつかくの山行が…ってことになりかねない。パッキングは楽しい山行へ十分条件なのである。では、スタート。

### Step1 手順の追求 -The frequency-

まず、ザックのベルトを調整して、ザックの内容量を最大にする。次になるべく隙間が出来ないように、山行中（ ）ものほど上にくるように詰める。一見スペースがたらのそうでも（ ）や（ ）は圧力で縮むので押し込むと意外に入る。＊レーションは押し込まない。

#### 使用頻度表

↑	水、レーション、地形図、コンパス、タオル、筆記具、ヘッドランプ、ザックカバー、雨具、防寒着、個コッヘル、医療用パック、非常用パック、細引き、ロップ、ナイフ、ライターなどの小物、ラジオ、天気図用紙、貴重品（財布、携帯 etc）（＝行動中に使用するもの）
↕	団体装備（テント、ツェルト、燃料、団コッヘル etc）
↓	着替え、シュラフ、シュラフカバー、個マット（＝行動中には使用しないもの）

衣類、シュラフ、その他小物などの（ ）ものは必ず（ ）などで（ ）する。

休憩の度にバックルを外して雨蓋を開けるのが面倒な人は、1～2行目に書いてあるものを雨蓋やポケットに収納するとよい。

### Step2 快適さの追求 -The center of gravity-

パッキングにおいてもっとも背負いやすさに影響するのが、（ ）の位置である。何よりも（ ）のバランスを取ることが重要である。さらに重心を（ ）に近づけるほど背負っている間の疲労感が軽減される。ポイントは、（ ）のところあたりに水などの（ ）のものを入れることである。しかし、重心が上に寄りすぎていると岩場などのバランスが必要な場所でふらつきやすく危険なので注意。また、雨蓋に重いものを入れると前傾したときに雨蓋が後頭部にぶつかり、上を向けなくなる。完成したザックが不自然に（ ）いたり、一部が（ ）いたりしている場合は内部に無駄なスペースがあるか、重心が傾いている場合が多い。装備の配置を変える、ザックのわきのベルトの長さを調節するなどの措置を取ろう。

#### ＊外付け＊

装備をベルトなどでザックの外側に付けること。長期など、装備がザックの容量をオーバーするときによく用いられるが、以下の点に注意が必要である。

- ・（ ）が偏りやすくなる
- ・ザックの体積が大きくなり、扱いが困難になる。特に、木の枝に引っかかりやすくなる。

故に装備はなるべくザックの内部に収容した方がよい。

### Step3 軽さの追求-Your experience-

余分な装備は余分な体力を奪う。（ ）や（ ）の必要最小限量を見極められるようになれば、簡単に軽量化が可能となろう。（ ）はあらかじめ包装を取り除き、ジップロックにまとめておくと、ごみが少なくて済む。ただし、レーションの形状をとどめにくい欠点がある。着替えの量も慣れと共に見極められるようになってくる。（慣れない内からギリギリで用意するのはキケン。最初は多めに持って行って徐々に減らしていこう。）

！最後に！-In practice-

山では（ ）の時間は貴重である。パッキングが早く終われば、その分歩く時間に余裕を持たせることが出来る。初めのうちは難しいだろうから、先輩に実践的なコツを聞こう。また山に行って経験を重ねたりすることでパッキングを覚えよう！

—参考文献—