

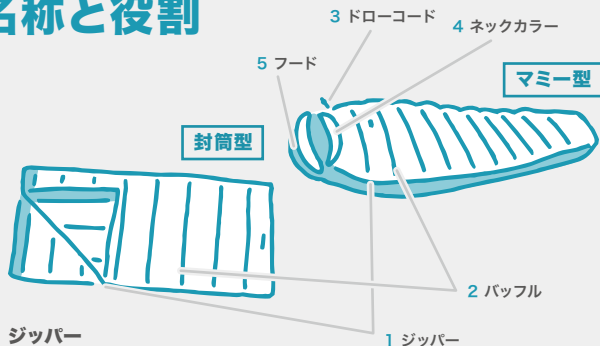
シュラフ 寝袋の えらび方



HOW TO START OUTDOOR SLEEPING BAG

NANGA オーロラライト 600DX | coleman コーギーII/C5

名称と役割



1 ジッパー

寝袋への出入りや、寝袋内の温度調節をするためのジッパー

2 パッフル

中綿の偏りを防ぐための縫い目。縫い目の形によっては保温効果が高いものがあります。

3 ドローコード

ネックカラーの開け閉めを調整するためのコード

4 ネックカラー

体温が首元からにげないようにするためのもの

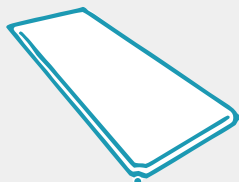
5 フード

被って頭を保温します

寝るときのスタイル

アウトドアでは寝袋の下に置くアイテムで寝心地が左右されます。地面から距離を取ったりクッションを置くことで凹凸を緩和し、冬場は冷気を遮断してくれます。

マットスタイル



コットやハンモックに比べて手軽です。
コンパクトで持ち運びしやすいのがマットの特徴です。

- 銀マット・EVAマット
- スポンジ系マット（自動膨）
- エア系マット

コットスタイル



コットとは、外で使う簡易ベッドのこと。持ち運びができて組み立ても簡単。寝床が地面から離れているため、地面からの冷気や熱を直に受けることがありません。また、生地に適度な張りがあるので、包み込まれるような寝心地を得ることができます。

ハンモックスタイル



ハンモックの上に寝袋で寝るスタイルです。木に設置すれば荷物を減らすことができ、ライトパッキングをしたい人にオススメです。流動する空気の中なので冬は寒いですが、自然を感じながら寝るには最適の方法です。

使用前には必ず破損や汚れがないか、
チェックしましょう。

家に帰ってからの寝袋のしまい方

使った寝袋は汗や結露で汚れていたり、湿度を含んでいます。家に帰ってからの管理で長く使うことができ、なおかつ本来の保温性を保つことができます。

●化学繊維の寝袋

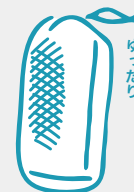
丸洗いできる物は洗い、洗えないものは湿度を逃がすために日陰干しからしまいましょう。

●ダウンの寝袋

晴れた日に日陰干しをして十分に乾かし、中綿がダウンのものは長い間圧縮しておくとうんがへたってしまいます。ダウンがへたと本来の保温性が機能しなくなってしまいます。寝袋保管用ネットなどに入れて使わない時は圧縮しないようにしましましょう。



持ち運び用袋



保管用袋

こんなとき、どうする？

●カビが生えた

外で使ったダウンや寝袋をそのまま放置しておくとうんが悪化したり、最悪の場合はカビが生えたりします。一度保温性が悪化したダウンを再生したり、保温性を悪化させずにカビを取ったりすることは非常に困難です。買い替えまたは、専門クリーニング店に持ち込みましょう。

●ダウンがへたった

ダウンが一度へたってしまうと戻すのは大変です。へたらないように圧迫しないように保管しましょう。また、ダウン専用の洗剤で洗うことで復活することもあります。

●穴が開いた

穴が開いた寝袋はリペアシートで応急処置をしましょう。これからも長く使うようならメーカーに持ち込み修理を頼みましょう。

●ジッパーの調子が悪い

ジッパーのスライダーの動きが重い原因は、スライダーの潰れなどもありますが、油分がなくなっているか寝袋の生地を巻き込んでいる場合があります。難しいならメーカーに持ち込み修理を頼みましょう。

寝袋を選ぶときの3つのPOINT

寝袋はシチュエーションや環境を考えて様々な種類が展開されています。
3つのPOINTを踏まえて自分に合った寝袋を選んでみましょう。

対応温度 + 形状 + 中綿の種類 = 自分に合った寝袋

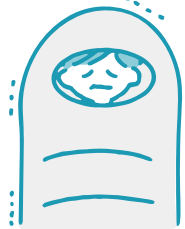
対応温度

寝袋には使用する外気温に対応した温度が表記されています。



快適温度 (コンフォート)

リラックスした体勢を保ちながら、寒さを感じることなく睡眠ができるとされている温度域。



下限温度 (リミット) 耐久温度や限界温度とも言います。

寝袋の入り口を閉めてひざをかかえるくらい丸くなった状態で6時間~8時間程度までなら耐えられる温度域。

寝袋の種類は、夏用や3シーズン用、4シーズン用など多岐に渡ります。『使用温度目安 (快適温度・下限温度)』が記載されていますので、必ずチェックしましょう。使用したいシーズンや気温に合った寝袋を使うことで、快適な睡眠をとることができます。

夏用であれば5~10°C、冬用なら-5°C以下、3シーズン用なら-5°C~5°Cを基準に選ぶと問題なく使えます。

快適使用温度で実際に使ったとしても、必ずしも快適に眠れるとは限りません。体感温度は個人差がありますし、就寝時の服装などによっても異なります。あくまで目安として考えるのが◎

寝袋に表記されている「対応温度」よりも「使いたい気温+5度」を目安に考えてみるといいでしょう。

寒がりな女性であれば、使いたい気温の+10度でもいいぐらいです。

メーカーによって温度の測定は異なりますが、寝袋温度の共通規格としてヨーロッパ標準規格が取り入れられ始めています。

ヨーロッパ標準規格 (EN13537 規格) EN (ヨーロッパ標準規格) とは、EU 諸国における統一規格として制定されている規格の総称で、ヨーロッパ標準規格とも呼ばれます。EU で販売されるものは検査及び表示が義務付けられています。

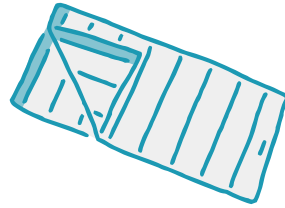
持っている寝袋の温度が少し足りないもしくは寝袋に入った時のヒヤッと感が気になる人にインナーシュラフが便利です！



インナーシュラフ (インナーシート) とは、キャンプや登山の際に寝袋 (シュラフ) の中にシートのように入れて使う寝具のことです。値段も安いシートが多いので、キャンプの質をワンランクUPさせるためにオススメです。

形状

大きく分けて形状には2つあります。寝袋の形状は寝心地に大きく関係してきます。



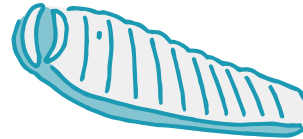
封筒型 (レクタングラー型)

メリット

- ・家の布団に近い感覚で使用できる
- ・同型商品であれば連結して使用できるものが多い
- ・足元のファスナーを開けて寝ると暑い日も温度調整しやすい

デメリット

- ・肩部分があいているため、冷気が入り、暖気が逃げやすい
- ・マミー型と比べて収納サイズが大きい



マミー型 (ミラ型)

メリット

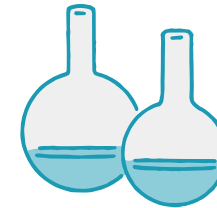
- ・身体の形に沿って作られ、寝袋の間に無駄な空間がない
- ・コンパクトな収納が可能
- ・寝袋内の熱をギリギリまで外に逃さない、冷気を入れない構造

デメリット

- ・寝袋内で身動きがとりにくいものが多い
- ・同型商品でも連結できないものが多い

中綿の種類

携行性やお手入れ方法が変わってきます。



化学繊維

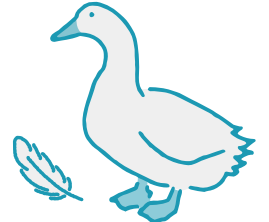
ナイロンなど化学繊維でできた綿

メリット

- ・安価
- ・丸洗できるものが多い
- ・清潔に使い続けられる
- ・羽毛アレルギーのある人にも◎

デメリット

- ・コンパクトにならないので重くてかさばる
- ・ダウンに比べると保温性が低い



ダウン

ダックの胸のあたりのやわらかい羽。

メリット

- ・保温性が高い
- ・寝心地がいい
- ・コンパクトで軽い

デメリット

- ・高価
- ・丸洗できないことが多い
- ・お手入れ必須

フィルパワー (FP) とは、羽毛の膨らみ具合を現す単位です。フィルパワーの数値が大きいほど空気を多く含んでおり、保温性に優れ、暖かく良質なダウンといえます。

メーカーごとの特徴

メーカーごとの特徴があります。

コールマン
ロゴス



化繊

洗濯機で丸洗いができたり、2人からファミリーまで人数に合わせて連結・分割できるモデルが多いところが好評です。ベーシックな封筒型モデルのラインナップが豊富。使用人数やシーズンを踏まえて選びましょう。

オススメポイント

ファミリー

丸洗い

ナンガ



ダウン

高品質ダウンを手掛ける国産メーカーです。オーロラシリーズは特殊な生地で重量は少しかさみますが他メーカーにない防水透湿性を誇り、シュラフカバーなしでもOKです。本格的な寝袋を購入するなら考えておきたいメーカーです。永久保証があるのも◎

オススメポイント

本格的

永久保証

スナグバック



Snugpak

化繊

どのような環境下でも機能することを目的としてデザインされており、長く使えるよう設計されています。その品質の確かさは、世界各国の軍隊が採用していることで証明されています。マミー型の化繊シュラフが有名です。

オススメポイント

軽量化

機能的

ニーモ



撥水ダウン

暖かい・軽い・コンパクトの3拍子。柔らかく保温性が高いので寒い時期にも快適な眠りにつくことができます。しかも軽量で、専用の袋にコンパクトにまとめて収納すれば、手軽に持ち運ぶことも可能です。ニーモ特有のスプーンシェイプが特徴。

オススメポイント

保温性

軽量化

モンベル

mont-bell

化繊・ダウン

寝袋が身体に合わせて伸縮する「スーパーバイラルストレッチ / スパイラルストレッチ」が強み。多少の動きにも寝袋が合わせてくれるフィット感は、ナンガとは一線を画す特徴です。

オススメポイント

フィット感

伸縮性

スノーピーク



化繊・ダウン

快適な睡眠を欠かさずに、誰もがゆったりと眠れるように開発されています。家庭の布団のようにセパレートで使えるオフトンシリーズが有名です。保温性が非常に高いのが特徴です。寝袋で寝るのに慣れていない人にオススメです。

オススメポイント

デザイン

保温性