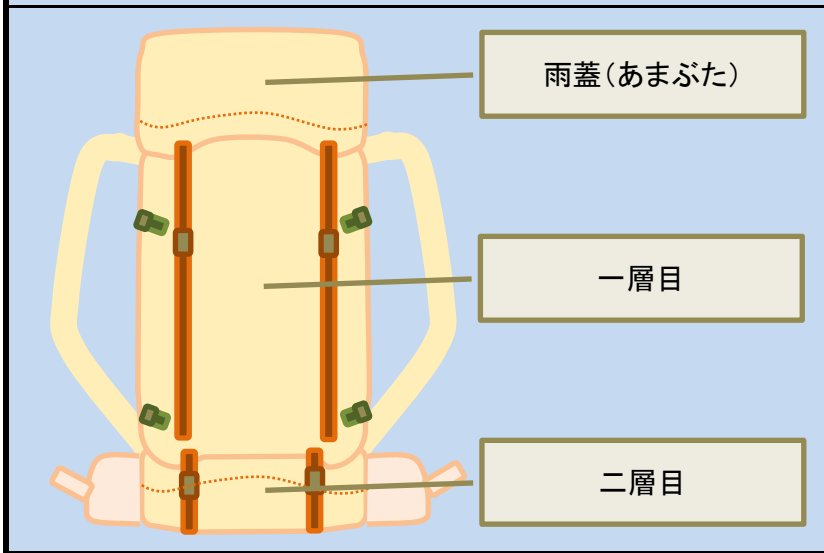


ザック パッキング



必要なものを十分に、だけど軽量の工夫(融通が利く・共通に使えるもの)。安全第一♪
自分のスキルや知識との兼ね合いじゃな。でもスキルや体力を過信しない。
自分の持っているものでできるだけ工夫する。安全のためどうしても必要ものは保護者やリーダーに相談する。

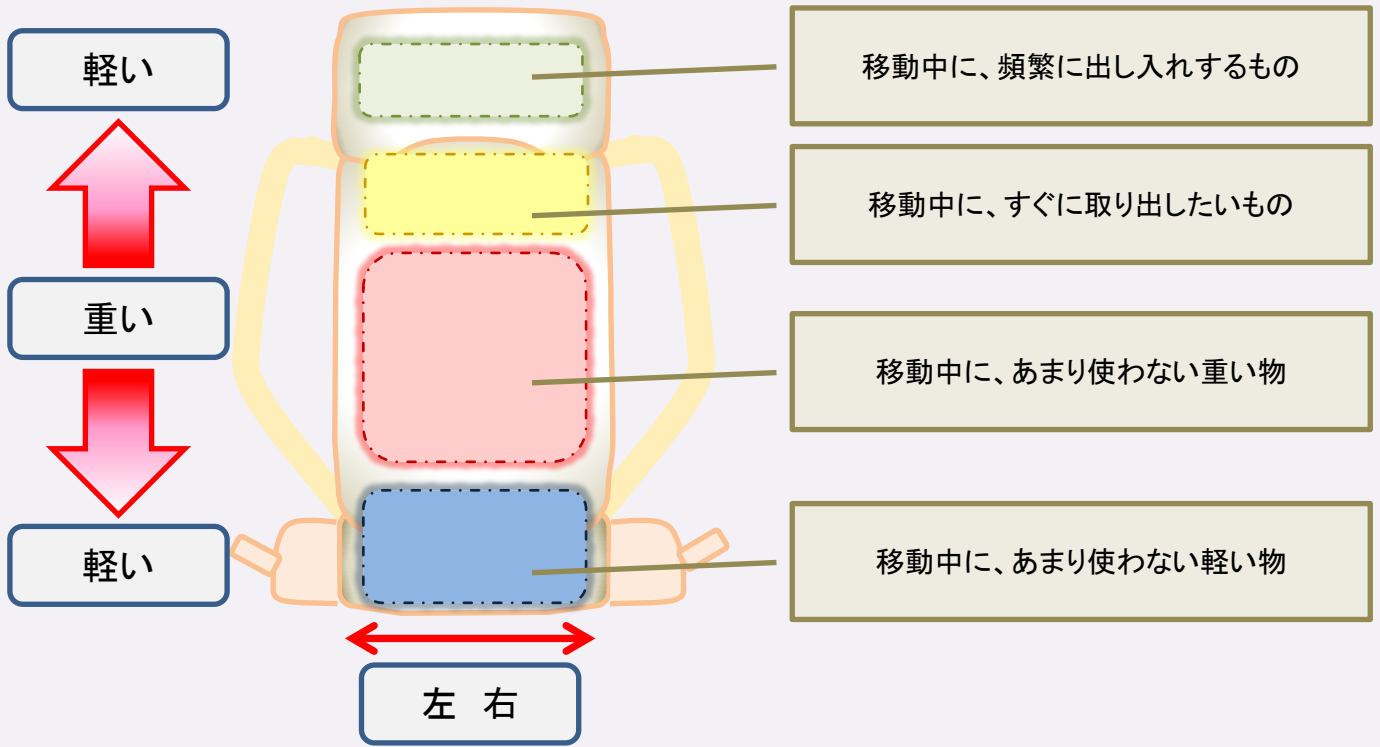
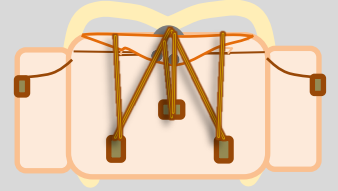
インナーフレーム ザック



キスリング

肩への食い込みも、背にあたるあの厚い革を何とか当たらないよう背側を平らにしようとした荷造・・・紐かけ結ぶ・・・サイドポケットに長靴を入れたのも・・・上部の口を平らに折り、テントをドカッと乗せた荷造も・・・今となっては懐かしい。

キスリングが山屋で売られていない。店員さんがキョトンとされたのには、浦島太郎になった気分だったよ♪



インナーフレーム ザック(縦長・ヒップ(腰)ベルトあり)

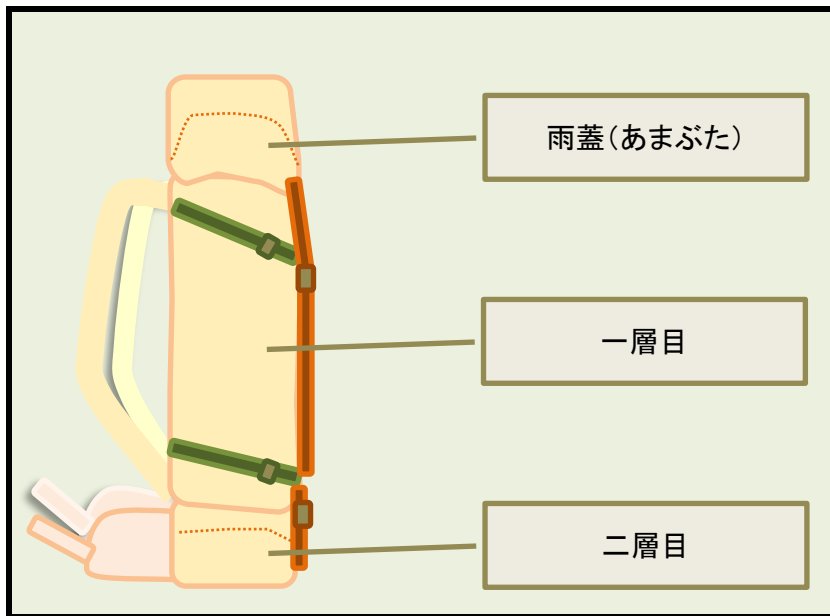
- 1 重いものは、腰の少し上から肩甲骨辺り
- 2 重いものは体幹に近い位置、軽いものは遠い位置
- 3 左右の重さを均等に、肩と平行方向(左右)に詰める。
※ベルトで締めるが、前後より左右に張るよう詰める。前後に詰めすぎない。
※多くは背中側にフレーム等が入っており、キスリングのように、背に物が当たり痛い思いをすることはない。
- 4 移動中、頻繁に使う物は出し入れしやすい上の方へ
使わない物は下の方へ



キスリング(横長・ヒップ(腰)ベルトなし)

- 1 重いものは上の方、軽いものは下の方
- 2 重いものは体幹に近い位置、軽いものは遠い位置
- 3 左右の重さを均等に、肩と平行方向(左右)に詰める。
※キスリングは、締めるベルトが無い為、左右に張るようにしっかり詰める。前後に詰めすぎない。
※装備の固いものが背等に当たるようなら、持参する布や新聞紙等を背中側に挟み入れ、クッションとする。
- 4 移動中、頻繁に使う物は出し入れしやすい上の方へ
使わない物は下の方へ



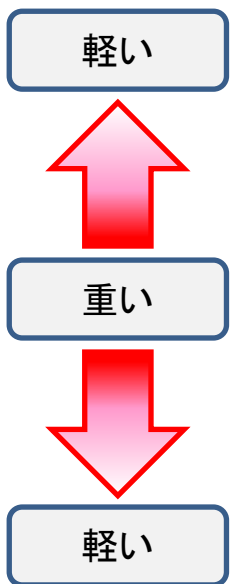
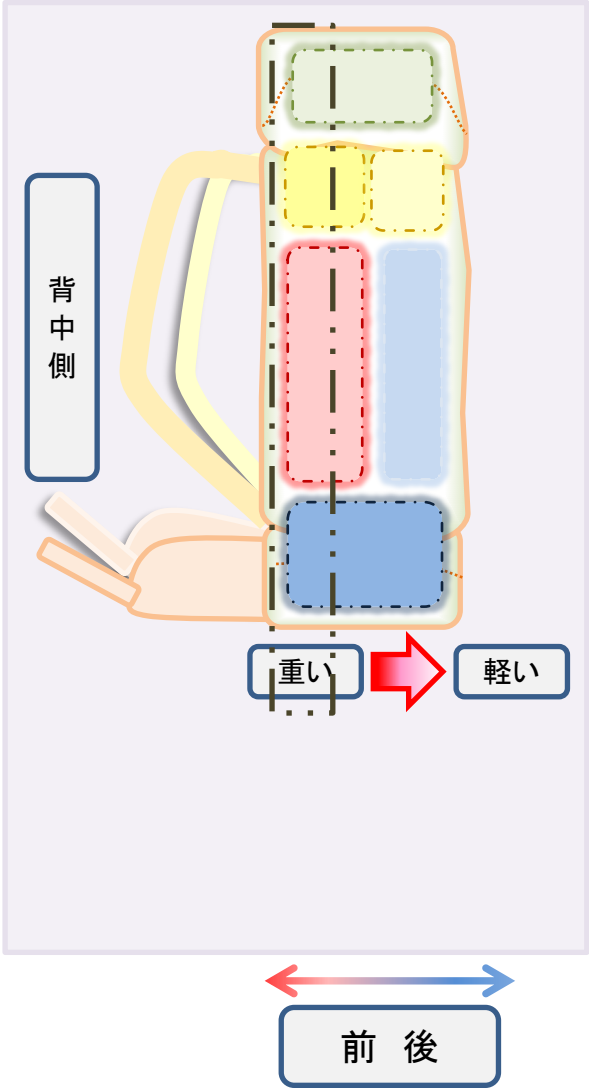


隊や個人の装備、70リッターなら、まあ、まず、二人用のテントなどもそのまま縦に入るじゃろう♪前もって長さを確認しておくのじゃな。無理なら別の詰め方を考えるんじゃ

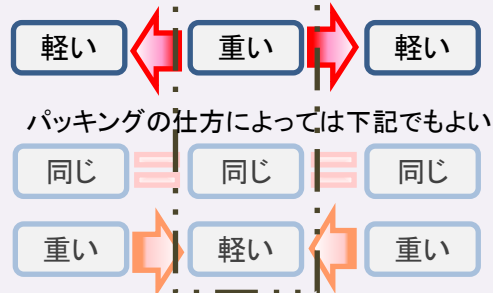
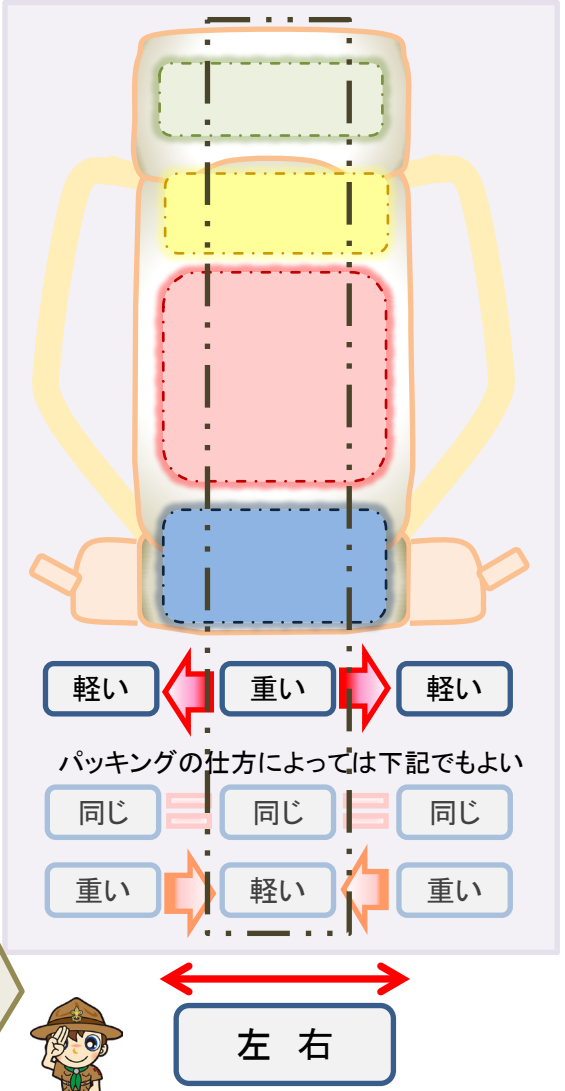


キスリングの現物を見て購入できないと分かり、インナーフレームザックを購入したが、浦島太郎・・・勝手が違うので少々戸惑ったわい♪

- 一層目のポイント
- ① 外付けはしない。ロールマットは丸めず、折りたたむなどして入れる。
 - ② 横ではなく、縦に入れるように荷造する。
 - ③ Tシャツ・トランクス・靴下でセットし、これまで通り重ねてタルトのように太巻き状にする。ただし、縦長に入れる。
 - ④ 同じ種類のものでも、小分け、左右に分けて入れる。消費して減る物もあるの♪行程の途中、パッキングの直しがしやすくなるように事前の工夫じゃな♪
 - ⑤ 隙間を作らないようにする。クッカーの中の利用、ペーパータオル等で、音が出ないようにする。ここらはキスリングと同じじゃな♪
 - ⑥ 壊れやすいものは、タオルで包んだり、入れる場所などを一工夫じゃな♪刃物・ペグは、向きを気を付けないとケースに入れるなどしても危ないぞ!!



荷造は、頭悩ませながら、自分で何度もやっているうちに、上手になるし、早くなるよ♪ザックは、左右持ち手を変えて、バランス・重心を確認だよ♪



2 重いものは体幹に近い位置(前)、軽いものは遠い位置(後)

3 左右の重さを均等に、肩と平行方向(左右)に詰める。

注: 背からザックの重心が遠くなると、後方に引っ張られる。

注: 左右一方に重心が偏ると、歩き難く疲労の原因等になる。

荷物は一つにまとめるのがよい。
上進・入隊して間がない頃は、体もまだまだ大きくなる。
ザックを購入するなら、ある程度、背丈が伸びてからの方がいいだろう。
地方だと、都会ほど品揃えがあるわけではないが、それでもできるだけ体型にあったザックを選ぶ方がよいからの。それまでは、修学旅行などで使ったリュックでよい。
あえて、キスリングを紹介したのは、ザックの荷造の若干の違いを知るためだ。
昔のキスリングの肩と背で“背負う”から、どちらかと言うと、今のザックは腰から背で“腰負う”じゃな♪



両手が塞がっていると、
転んだ時、危ないものね♪

荷が重いときなどは、胸の上・鎖骨の下あたりに、親指だけをショルダーに挟んでいたな♪
転びそうなときは、さっと指を横に抜く。
無理に踏ん張らないで、しゃがむようにしてたな～。荷物がある分、手をついても支え切れなかったりするから、重心を下げるんだ。
自転車旅行なども同じで特に下りは危ないの



フレームが入っている今のザックは、体にあったザックを選ぶ必要がある。
ジッパーや各ベルトが丈夫なもの。ジッパーは動かしやすいか？
二層式なら、二層のところもベルトがあった方がよいの♪ザックの内側にもベルトがあったりするぞ♪

ベルトの第1の役目は、ザックの中身を外から固定するためにある。
なかで荷物が踊ると、その反動で体を持っていかれ転倒・転落に繋がる。
電車や車の急ブレーキのとき、乗っている人や物が前へ動くようにな。

ベルトの第2の役目は、体にほどよくフィットさせることにある。

パッキング・ほどよいフィットで上手に背負えていれば、荷物を軽く感じ、歩行時の疲労も軽減できる。



横型のザック(キスリング)から、縦型のザックになったのは、横長だと、日本の狭い登山道では、木の枝や岩に引っかかってしまうからだね♪
お互いぶつかっても危ないし・・・
ザックの外側に荷物を取り付けたり、横にはみ出すように取り付けるのは、縦型ザックのメリットを無にしてしまうのか♪



お店で背負わせてもらって、
背中の中さと合っているか？
腰のベルトを締めたとき、
肩のベルトが浮いてないか？
気に入ったかどうか？

分からないことは、
お店の人に聞くのが一番ね♪



荷物は自分で準備して、荷物を詰め込まないと、どこに何を入れたのか？ちゃんと持って来てたのか？分からなくなるよ。
荷造の仕方は人それぞれよ♪いろんな方法や工夫があるから研究してね♪



帰るとき、自分で荷物を詰め直さないといけないからね♪
キャンプなどでは、大型ザックに荷物を入れ、フレームのない小型リュックを丸めて持って行くのもいいかもね♪

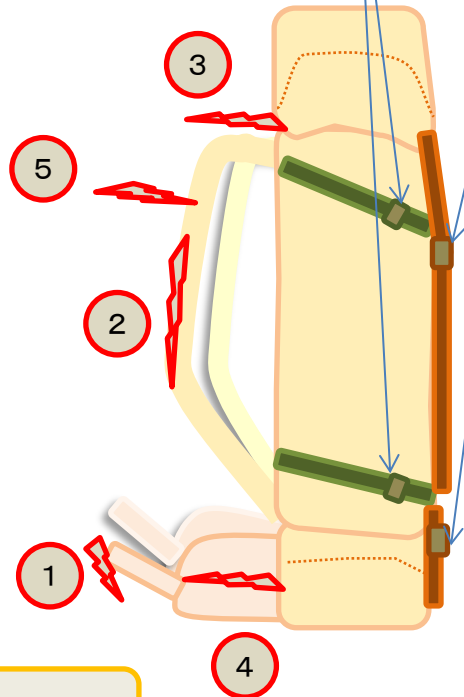


サイドベルトなどを締め、荷物の固定が済んだら、
いよいよ背負うんだ♪
背負ったら、①～⑤の順に締め、背負い心地を
調整だ♪バランスよく締めるんだよ。

サイドベルトなど
ザックの中身を固定するベルト等

- ① ヒップハーネス(ベルト)
(腰の調整ベルト)
- ② ショルダーハーネス(ベルト)
(肩紐の調整ベルト)
- ③ トップスタビライザー(ストラップ)
(ザック上部を引き寄せるベルト)
- ④ ヒップスタビライザー(ストラップ)
(ザック下部を引き寄せるベルト)
- ⑤ チェストハーネス(ベルト)
(胸のあたりの調整ベルト)

前後・左右・上下に体を振ってみて
荷物が揺れないか、締めすぎて苦しくないか、負担
が集中しているところはないか チェック♪



部位の名称・ベルト等の数や位置、
形状は、メーカーによって様々です。

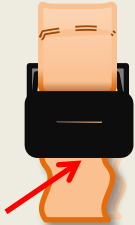
行程途中でザックが裂けるなどしたら…
ガムテープや紐で補修だ!!



スマートに背負えているか？
お互いに、仲間に見てもらったらいよいよ♪

ザックを下ろすときや、ザックから荷物を出し入れす
るときは、締めているベルト等を弛めてからだよ♪
じゃないと、ザックが傷むよ♪

バックルは、↑のところを
下からクイツと
上げてやると弛められるよ♪



ヨッヨ ヘイ ヨー ♪

躍らせないで 荷物は ヨー♪

しっかり締めて 固定 ヨー♪

遊ばすんじゃない ベルトを ヨー♪

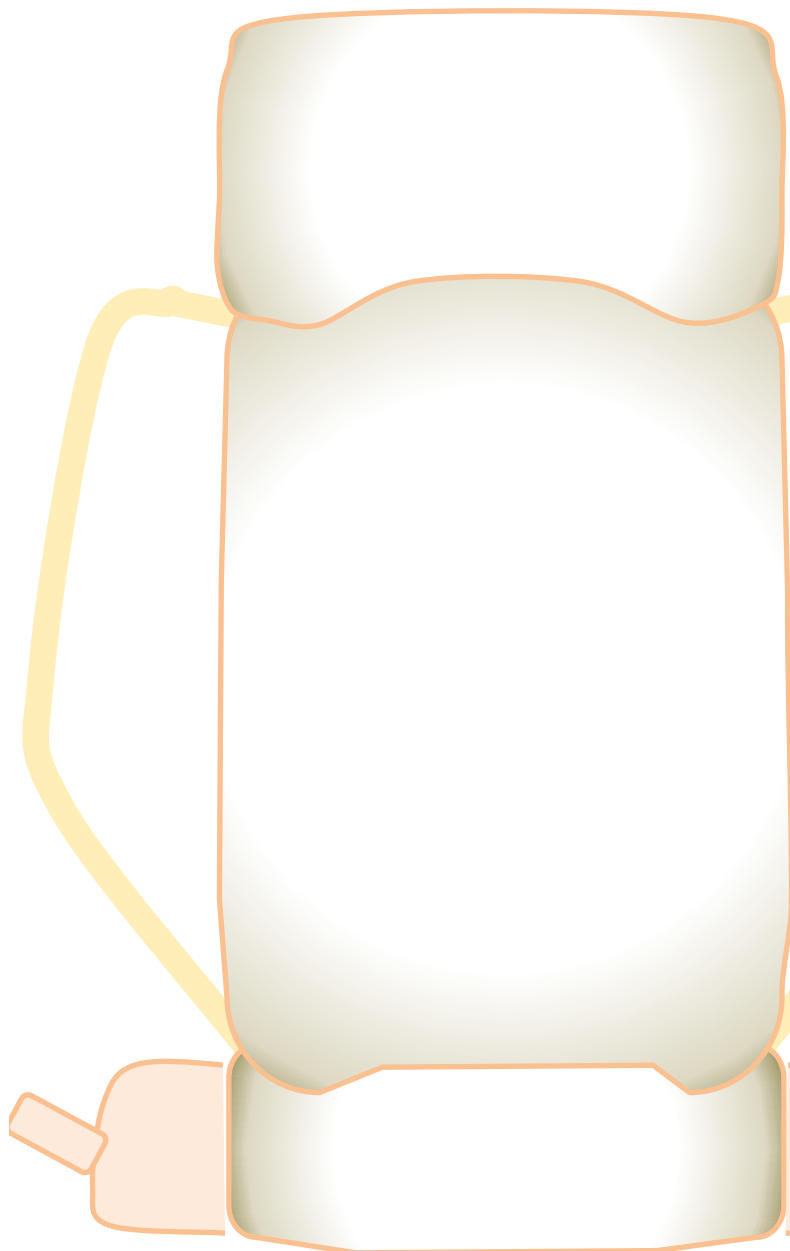
ほどよくフィット 心地 ヨー♪

重心 歩荷(ぼっか) 前傾 だけど顔は前 ヨ♪

スマートじゃない 危険 ヨッヨ ヘイ ヨー♪

ワン・ツー・スリー・フォー・ファー♪

振って振って オーケー♪



移動中、頻繁に出し入れする物リスト

移動中、すぐに取り出したい物リスト

移動中、あまり使わない重い物リスト

移動中、あまり使わない軽い物リスト



イラストに、どこに何を入れるか、書いてみるといいよ

はじめて荷物をパッキングし、背負うとして、キスリングを膝より上へあげることができなかつたのを思い出すよ。必死にキスリングを椅子にあげて、椅子に乗って、そこから次は飯台の上にあげて、そうして背負ったんだ。

玄関まで行って靴を履こうと座って...

...大失敗...立ち上がれない...

それでも自転車に乗って山裾の野営場へ...なが〜い坂がね...後ろから来た先輩から『自転車に乗ったザックの妖怪か』なんて揶揄われたよ。

他の先輩からは、草むらでおでこ突かれて後ろに転んで、ひっくり返った亀にされたり...

でも、野営が終わって帰るとき、同じ先輩が背負えないだろうって、『荷物を持ってやるから腕を通して』ザックを持ち上げてくれた。それもこれも懐かしい思い出♪

ここまで来ておいてなんじゃが...パッキングに正解はない。ザックも装備も、行程も、体格も体力も、人によって違うからの



体力がないというスカウトへ

トレーニング

腕立て・腹筋・背筋・スクワットを各3回ずつ1セット・・・日に1回
一月ほどして慣れてきたら日に2セット、2セットに慣れたら3セット

日3セットに慣れたら、腕立て・腹筋・背筋・スクワットを各5回ずつ1セット・・・日に1回
二月ほどして慣れてきたら日に2セット、2セットに慣れたら3セット

また慣れたら、腕立て・腹筋・背筋・スクワットを各10回ずつ1セット・・・日に1回
三月ほどして慣れてきたら日に2セット、2セットに慣れたら3セット

こんな具合に増やしていくんだ。(私の場合、1回から始めたよ)

1回も難しいなら、完全な形でなくてもしょうと筋肉に力を加えるだけでも違ってくる。

ストレッチも大事だよ。

恵まれた体格の者のように腕立ていっぺんに50回、100回なんてことは無理でも、10回3セット、20回2セットという具合にはできるようになる。

荷物の重量は、夏山登山一般で、テントや水・食料も含め、体重の1/4～1/3ぐらいに抑えると言われている。

当時は、懐中電灯一つみても、大きく・重量もあった。今は、いろんなギア(アイテム)がコンパクト化・軽量化しており、特別な物を買わなくても、スカウトたちの今持っているものでも、十分軽量化している。

登山の話をしたので、勘違いしないでください。

登山道である必要はないし、平坦なところで行程が組めるならそれでいいのです。2泊3日で20kmが難しなら、3泊4日で20kmでもよいのです。

野営のスキルを駆使すれば、荷物も減らせるよ♪

野営地は、地域によって、探すのが大変かもしれないが、情報を集めよう。

最近の科学的知見から。トレーニングは毎日するより、3日に1回とか、筋肉の超回復のため、間に休みを入れた方がよい。無理・無茶なトレーニングはしないように♪

平地を歩くのと、登るのと、下るのとでは筋力や足(脚)腰などへの負担が違うよ。

荷物を背負っての登り下りに体を慣らす訓練は、安全対策として、最初は誰かに付き添ってもらうのがいいだろう。



研究（水はどのくらい必要だろうか？ カロリーの消費と補充は？ 行動食は何がいい？ 摂取頻度は？ 実施の前や後の食事は？）

A large grid of graph paper for taking notes, consisting of 20 columns and 25 rows of small squares.