

§ 12 バックパック (パッキング、背負い方) と寝具

●セッションの目標 (参加者はこのセッション終了時に次のことが達成できる。)

1. 標準的なパッキングと正しいバックパックの背負い方 (フィッティング) を知り、それに持参したキャンプの装備を入れて実際に背負ってみる。また、背負って周囲を歩いてみてそのパッキングの良否を確認する。(3-2-⑥)
2. スリーピングバッグとマットの種類と材質による性能の違いを知る。(3-2-⑦)

●指導上のねらい・ポイント

1. スカウトを指導するにあたって、まず指導者自身が装備を詰める、背負う、移動するを体験します。
(入れる順序、入れる位置、大きさ、必要性、バランス、重心、フィット性・・・)
実際にパッキングして、いろいろな不具合を解消することで、正しい方法を理解していきます。成人と少年、そして男女の体格 (骨格と筋肉) の違いを十分に配慮することを知らせます。
同時に、他の参加者のバックパックを背負ってみて、自分のバックパックとの違いを比較してみましょう。どの点が優れているかを確認します。
※バックパックについては、リュックサック、ザック (ドイツ語)、背嚢などの言い方もありますが、この野営法研究会、野営法講習会では、英語読みの「バックパック」に統一します。
2. 疲労を解消し英気を養う睡眠について、寝具 (スリーピングバッグとマット) を通して検証します。実際に触って寝てみて、その感触と効果測定をしましょう。それぞれの求める性能については、野営法講習会で説明済みですが、ここでも再度それをお復習します。
※スリーピングバッグについては、シュラフ (ドイツ語)、寝袋などの言い方もありますが、この野営法研究会、野営法講習会では、英語読みの「スリーピングバッグ」に統一します。

●準備品 ・名称〈規格〉(数量)

- ・サンプル用の個人装備 (一式)
- ・サンプル用バックパック (アタックザック、キスリング、3ウェイバック、キャスター付バック等)
- ・サンプル用スリーピングバッグ (マミータイプ:化繊、ダウン、レクタ:化繊、ダウン)、スリーピングバッグカバー、スリーピングバッグシートなど

●他のスタッフへの依頼事項

【他の講師に】

- ・バックパックの正しいフィッティングの手伝いをお願いします。

【業務・奉仕スタッフに】

●セッション構成と展開 (時間配分)

- 講義 (20 分) → 実習 (20 分) → まとめ (5 分)

《導入》(5 分)

1. 「

《展開》(40 分)

1. 標準的なパッキングと正しいバックパックの背負い方を知り、それに持参したキャンプの装備を入れて実際に背負ってみる。また、背負って周囲を歩いてみて、実際にパッキングの良否を確認する。
 - ①実際にパッキングさせることで、リストアップと容量のギャップを認識させる。
また、パッキングの順序、工夫と、どんな性能の装備品を選ぶことが必要かを考えさせる。
・新入隊員の購入アドバイスにつなげられるように。
 - ②次に実際にすべての装備をバックパックに詰めて、周辺を歩いてみる。(これも大切な体験。今は車での運搬が多くなり、実際に背負ったことのない指導者が多くなってきている。)
- パッキングのセオリー・・・とは、
- ①パッキングバランス (左右のバランス)、重心の位置 (上重下軽・背中側に重いもの)
 - ②堅いもの同士をくっつけない。柔らかいもので包む。隙間をなくす (衣類のたたみ方に工夫する)。
 - ③移動中使うものは取り出しやすい所に・・・などなど。

④移動キャンプの場合は、休憩の度にバックキングが変わる → 休憩の度に次に使うモノを取り出しやすい位置に。雨が降りそうな時は雨具を取り出しやすい位置に・・・等の工夫が。

○フィッティングのセオリー・・・とは、

⑤まずは、バックパックを持ち上げる。片方のヒザに乗せて、素早くハーネスに腕をくぐらせる。次にバックパックを背中に担ぎ、反対の腕を通す。

⑥バックパックは腰で担ぐ。まずは「腰」→次に「肩」の順でそれぞれハーネスを絞めていく。

歩いてもバックパックがぶれないよう、また歩いたときにバランスが悪く歩きにくくならないよう、背中の中心にフィットさせる。各種ハーネスの機能と効果等の指導もする。

⑦身長差、男性用と女性用のバックパックの違いについても説明する。

⑧フィット感を得るための工夫（背中と接触する部分にやわらかいものを） ← 最近は背面パッドがすごく良くなっているので、あまり気を遣う必要はなくなったが、それでも知っておいていいこと。

③同時に、他の参加者のバックパックを背負ってみて、自分のバックパックとの違いを比較してみましょう。それぞれの点が優れているかを確認します。（→ フィッティング⑧を実際に感じてみよう。）

2. スリーピングバッグとマットの種類と材質による性能の違いを知る。

①キャンプに限らず、「楽しいスカウティング」のためには、健康であることが安全のための第1の条件である。

健康であればこそ、危険を事前に察知し、適切に対処することができる。つまり、身体に備わっている各種センサーが正常に作動し、その情報が脳に遅滞なく送られ、脳がきちんと判断し、各部位にその指令を送っている状態を保たなくてはならない。

そのために、よく眠ることに加え、よく食べ、よく排し、身体を清潔しておこう。 → つまり「健康」な状態。・・・ということで、ここでは睡眠について考える。

○「大地の上に眠ることはその自然を本当に理解することだ」と言った人がいる。一度でも自然の中で一夜を過ごしたことがある人なら納得できる言葉だ。そのためには、睡眠がぐっすり熟睡できる快適なものであることが大切だ。なぜなら、睡眠はその後の行動を左右するからだ。睡眠が不十分であれば、翌日は不完全なままの体調で様々な作業をしなくてはならないことになる。それは危険なことでもある。

○気持ちよく眠るためには、装備も大切だが、自分が横たわる地面の状態が大きな意味を持ってくる。キャンプサイトを決める時には、テントを張る場所を十分に注意して見つけることが大切だ。（§5の展開3でも述べたので確認）

○スリーピングバッグとマットについては、「野営法講習会」でも説明しているが、再度確認する。

（ア）スリーピングバッグは、形で分類すると基本的に「マミー（ミイラ・人形）型」と「レクタングラー（封筒）型」がある。

基本的にマミー型の表地は基本的にリップストップナイロンという薄くて丈夫な繊維でできていて、軽くコンパクトになるようにできている。

レクタングラー型はゆったりとして肌触りが良い綿などの布地を使っており寝心地も良いのだが、重くかさばるので、オートキャンプ用と思ってもらいたい。

（イ）中綿（フィル＝中に詰めてある綿などの詰めもの）で分類すると、化学繊維（ポリエステル繊維）とダウンとに分けられる。

湿気の多い日本では、化学繊維の方がいいかもしれない。ダウンは高価で、また手入れが必要だ・・・が、軽いし寝心地が良い。

（ウ）サイズは、自分の体格に合ったものを選ぶ。

大きすぎるとゆったりと寝ることはできるが、余分な空気がある分だけ暖まりにくく、必要以上の重さがついて回る。

逆に小さなサイズを使うと暖まりやすいが、窮屈な思いをして十分な睡眠がとれないこともある。

ポイントは、身体の両側にゆったり腕を置ける余裕があるか、足を思いっきりのばせるだけの余裕があるか、大きすぎないか、必要な暖かさが確保できるか・・・である。

（エ）ボーイスカウトの通常のキャンプであれば、3シーズンのものでほぼ十分だ。

「快適睡眠温度域」リップストップナイロンのクオロフィルなどの化繊のフィルのもので、例えば、ハケ岳での夏のキャンプで使うスリーピングバッグであれば、平均最低気温が6℃なので、6℃が快適睡眠温度域となっている製品を見つける。

冬の茨城でキャンプをするのであれば、平均最低気温は -3℃であるので、-3℃が快適睡眠温度域となっている製品を見つけるわけです。

冬季で平均最低気温を下回る場合はどうするか……。➡スリーピングバッグカバーで覆ってしまうか、インナーバッグ（シーツ）を使うと暖かい。シーツはスリーピングバッグ本体の汚れを防ぐ目的もあるので、是非使いたい。

(オ) マットは必需品

ローインパクトのエコキャンプが推奨されている今日、テントの下を耕して軟らかくすることはできない。それは下草も保護することが謳われ始めたからだ。なので、テントを張る場所をちょくちょく変えなくてはならないことになる。つまり、小石や小枝を取るのが精一杯ということになる。ということは、地面の凸凹を緩和したり、地面からの冷えや湿気を防ぐために、スリーピングバッグの下に敷く「マット」が必要となる。

(カ) マットの素材は、ボーイスカウトのキャンプであれば、エンソライト等クローズドセルの素材のものでいいだろう。大きさはフルサイズのものである。荷物を減らしたいのであれば、夏だったらハーフサイズでも良いだろう。他にエアマット、オープンセルのインフレーションマットがあるが、高価である。金銭に余裕があるのであれば、そちらも検討したい。

(キ) エアマット、インフレーションマットは、ベンチャーの移動キャンプや長期キャンプで極力荷物のかさを減らしたいときに使う。ただし、穴が空いたら役に立たないので、必ずリペアキットを携帯しなくてはならない。

○スタッフ、参加者のスリーピングバッグとマットを持ってきてもらって、気になるものに寝てみる。

結論としては、お金との兼ね合いで、各自の好み……ということになる。2つそろえることができるのであれば、1つは化繊の3シーズン(10℃以上)、もう1つはダウンの3シーズン(0℃以上)を。

《まとめ》(5分)

1.

※ドイツ語本来の発音は「リュックザック (Rucksack)」で、「背中袋」の意味である。日本語で「リュック」になったのは、語源のリュッケン (Rücken、背中) に引きずられたからとも言われる。英語では「ラックサック (rucksack)」だが、登山の専門用語であり、一般には通じにくい。英語の「バックパック」、日本語の「背嚢」はドイツ語からの直訳である。ドイツ語の「ザック (Sack)」は英語の「サック (sack)」と同じで単に「袋」という意味であり、文脈上明らかな場合を除き、リュックサックの意味では使わない。

「バックパック」という訳語はイギリスで生まれ、1910年代に北米に広がった。それ以前は「ナップサック (knapsack)」「サックパック (sackpack)」と呼ばれていて、現在でも主に北米でこう呼ばれる。北米ではまた、単に「パック (pack)」とも言う。なお日本では、「ザック」に引きずられてか「ナップザック」「ザックパック」とも言う。また、日本では「ナップサック」は小型のものを言うことが多いが、英語ではこのような意味合いはない。

※余談

○キスリング

両横に大きなポケットが張り出した3室からなるキャンパス製の大型ザックで、発案者であるスイス・グリンデルヴァルトの馬具職人ヨハネス・ヒューフ・キスリングに由来している。日本には1929年(昭和4年)、楨有恒と松方三郎によって持ち込まれ広がった。口を巾着の様に締めたあと、余った紐でさらにその下を括って水が入らないようにすることが出来た。厚い木綿のキャンパス地はそれ自体に防水性があるが、さらに熱した揮発油にワックスを溶かして塗布することも時には行われた。

駅の改札を通るときに横幅が広すぎて引っかかるので、体を横にしながらか改札を通り抜けていたことから、かつてキスリングを背負って山に出かける若者たちは「カニ族」とも呼ばれた(近年の自動改札はスーツケースを引きながら通れる幅広のタイプもあるので、このような事態はあり得ない)。

容量は大きいもののパッキングが難しく、荷物の詰め方によって背負い心地に大きな差が出る。また、構造上全重量が肩にかかり負担が大きい(血行を妨げ、最悪の場合は腕が麻痺してしまう「ザック肩」になる)ため、今はめったに使っている人を見ない。(Wikipedia: ウィキペディア「リュックサック」より)