

## 冬山Ⅱ積雪期テント

### 雪山テントの泊まり方

雪山でのテント泊は山小屋泊に比べて厳しい自然環境にさらされる分、リスクも高くなる。低温、強風、ドカ雪などに対応するには、冬山テント泊用の保温性、堅牢性に優れた装備を携行しなくてはならない。とくにテントやシュラフは、選ぶものによって快適度や疲労回復に大きな差が出るので慎重に選ばなくてはならない。

また、雪山では基本的に夏山の様に決められた幕営地はなく（一部地域は除く）テントを張る場所を自分で選ぶ。場所によっては雪崩や雪庇の崩壊などの、アクシデントに巻き込まれることもある。安全にテント泊を楽しむには、テントを張る場所を見極める目が必要だ。

他にも、「雪をなるべくテントに持ち込まない」「濡れた装備はすぐに乾かす」降雪が多いときはマメに除雪する」など雪山テント泊を快適に過ごすために必要な生活技術がいくつもある。これらは知識をインプットするばかりではなく経験者と共に実際の雪山山行を積み重ねる中で身につけていきたい。

### 1. 装備編

#### 雪山用テントを選ぶときのポイントは「丈夫さ」「軽さ」「快適さ」

雪山は無雪期よりも風が強く、一晩で雪が何十センチも降ることがあるので、丈夫さはテント選びの重要なポイント。雪山で使える丈夫なテントには、オールシーズン用と積雪期用がある。

快適さについては、入口に雪が入ってこない工夫があるが、ベンチレーターで喚起がしやすいかなどをチェックする。外張はテント内が暖くなるので快適ですが、本体と同じぐらい重くかさばるのが難点です。ふわくのアルパインでは、ほとんど夏用のフライを使っています。

#### シュラフはダウン製、マットはエアマットがおすすめ

シュラフの中綿素材はダウンと化繊に大別できますが、本格的な雪山で使うならば保温力の高いダウン製を選ぶのが現実的です。選ぶ時のポイントは、ダウンの品質（フィルパワー）とダウンの量を目安にします。**厳冬期ならば 700 フィルパワー以上でダウン量は 750g以上のモデル**をお勧めします。ダウンシュラフは濡れると保温力がガクンと落ちるので透湿防水素材のシュラフカバーは必携です。テント本体からの霜の落下でシュラフが濡れることは度々あります。スポンジやタオルなどの小道具も必要です。

マットは折り畳み式やロール式、エアマットなどがありますが、保温力やクッション性、携行性を考えるとエアマットが良いでしょう。

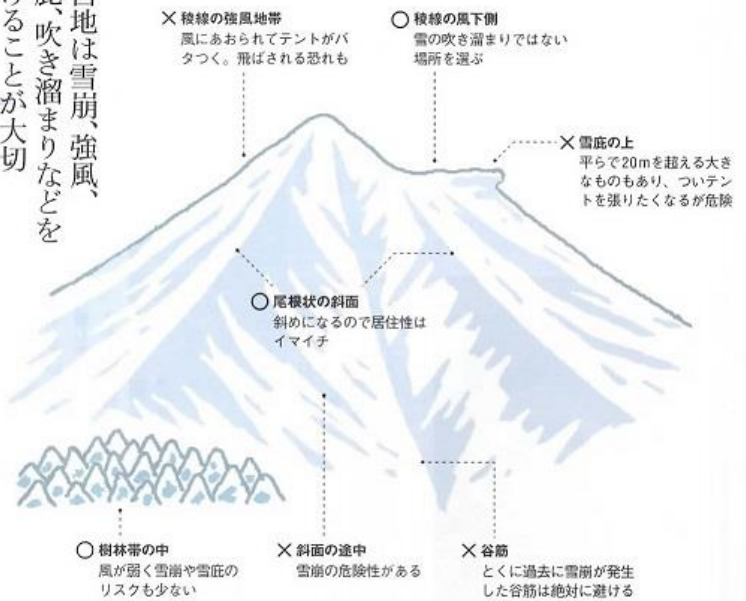


## 2. 幕営編

幕営地選びで最も避けるべきなのは、雪崩の起きそうな場所。基本的に、谷筋や雪の斜面の途中は雪崩のかのうせいがあります。天候やラッセルの状況によりやむを得ず斜面に張る場合は上部の状況をよく見てなるべく尾根状の所を選ぶ。

稜線上は雪崩にある心配はないが、強風にさらされる危険がある。どうしても稜線に張らなければならない時は、風下で吹き溜まりでは無いところを探します。稜線では雪庇にも注意する余裕がある。一方、稜線に比べて樹林帯は幕営に適しています。

幕営地は雪崩、強風、雪庇吹き溜まりなどを避けることが大切



### テントを立てる前に整地、立てた後には周辺的环境を作る

#### ① 整地をする

幕営地が決まったら、テントの面積より一回り大きなスペースを踏み固めて平らにします。パーティー全員で肩を組んで何度か往復するといいでしょう。

#### ② テントを立てる。

風で飛ばされないように押さえながら設営します。**入口は風下側にするのが基本です。ポールは雪面に置かないようにして、ジョイント部分を濡らすと凍結してしまいます。**張り綱は長めの竹ペグで固定します。

竹ペグに張り綱を巻き付け、横にして雪に埋め上から踏み固めます。

#### ③ 周囲の環境づくり

テントの入り口を30cmほど掘り下げると出入りが楽になります。強風が吹きそうな時や、長期間幕営する時は風上側に雪のブロックを積むといいでしょう。最後にテントから少し離れた安全な場所に穴を掘り、トイレを作ります。風よけと人目を避けるために雪のブロックを積むと安心です





### 3. 生活編

#### 炊事をするときは換気と燃え移り、湯気に注意！

基本的にテント内では、火災や酸欠の危険があるので火器を使用すべきではありませんが、雪山で屋外の調理は現実的ではありません。吹雪のときなどはほぼ不可能です。そこでテント内で炊事することとなりますが、**調理する人のほかにストーブとコッヘルを押さえるサポート役が必要です**。特に誰かがトイレに行くなどテントを出入りするときには、倒さないように細心の注意が必要です。

酸欠にも注意しなければなりません。ベンチレーターが開いていることを確認することはもちろんのこと、時々テントの壁をバンバン叩いてテント内の空気を攪拌するといいでしょう。酸欠の危険を察知するために、炊事の時に蝋燭をつけるのも良いと思います。



#### テント内に雪を持ちこまない

テントに入るときは、ザックやウエア、帽子などに雪がついていないかメンバー同士でチェックします。テント内に持ち込んだ雪は解けてシュラフやウエアを濡らすこととなります。特に外側が起毛しているフリースなどは雪が着きやすく注意が必要です。



また、降雪時にジャケットのファスナーを開けたまま除雪作業をすると胸の部分に雪がごっそりと溜まっていたということもあります。

#### テントの外に置くもの、中に入れるもの

外に出しておく荷物は、アイゼン、ピッケル、ストック、輪カンだけです。これらの装備はみんなの分を纏めて紐で縛っておくのですが、必ず旗竿などで目印をつけるようにします。ドカ雪で見失うこともあります。

テントに入ったら、ザックからインナーバック（大型のスタッフバックが良い）ごと荷物を全部取り出して、燃料やコッヘル、食材など今日使う物だけ取り出してテントの真ん中に集めます。そして**ザックを座布団代わり**にして、スパッツ、登山靴を脱ぎ**テントシューズに履き替えます**。**登山靴とスパッツはそのままインナーバックにしまい込み、就寝時にはシュラフの間に挟む**などして保温に努めます。保温を怠ると固くなってしまい、翌日足が入らなくなることもあります。靴の管理には気を使いましょう。朝起きたとき素早くホッカイロなどを入れて工夫される方もいます。



グンゼの羽毛入りスリッパ(800円)

## 濡れたものは乾かす

濡れたグローブや帽子などは必ず翌日までに乾かす努力をしましょう。生米を炊くことがあれば、鍋が噴いてきたら弱火にして目出し帽やグローブの凍結した部分を順にコッヘルの上に乗せることで乾かすことができます。最後は各自の懐に入れたり、シュラフの中に入れて乾かすようにします。

## マメに除雪をしよう

降雪量の多い山でテントを張る場合は、マメに除雪しないとテントの上や周囲に雪が積もって圧迫され、だんだん居住空間が狭くなってしまいます。本格的に雪が降っている場合はテントが潰れる恐れもあるので、夜中でも最低2-3時間おきに除雪作業をする場合があります。



人数が多いときは、雪のテーブルや椅子を作り、その上にツェルトやタープを被せて簡易パーティーの出来上がり！でも寒い！





## 共同装備

テント	○	雪山登山では荷物が増えるので、大きめなテントを選ぶと快適
フライシート or 外張り	○	外張りはフライシートよりも保温性、耐風性に優れるが、設営・撤収に手間がかかり、嵩張り、重いことがデメリット。
テントマット	○	銀マットは嵩張るが、床からの冷えを防いでくれるので必需品
スコップ	○	将来的に雪洞泊も考えるならば重いが強度のある金属製を用意する。ふわくのメンバーはほとんどが金属製のスコップを持参している
バーナー、ストーブ	○	燃料は、低温用・高地用のガスを用意する。テントの中で調理することを考えれば、分離型がよい。予備の燃料は多めに持つ。
コッヘル(鍋)	○	4-5人での食事を考えると大きめなコッヘルを用意する。ブス板も当然用意する
ガスライター、マッチ	○	バーナーを用意する人以外にも必ず数人は持参してほしい。山の上で火がつかないライターは結構ある。予備は必要だということ
雑巾・新聞	○	テント内での食事の際、コッヘルを拭いたり、水をこぼす人が必ずいるため、必携品である
雪集め用のビニール袋	○	ビニール製のゴミ袋でもいいが破れることもあるので2重で使いたい
食材	○	温まる食事を用意。例えば、鍋料理、うどん、ラーメンなどの食材を入れる。食担がテントの人数分を用意。テントが3-4張りの場合は、それぞれ準備することになる。
柄付きタワシ	○	テント内に雪を持ち込まないために、タワシでザックや登山靴、ウェア類をテントに入る前に入念に落とす

## 個人装備

シュラフ	○	冬用のシュラフ 750フィルパワー以上
シュラフカバー	○	透湿性のカバーが望ましいが、夏用のカバーで代用できる
シュラフマット	○	軽さを重視するならばロール式折り畳み式だが、保温性・快適性を重視するならばエアマットがお勧め。
象足 (テントシューズ)	△	テントの上では、結構足が冷える。そんな時象足が便利。値段が高いのでゲンゼが出している羽毛スリッパでも代用できる。
ダウンパンツ	△	冬用のシュラフだけでも耐えられるが、ダウンパンツを履けば快適なテント生活が送られる。
プラクティパス (水筒)	○	お湯を入れれば湯たんぽ代わりになるし、シュラフの外に置くと翌朝凍り付いてしまうのでシュラフの中に入れておく。
テルモス	○	雪を溶かした作ったお湯を保管するためにも必要。