

第2章 生活技術

山岳部の楽しさの一つは、仲間と共にするテント生活である。安全に楽しくテント生活を送る技術を身に付けよう。

1 テントの設営

テントを張って泊まることを幕営という。無雪期と積雪期の幕営方法は異なる。



(1) 無雪期の幕営

- 適地：キャンプ場などの整備されているところ
上部からの落石等の危険性がなく安定しているところ
水場が近くにあるところ
不適地：大雨で増水したときに逃げられない川のすぐそばや中洲、風の当たる稜線

設営の手順

- ア 石などを取り除いて整地する。
イ グランドシートを敷く。
ウ テント本体をその上に広げポールを組み立てる。ポールを直接地面に置くとジョイント部分に砂や小石が入って破損の原因となるので注意。
エ テントの袋などが風で飛ばされないように注意する。
オ テントを立ち上げる前に何か所かペグや石などで地面に固定する。稜線での強風下でテントを設営するときは本体の中に一人座って重しにすることもあ
カ フライシートをかける。このときテント本体とフライシートを結合する。
キ テントマットを中に敷きザックを収納する。
ク フライシートを地面に固定する。

○ ペグを打ち込む角度

ペグは地面に対して約45°で打ち込み、頭を1cmくらい残し張り綱をかけて固定する。

(2) 積雪期の幕営



- 適地：平らで雪崩のおそれのないところ
樹林の中などで風のあたらないところ
不適地：風のあたる稜線。急峻で雪崩のおそれのあるところ

設営の手順

- ア テントを張れそうな場所を見つけたらザックを1カ所にまとめ、アイゼンなどを外しこれも1カ所にまとめておく。その後、全員で整地をする。シャベルで積もった雪を切り崩し、雪を踏み固めできるだけ平らにする。
冬はテント内で炊事をするのでガスバーナーを置くテントの中心部分あたりの雪を少し高く盛っておくとよい。
イ テントの立ち上げは無雪期と同様。
ウ 張り綱でのテントの固定については竹ペグを使う。剣道部のある学校ならば不要になった竹刀を25cm程度に切って使うとよい。

エ 竹ペグにひもを付けて雪に埋め踏み込む。5～10 cmも埋め込めば十分である。あまり深く埋めると掘り出すときに大変である。



2 テント生活

テント生活はとても楽しい。仲間と車座になって食事を作り語らう。一日の疲れをいやし、翌日の登山行動のエネルギーを養うには快適なテント生活が欠かせない。

ここではテント生活についてふれよう。

(1) まず整理整頓

テントに入ったらまずザックの中身を出し整理整頓をする。4人だったらテントの四隅に各人の小物を置く。ザックは空にして下に敷くかテントの隅に寄せる。狭いテントのなかで快適に過ごす第一歩は「整理整頓」である。

炊事をするスペースをつくる。夏場で天気が良いときは外で炊事をするのもよいだろう。寒いときはテント内の中央にコンロを据えて炊事をする。鍋は不安定なので、必ず誰かが鍋を押さえるようにする必要がある。お菓子の缶のふたなどをコンロの下に敷きふきこぼれ用にするとよい。

(2) 積雪期のテント生活

積雪期のテント生活は無雪期とは多少異なる。いくつか紹介しよう。

ア まずテントに入るときに登山靴やスパッツについた雪をよく落としてから靴を履いたままテント内に入る。たわしがあると便利。テントに入ったら靴を脱ぎテントの隅に置く。テントシューズがあると足が暖かくて快適。

イ 雪山では水は雪を溶かして作る。テントを設営したら、きれいな雪をシャベルですくって大きめのビニール袋に入れてフライシートの下にでも置いておく。大きめの鍋に雪を詰めてガスバーナーで雪を溶かす。その際、「種水」を入れると雪が溶けやすい。

雪を溶かしているとき鍋の外側が結露してくるのでときどき雑巾で拭くとよい。

水ができてきたらペットボトルなどに入れる。小さな漏斗があると便利。



(3) 炊事

登山は長時間荷物を背負って歩く体力のいるスポーツである。運動するためにはエネルギーをたくさんとらなければならない。エネルギー切れになると、いわゆる「シャリバテ」になってしまいふらふらになってしまう。

また食事は山での生活の大きな楽しみでもある。しっかりとした食事をとるよう心がけたい。

1泊の山行なら生の肉を冷凍して凍らせたペットボトルなどと一緒に保冷バックに入れておけば夏でもなんとかもつ。まして雪山では天然の冷蔵庫がある。食材は豊富に持っていけるだろう。

登山行動中には多量の汗をかくので水分と一緒に体内の塩分が出てしまい熱中症になる可能性が高い。前夜や朝食の食事によって塩分を体内にためこんでいると熱中症になりにくい。積極的にみそ汁やスープを飲んでほしい。汗をかいてからスポーツドリンクを飲んで体内の塩分を補おうとしてもなかなか難しい。

(谷口浩平)