

# 登山用ザックの えらび方



HOW TO START OUTDOOR  
 BACK PACK

## 名称と役割



### 1 ショルダーベルト

ザックを背負う時、一番負荷がかかる部分。厚さ、固さ、デザイン、材質などさまざまな種類があります。

### 2 ショルダーストラップ

ショルダーベルトの長さ調節をする時に引っ張る部分。フィッティングの時に使用します。

### 3 雨蓋

雨が降ってきた時に雨水を受け流してくれる形状をしています。ほとんどの場合、中がポケットになっています。

### 4 チェストベルト

左右のショルダーベルトが外側に開いてしまうのを防ぐためのベルトです。長さ調節に加え、上下の調節も可能。

### 5 バックレングス (背面長)

背中に当たる背面部分の長さのこと。身長や体格に合わせたサイズを選びましょう。

### 6 ウエストベルト

腰骨部分でザックを支えるベルト。肩の負荷を分散させる役割があります。ポケットは小物の収納に便利です。

### 7 ザックカバー

雨天時にザックや中身が濡れないようにするためのカバーです。30L以上のザックだとほぼ付属していますが、容量に合わせて必ず携帯するようにしましょう。

## 登山用ザックの選び方ポイント

### 背負い心地

軽さも大切ですが、背負い心地のよいものを選ぶようにしましょう。お店で実際に背負ってみましょう。

### 容量

日程に応じて必要なものが持ち運べるサイズを選びましょう。開いたページで細かく説明しています。

### ポケット

サイドや正面にポケットがあると小物収納に便利です。よく使うものや飲み物が取り出しやすい位置を選ぶと便利です。

迷ったらお気軽にスタッフまでご相談ください。



## 登山三種の神器 (登山靴・登山用ザック・レインウェア) の1つ 登山ザックの特徴

### 背負いやすく疲れにくく快適

登山用のザックは長時間背負って歩いても疲れにくく、また背負いやすいよう設計されています。肩に触れる部分が柔らかいタッチの素材で背負いやすい形状をしていたり、がっしりと安定感のあるウエストベルトは荷物のプレをなくし、また肩だけにかかる荷重を腰にも分散させてくれます。背面がメッシュになっているモデルは通気性に優れているので、背中蒸れを軽減することができます。



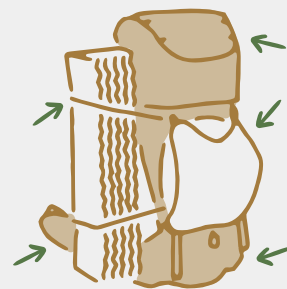
### 耐久性に優れている

登山用のザックは重い荷物を入れても壊れないよう耐久性に優れた素材が使用されています。また木の枝や岩などに擦れても簡単には破れない頑丈さがあり、そして軽い素材が使われています。



### 便利な機能がたくさん

中型 (30~50L) 以上のザックになると、ザックの一番奥の取り出しにくい荷物を簡単に取り出せるものもあります。雨蓋には使用頻度の高い道具を入れたり、たくさんあるポケットは小物や地図などを入れておくのに便利です。必要な時に必要なものをサッと取り出せる機能が登山用のザックにはあります。



### ザックのつくりによっては身体への負担が違います

同じリッター数のザックでもアイテムによって【つくりが細め・広め】【ベルトが細い・厚い】などさまざまです。

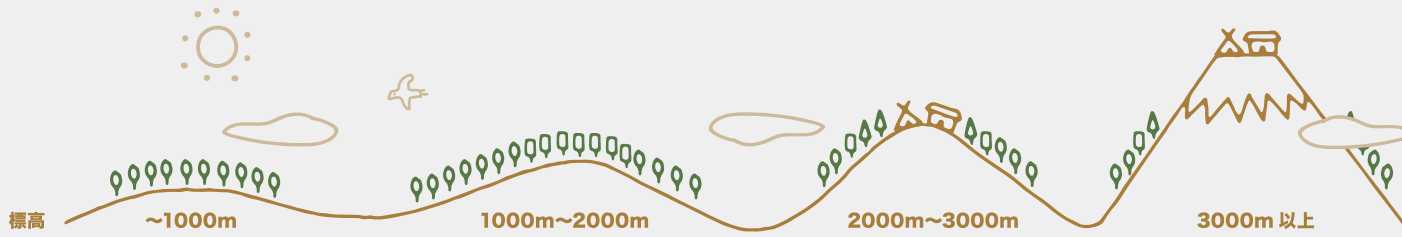
それぞれ身体にかかる負担が違います。

お店で試着するときは、おもしろを入れて背負って比べてみてください。また、活動するにつれて緩みやすいものや身体に当たる部分がわかってきます。試着したあとは、しばらく様子を見てみましょう。



# どんな日程で山に登りますか？

山に滞在する時間や季節によって持ち物の量が変わってきます。  
荷物の量にちょうどいいサイズのザックを選んで快適な登山にしましょう。



## 日帰り・低山

20L ~ 30L

日帰り・低山にオススメなのは20L~30Lのザックです。少しの食料と水分、防寒着程度の装備で行けるようであれば20Lで充分です。ザック自体も軽く、身体への負担が少なく、簡易的なつくりのものが多いです。



▲ Karrimor lancs 28



▲ MILLET ウェルキン 30

## 冬の日帰り登山～ 夏の山小屋1泊

30L ~ 45L

日帰り登山～山小屋1泊程度にオススメなのは30L~50Lのザックです。30Lであれば日帰り登山でも大きすぎないサイズなので、最初に購入するのに最適です。種類も多くポケットが多いのが特徴です。



▲ Karrimor ridge 40



▲ GREGORY アンバー 44

## 山小屋1泊～テント泊 アルプス縦走

45L ~

山小屋泊1泊～テント泊にオススメなのは45L~60Lのザックです。縦走であれば60L以上がオススメです。テント泊になるとテント・寝袋・食料・ストーブ・マットなどの荷物加わるので、つくりがしっかりしたザックが必要です。



▲ deuter  
エアコンタクト 60+10 レディース



▲ GREGORY バルトロ 65

※商品は一例です。取り扱い店舗によって異なります。

# フィッティング

### 1. ザックを背負う

荷物が重い時は、地面からそのまま背負うと腰を痛めるので、ザックを膝に乗せてから腕を通してきましょう。

最初はベルトをある程度ゆるめておきます。

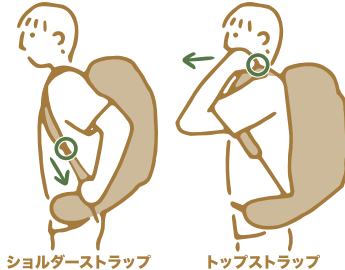
### 2. ウエストベルトを締める

ウエストベルトは腰骨の位置で締めます。ベルトを左右均一の力で引っ張るのがコツです。



### 3. ショルダーストラップ・トップストラップを締める

ショルダーストラップを締めた後にトップストラップを締めます。ザックがぐらつかず、なおかつ苦しくない程度がベストです。



### 4. チェストベルトを締める

チェストベルトの位置を鎖骨から10cmほど下に調節し、適度に締めます。



## フィッティングチェック！

- 背中へのフィット感はしっかりきていますか？  腰骨でしっかり支えられていますか？  安定感がありますか？

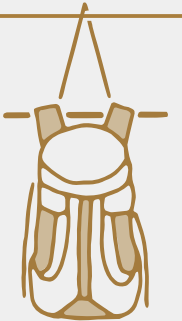
汚れたままザックを保管しておくとかびが生えたり、コーティングが剥がれる原因になります。  
登山から戻ったら、マメにメンテナンスを行い、長く登山用ザックを使いましょう。

## お手入れ方法

- ① ぬるま湯に中性洗剤を溶かしたものをタオルに染み込ませてポンポンとたたきながら拭き取る。ショルダーパッドや背面パッド、プラスチック部分ジッパーなどに付着した汗をこまめに拭き取りましょう。※汗の塩分が劣化を早めます。

●注意●コーティングを落としてしまうので洗濯機で洗ってはいけません。

- ② しっかりと乾燥させる  
必ず日陰で通気性のいいところで乾燥させましょう。



## 保管方法

- ① 型崩れを防ぐためにザックの中に新聞紙を丸めて詰めましょう。
- ② 湿気をこもらせない為に、ザックの口は少し開けておきます。
- ③ ループベルトをハンガーにかけて吊るす。  
※直射日光や湿度の高い場所は避けましょう。  
※ビニールでの保管は避けましょう。

## その他

- ファスナー・バックルのチェックはこまめに！！

ファスナーやバックルの破損修理は、メーカーでしか行えないので必ずお店に持ち込み、修理依頼をしましょう。

- 生地には穴がないかチェック

生地の種類に関係なく、メーカーに修理してもらいましょう。

外遊びのご提案！  
あなたのライフスタイルを豊かに演出  
**SWEN**  
OUTDOOR LIFE SUPPLIES  
www.casa-swen.com/



SWEN\_OUTDOORSHOP

@swen\_outdoor