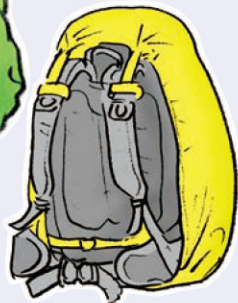


## バックパックと一緒に揃えたい



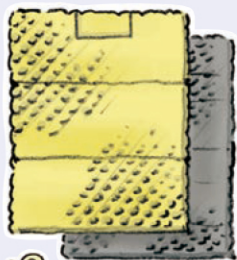
### ザックカバー

ザック内部への雨の浸入を防ぐだけでなく、ザック本体の汚れ防止にも。



### 防水インナーバック

濡らすと困る着替えや装備などを雨から守ります。ザックカバーとの併用で効果アップ。



### 座布団

湿った場所やゴツゴツした岩場での休憩時に一枚あるととても便利です。

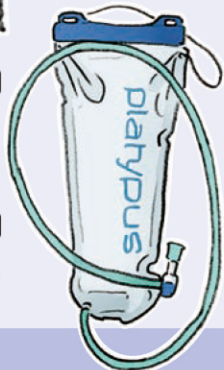


### 熊鈴

熊よけの鈴は、山での重要な安全対策のひとつです。

### ハイドレーション

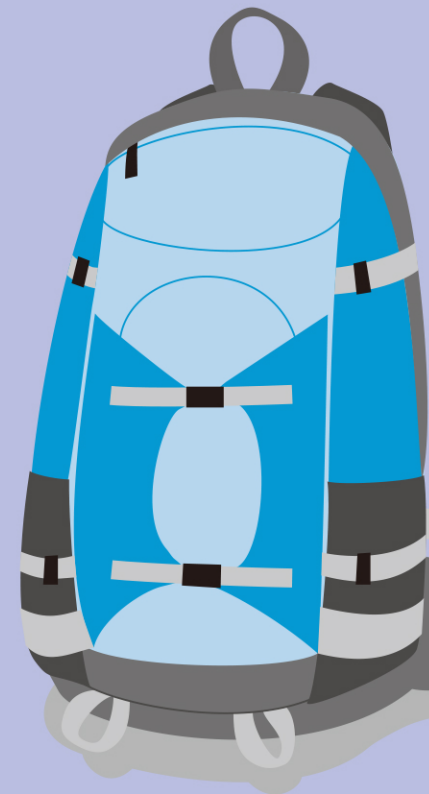
ザックを背負ったまま吸水できます。こまめな水分補給は熱中症や高山病対策に効果大。



# STARTER BOOK

## BackPack

スターターブック【バックパック】



バックパックがほしい。



石井スポーツ  
ISHII SPORTS

## デザインと機能

登山用のバックパックには、長時間快適に背負い続けるための様々な工夫がされています。

### メッシュパッド

身体への負担を軽減させるために、背面とウエストベルトおよびショルダーベルトには通気性に優れたメッシュパッドが配置されています。

### フィッティングベルト

身体にフィットさせることで荷重を分散させ上下左右に振られるのを防ぎます。

### トップベルト

ザックを身体に引き寄せます。

### チェストベルト

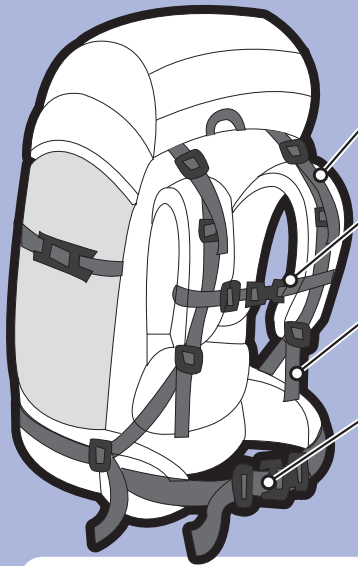
ショルダーベルトが脇にくい込むのを防ぎます。

**ショルダーベルト**  
ザック全体のぶれを防ぎます。

### ウエストベルト

肩にかかる荷重を分散させます。

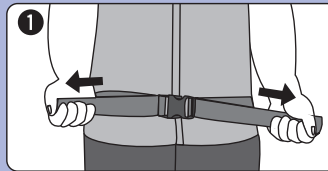
※一般的な機能です。アイテムによって異なります。



### バックパック選びのポイント

- 容量**  
山行スタイルに適したサイズを選びましょう。
- 身長や体型**  
背面長やショルダーベルトの形などが体型に合っているかチェックしましょう。
- 背負い心地**  
背面パッドのやわらかさなど、背負い心地の良いものを選びましょう。
- デザインや機能性**  
ポケットの位置や背面の通気性などの機能面や使い勝手の良さもポイントです。

## バックパックの背負い方



あらかじめ各ベルトはゆるめておきます。

- ウエストベルトを腰骨あたりでしっかりと締めます。
- ショルダーベルトをゆっくりと下向きに引き背中に固定させます。
- トップベルトを引っ張り本体を体に引き寄せます。
- チェストベルトを閉めます。



### チェックポイント

- 背中や肩に隙間ができていないか?
- 荷重がバランス良く分散されているか?

### 山行スタイル別、バックパック選び

#### 日帰りハイキング

#### 20~30ℓの小型ザック

最低限の装備なら20ℓ位、ストーブを持参して食事を楽しむのであれば30ℓ位のものがおすすめです。



#### 小屋泊まり

#### 30~50ℓの中型ザック

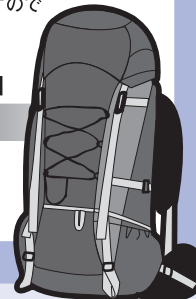
天ぷらが装備されたモデルはストラップで容量を調節できるのでとても便利。充実した装備を入れる分、重量が増すので身体にフィットするものを選びましょう。



#### テント泊

#### 50~70ℓの大型ザック

荷物が多いテント泊は、フィット感や背面機能だけでなく、操作性や耐久性も重要な選択要素として考えましょう。



## パッキングテクニック

### テクニック ①

#### 使用頻度が低く軽いものから詰めていく

かさばる着替えやシュラフなど使用頻度が低く軽いものはザックの下に詰めることで衝撃吸収材としても活躍します。逆に、地図やカメラなど何度も取り出すものは雨ブタやザックの上部に入れましょう。また、レインウェアや防寒着などすぐに取り出したいものも上段に入れておきましょう。

### テクニック ②

#### バランス良く背負うために重いものは肩甲骨まわりに

水筒やコックヘル、コンロなどの重たいものは背中中の肩甲骨のまわりに集めると背負った時にとても安定します。

### テクニック ③

#### スタッフバックを使って分類分け

着替え、食料、小物などを単品で詰め込まずに、色違いのスタッフバックに小分けしておくことで取り出しやすくザックの中の整理整頓に役立ちます。

#### 上段

よく取り出すもの

#### 背中寄り

重たいもの

#### 下段

軽くして使用頻度少ない物



## メンテナンス

軽い汚れはブラシなどを使って払い落とし、ひどい汚れは中性洗剤を染み込ませた布等でふき取りましょう。陰干し乾燥後、なるべく湿気の少ない場所で保管してください。

#### やってはいけないこと

- ⊗ 丸洗い / バックルの破損、防水機能の低下の原因になるのでなるべく避けましょう。
- ⊗ 直射日光 / 色あせや劣化の原因になるのでなるべく避けましょう。