

ザックとパッキングについて

2004年 3月7日 湘南地区藤沢8団 増田多加男

この資料は、2004年の3月初旬の先日、藤沢1団BS隊と藤沢21団BS隊の合同活動の中で、BS年代が野営に用いるザックについて、選択するザックの種類とパッキング能力・技術の捉え方に関する質疑のような簡単なコメントが、F21団関係者から出されたことを契機として、かつて作成したスカウト関係者用の資料を微修正し、再びまとめ直したものです。

1990年に一度整理し、藤沢8団の御父母に説明した時の資料を基に、IT時代到来で入手した参考HPの公開文献を参照・引用して再編集しました。

私が愛知県碧海地区安城2団のローバースカウトであった1973年頃から、湘南地区藤沢8団に関わり始めた1987年～90年頃まで、野外活動で使うザック類の選択について、スカウト関係者・保護者の方々から質問され(スカウトが数年程は使用する当時では高額なツールのため質と機能と選び方について問われ)、応答してきた手書きの資料を、久しぶりに読み直し再整理してPC用に編集しました。

「ザックの種類、パッキング能力・技術の捉え方」に関わる質問の答えは、項毎に順次記載してあります。項数が多く長文になってしまったため、お時間があるお暇な時にでもお読みいただければ幸いです。

ザックの選択肢が広がった時代であった

何故、1973年から90年の頃に、購入するザックの選択についての質問が、保護者の方から、新入スカウト毎に度々あったかと言いますと、...その時間の流れの中に、様々な価格と種類のザックが開発され登場し、スカウト関係者、保護者の方々の間で選択の幅と迷いがあったためだろうと考えています。

その時代の背景として...

私がボーイスカウト、シニアスカウト(今のベンチャー)であった'70年代前半は、まだキスリングが一般的でありましたし、キスリングしかなかったともいえるでしょう。

ローバースカウトとなった'75年以降中・後半に掛けて、ベトナム戦争を経たアメリカの若者に広まったフレームザック=バックパック・自然回帰のバックパッカー(後述参照)の指向と流行が、少し遅れて日本に到達し、日本中でフレームザックが広く大量に売り出され、キスリングを購入する人が減少したこと。それとほぼ同じ頃だったと思いますが、色々なサイズのアタックザックも登山用に売り出されたこと...などが影響していたと思われます。

それは、長距離歩行において、「キスリング=肩のみで重みを背負うつらさ」から「フレームザック・アタックザック=腰で重みを受ける楽さ」*後述参照)を体験することも意味していました。

しかし、当時まだアタックザックは高価で、登山専門家以外、手が出しずらく、フレームザックは安い価格帯は¥9000ぐらいで販売されていたから、私を含めた若い連中は、アメリカのバックパッカーの影響を受け、キスリングからフレームザックに買い換えたものでした。私も購入し、1個目は数年でアルミフレームがぶっ壊れたため、2個目も購入しました。

スカウト関係者にも似たような動きがあり、一時('80年代の頃)は、一部のスカウトたち、また地方によっては大勢のスカウトたちが、フレームザックを持ってキャンプをしていました。フレームザックを背負って清貧の旅をする「カニ族」と呼ばれた連中が出現したのもこの頃です。

一方で、フレームザックでスカウト活動: キャンプをすると、フレームザックが場所をとり、邪魔で、テント内に人数が入らないような事とか、フレームザック用に小型倉庫テントを必要する、あるいはフレームザックを外に置いて雨よけシートを掛けるような、本末転倒の変な事態が起きました。

また、シニア(ベンチャー)移動キャンプとか雪中野営では、移動用小型ドームテントにフレームザックが入らず、仕方なく外に仮置きしたこともありました。

その内に、80年代後半、アウトドアブームとともにバブル時代が同時に訪れました。この時のアウトドアブームは、様々な自然を楽しむツールが一般向けには、大量にコストダウンされて発売され、専門家向けには高品質・高機能で高価なものが発売されました。

一般向けには安い中国製・韓国製の無名ブランド(チョーユーなど)ものが出回りました。この時にフレームザックがすたれ、アタックザックが購入されたようでした。私も、88年に中国製アタックザックを購入し、今でも15年間愛用しています。

アタックザックを選択した理由は、

- ・ たくさん荷物が入る容量の大きいザックがある(種類が豊富)こと。
- ・ 体、背中にフィットする形であり、体に合わせた微調整ができること。
- ・ 細長くて森の中の小道でも邪魔にならないこと。
- ・ 内部に防水仕様が施され雨に強いこと。
- ・ ザックカバーもセットされているため、ザック・荷物の雨かかりに心配が少ないこと。
- ・ このため、ポンチョで荷物をカバーする必要がなく、レインスーツを着用できること。
- ・ テント内でコンパクトになること。

...等でした。これらは、キスリングとフレームザックの両者の持つ欠点を解消したものでありました。

また、この90年代には、私は、シニアローバースカウトプログラムの中に山スキー移動+雪中野営(ゲレンデ滑降でなく山岳探索スキー)を組み込んでいましたから、細長のアタックザックが機能的に最適なザックでした。

バブル以降、ザック類は、小から大までデザインされた安くて豊富な種類のものがディスカウントショップ系で売られ、登山関係専門店でもより高機能の新素材を使った超軽量の高価格のものが店頭に並んでいます。

バブル崩壊後であるデフレの現在では、様々なデザインと色彩・素材のリュックザックが、フランス・イタリアの高価な一流ファッションブランドメーカー物を頂点として、物凄く安い中国製を底辺とする構成で広く社会に流通しているのは、みなさんご存知の通りでしょう。

現在、キスリングについては、考古学・博物学・生物学・地球科学等の自然科学系研究者の中で、キスリングに根強い愛着・ノスタルジーを持った教授群のファン層がいると思われるため、生産・販売しています。HPインターネット販売で紹介もされていますが、大方のアウトドア専門店・スポーツ店では、倉庫に眠っているか注文販売となっていると思います。

また、地域に脈々と根付く価値ある歴史観と精神性を尊び、「野ではあるが卑ではない」青空・星空・野宿を主体とするワイルドなスカウト活動をしている福島会津のスカウト・若手指導者グループ(会津白虎隊)のように、スカウト関係者の中でも、キスリングの価値・スタイルを認めている方々多く存在しています。日本連盟のカタログにも、キスリングが記載されているのは、このためでしょう。

スカウトプログラムとザック選択

結論から先に、簡単にコメントすれば、使う人の活動内容と目的、中に入れる物の量、購入予算、好み、思い入れ等、各自個人の責任と判断によって、ザックは選択するべきだろう...という、はなはだ無責任で当たり前の意見になってしまいます。

- ・積雪厳冬期移動プログラムに使うならば、大量に収納できる70~90リットル以上の高機能大型アタックザックが良いでしょう。
- ・春夏秋主体の固定キャンプ・中距離移動野営ならば、50~70リットルのザックでよいでしょう。
- ・単なる固定キャンプで徒歩移動も少なく、交通機関・車等を使い、近くまでいくようなプログラムの場合には、ザックの種類は問われないとも思います。
- ・カヌー・ヨット・イカダ・無人島などの海のプログラム・川のプログラムでは、防水浮力性能に優れたバッグのほうがベターでしょう。

また、次項以降・後述に整理してある考え・評価を基準にすれば...

- ・基礎的野営経験のあるベンチャー・ローバースカウトの高校年代以上のスカウトプログラムには、長期移動野営とか山岳アタック、雪中野営等があり、機能性、移動疲労軽減、収納容量、荷重負担性能等に優れたアタックザックが望ましいといえるでしょう。
- ・しかし、ボーイスカウトである小学生高学年から中学生年代のスカウトプログラムでは、目的地までは車・交通機関を使った固定野営(日本ジャンボリー含む)が主体であり、歩行移動はベースキャンプ地からのハイキングタイプか、1DAYハイキングが多いと思います。このようなスカウトプログラムの場合、それほど大きさ・高機能性等を満足しない普通のザックでも、十分に対応できそうです。

そうなりますと、BS課程でのプログラムとザック選択の関係では、何を課題として設定し、何が得られるかによると思います。

BS課程のプログラムとザック...結構融通性がありそう

前述・後述に記載してあります様々な視点で考えますと、BS課程のプログラムにおける「ザックとパッキング、歩行移動の基本課題」では、どの種類のザックでもスカウトにとって得るものがありそうです。

その課題に対して何を修練し、スカウトたちが何に自分自身で気付くかによると思います。

- ・キスリングですと、横タイプのパッキング重心の大切さ、パッキングに失敗するとテキメン歩行時の疲労が増し、自分自身の身をもってパッキング技術向上の必要性を理解するでしょう。グチャグチャに詰めればテント内が乱れ、紛失物も多くなります。
- ・また、アタックザックですと、イカゲンに詰め込んで背負い歩行してもあまり疲れませんが、荷物の出し入れがグチャグチャになり、テント内がもっと乱れ、紛失物も更に多くなるでしょう。これもまた身にしみてパッキングの大切さが理解できると思います。
- ・どちらも、似つつ微妙に違う意味で課題修練ができそうですが、キスリングの個人購入だけは、早まらず、後のV S・R S活動・本人の趣味・嗜好を良く確認・理解したうえで決めたほうがよいでしょう。

魅力的な野生型スカウトグループ：会津白虎隊の場合

福島県のパワフルなスカウトグループ会津白虎隊のVS・RSたちは、ザックはキスリングで統一しています。彼ら個人・一人一人が雨にも荒天にも強く、肉体的にもかなりタフなため、機能性とか疲労感の問題ではなく無関心で、白虎隊の統一スタイル：歴史伝統あるオールドファッション・スカウトとしてキスリングを選んでいるようです(それにBSからずーと使えますし)。...彼らは、「疲労感が無いとやった気がしない。どうせなら、クタクタになりたい。」とコメントしてくれました。この潔さは、かなりのレベルで男らしいと思いました。こういう人達がキスリングの根強いファン層をつくっているのでしょう。

藤沢8団VS・RSチームの場合

今はローバースカウト(RS)しかいない私たち藤沢8団ですが、元気のいい私が係わった当初の時代は、スカウト個人でアタックザックをBS課程終了時に購入していました。その後、無人島・雪中野営など定期的でハードな移動プロジェクトが多く、それを経験したRS年代が段々増えてくると、たくさんのカラフルな大型アタックザックの所在：鶴沼周辺のRSの家が把握できます。

そうなるとRSからのレンタルシステムが成り立ちました。去年までのベンチャースカウトは購入することなく、お菓子とかケーキを持って、アタックザックを借り受けに行きました。そして2年ほど使い、自分のものが必要と考えたスカウトは自分に合ったザックを購入する形でした。

SS(VS)隊で大型アタックザックを使ったハードなプロジェクトを実行することが明白だったため、中途半端なザックをBS時代買って使わなくなる無駄を危惧し、F8のBS隊は、安価で家族も今後使えるような大型のキャンプ用リュックザックを用いBSキャンプに参加していました。無駄な出費をせずに済む方法を優先する方針で活動をおこなっていた訳です。

また、会津白虎隊は自分たちのことを「田舎モンの山猿、唄は北島三郎だし...。」といい、私たち湘南チームを「ビーチボーイズ、ソングはサザンだからあこがれる...。」と言っていました。こんな考え方とメンタリティの異なる2グループで数年間仲良くハードな合同プロジェクトを実行していたのですから、不思議な感じでした。

ザック購入：個人的な参考意見

- ・ BSから進級した後のVS・RS活動、個人の趣味・嗜好のことも考慮に入れてザックを購入するように、スカウトプログラムの内容から、アタックザックの70リットルあたりを目安にして判断するようにアドバイスしていました。
 - ・ 購入する時期は、中学生になってから購入すると、必要性・価格・質の判断もでき無駄な買い物にならないように思われることを説明していました。
 - ・ BS時には購入せず、可能ならば団・隊持ち回りザック、または、借りで済ますような工夫を奨励しました。
 - ・ BS課程であっても、しっかりとした考えがスカウト本人・ご家庭にある場合は、その判断を尊重、ザック購入を承認し自主的な部分を大事にしていました。
- ...などでしょうか。

ザック類の基本知識について

上記の内容で、ザックの単語・言葉の意味がよくわからない、それは何？と、疑問をもつ方々がいらっしやと思います。必要な携行装備を収納し背負うための入れ物：ザック類についての共通の基本知識を羅列しました。そうでないと、個人個人の理解内容が異なり、コミュニケーション・共通の会話が成り立たなくなってしまうでしょう。

私たちは、通常リュックサックの場合はサックを使い、一般的な総称時には単にザックという風に、適当に言葉を使い分けています。今回のように「ザックの機能性と技能・知識」等が話題・テーマになった時、お互いに理解できる内容となっているか、どうかが大切ですし、スカウト活動を行っていく上で、やはり知っておいた方が良い事柄であろうと思っています。

参照・引用資料

- 1) 登山用語集：竹村義仁氏 <http://www.sunfield.ne.jp/~tkubota/yougo/>
- 2) アウトドアベーシックガイド：K.Uchida 氏 <http://www.venus.dti.ne.jp/~kazunari/i/index.htm>
- 3) アルパインガイド：登山ガイド・渡辺篤夫氏

リュックサック Rucksack (ドイツ語・英語) パック pack (英語)

日本語は、荷物をいれて背負うための袋 = はいのう (背囊) 囊は袋の意味。*土を入れると土嚢。背負う袋系のバッグで、日本で使う言葉の場合、大概この名称リュックサック(ドイツ語ではリュックザック)を通じ、キスリングもアタックザックも、デイバックも背負うものは、「リュックサック」で一括りでき、戦争体験の高齢者からこれから遠足に行く小学生まで、一応通じると思います。

“RUCK(リュック)”は、ドイツ語。英語ではRUCK(ラック)と発音していますが英語にはなかった言葉のようです。

ドイツ語が日本で一般化した理由は、ハイキングや徒歩旅行(ドイツ語：ワンダーフォーゲル = 渡り鳥)などが、ゲルマン人の古くからの得意種目であり、日本もドイツ影響されたためらしいですが、発音しにくいザジズゼゾのザを避けたか、ローマ字読みしたのか、それが外来語として「リュックサック」と呼ぶようになったか...また英語での発音はサックですから、それが定着したか、いずれかだろうと思われま

ちなみに「ハイキング」という言葉・単語の命名者は、スカウト運動創設者のわれらが「ペーデン・ハウエル卿」のようです。意味は、自然に親しむために野山を歩くこと。標高のあまり高くない山に登ること、軽い登山。ですから、20世紀初頭に生まれた言葉だろうと推測できます。

ザック Sack ドイツ語 英語発音はサック

“SACK”は英語でバッグの言葉として使うようですが、英語の発音はサックです。英語では、袋ばいもので、主に食品スーパーでくれるあの袋のことを指します。ドイツ語のザックはアメリカでは“PACK(パック)”が使われるようです。またフランス語の“SAC(サック)”は意味がやや広くなり、袋系だけでなく、バッグ全般も指す言葉のようです。

ザックは登山系で、リュックサックは遠足で、背囊は軍隊で使われる時が多い言葉で、キスリング、アタックザック、パックの総称のように思われます。

小さめザックの“KNAPSACK(ナップザック)”もドイツ語が語源といわれています。

ハバサック・ハバザック：HAVERSACK（英語？）

英和辞書にありましたから英語でしょう。しかし、SACKとありますから、これもドイツ語が語源かもしれません。調べても正確にわかりませんでしたので、今度ドイツ人に会ったら聞いてみます。

日本語では雑嚢(ざつのう) 雑多な小物・小間物を入れる袋・ザックという意味。日本のスカウト関係者の間では、ハバサック・ハバザックの両方を使っているようです。しかし個人的には、ハバザックのほうが多いような感じ・使う人が多いように思います。

キスリング Kissling ドイツ語

帆布でできた大型のザック。両脇に大型のポケットが付き、とじ口は巾着きんちゃく(昔の財布)型に紐で縛るようになっていて、フルオープンタイプ(ポケットを含め入れ物の口が全て開く)ザック。

スイス、グリンデルヴァルトの馬具職人H・キスリングが作ったものを、昭和 年に日本登山界の草分け：横有恒と松方三郎が持ち込んで、日本ではこの名称・呼称が定着したと言われていて、キスリング氏が発明したわけではないようです。日本でのキスリング製作者としては片桐盛之助が著名のようでした。
(ちなみに横有恒氏は、私の勤務事務所代表：横文彦氏の叔父)

かつては登山やワンゲルの代表的なザックであり、内容量を自在に調節できるのが大きなメリットでありましたが、横に幅広いので岩場などでは邪魔になるし、パッキングの際に重心のバランスをとりぬくいなどの欠点のため、最近はアタックザックなどに取って代わられています。

フレームザック：ライトウェイトリュックザックLightweight Rucksack 英語

後にバックパックと呼ぶ。

ベトナム戦争中期以降、歩兵が最も多く使用したタイプのザックで、後に一般商品化したと言われています。金属製のフレームとリュックザック本体は分離式で、重量物運搬用にフレーム単体(日本では背負子)で使用することもできる形をとっていました。

フレームはアルミパイプ製、ザック本体はナイロン製が多く、付属のベルトを腰に巻き、重さを腰で受けるタイプのものが多かったと記憶しています。

日本でこのアルミタイプフレームザックが発売される前(1973年以前頃?)、私は、山小屋に荷物を運ぶ時に使用していた「木製の背負子(シヨイコ)」を改造して、袋・箱・テントなどを括り付け、移動野営などで使っていました。

バックパッキング backpacking 英語

荷物(テントやシュラフなど)を背負って山野を旅すること。徒歩旅行。背負って運ぶ荷物、またはザックに荷物を詰めること。

1968年ころ米国の若者たちが始めた自然回帰、厭・嫌戦争への行為・スタイルで、その人達をバックパッカーと呼んでいました。彼らが使ったフレーム付きのザックが「バックパック」。このバックパックは、上記のベトナム戦争中期に使用したライトウェイトのフレームザックが一般化したものと言われています。

アタックザック attack-sack 英語

または、トップロードザック topload-sack ザックの一種。

一般にサイドポケットがなく、縦長で上端には小物入れのポケットが付いているものが多い。本来は登攀用のザックでしたが、現在は縦走などにも使う「山・自然系活動一般の主流ザック」になっています。スリムな形で、ザックが岩角にあたりにくく行動しやすいため、キスリングにとって変わったものです。

ザックの上端を開けて荷物の出し入れをするのでトップロードザックともいいます。クライミングザックと呼ぶ場合もありますが、当初、高所山岳登攀用のザックとして誕生したためだと思われます。

ダッフルバッグ：DUFFEL・DUFFLE BAG 英語

世界ジャンボリーに参加する日本派遣隊のスカウトたちが使用するタイプのバッグ。たくさん荷物に入る筒型の大きいバッグ。手で持つか肩に斜めに掛けることが多い。日本ではアメリカンフットボールのプレーヤーが使用するようなバッグ。

米国の画家ノーマンロックウェルのスカウト絵画「バッグを抱えて帰ってきた我が家のスカウト(英雄)」の絵にも表現されています。

スペルが2種類使われていますが、ダッフルは元々、厚地の紡毛織物のこと。その生地が、ダッフルコートと初期のダッフルバッグに使われました。生地の時点でDUFFELもDUFFLEも使われましたので、コートやバッグになっても両方のスペルが許されるようです。

デイバッグではなく「デイパック」

“DAYBAG”に“DAYPACK”。同じようですが、パックは「包む、荷物」などの意味です。個人的には、バッグだとタウン感覚がするのに比べ、パックは少しアウトドア感覚がするよう感じがします。

デイパックの言葉はアメリカから始まりましたが、アメリカではパックが以前から使われており、1日分荷物用の大きさのものをデイパックと呼びました。本来は“ワンデイパック”です。

似た用語に“オーバーナイトケース(バッグ)”があり、1泊用の小さめバッグです。

背負うザックの長所・短所と選択について

ザックといえば、かつてはキャンバス地でできた土色のキスリングザックが定番でした。これは横長な形のため、うまくパッキングしないとバランスを失ってヤジロベエ状態で歩くハメになったものです。

ところが、いつしかザックは90度回転して、縦長型(アタックザック系)が主流に…。

縦長型ザック:アタックザックの登場で、横長型ザック:キスリングほど重心を気にする必要がなく(横主体ですが縦も含む)…今度は上下方向の重心が問題になるわけですが…パッキングが非常に楽になりました。同時にハーネスシステムが発達し、ショルダーベルトにすべての荷重がかかる従来のキスリングタイプから、ウェストベルト・腰&背中受荷重を受け止めるアタックザックスタイルとなって、重い荷を担いだときの疲労が大幅に軽減されるようになりました。

現在の縦長型ザックは、その構造から、フレームの無いソフトパック、硬いフレームのある<エクスターナル(外付)フレームパック、インターナル(内包)フレームパック>の三種に大別できます。

ソフトパックは文字どおりフレームなどを使わず、本体のパックに直接ショルダーベルトやヒップベルトなどのハーネスが取り付けられたものです。

ソフトバックは、海外遠征のアタックザックなどに、よく使われます。ソフトバックは、ズタ袋と同じようにシンプルな構造なので、パッキングの自由度が高いのが特徴です。

しかし、自由に簡単にガバガバ入れることができる = 裏を返せば、アタックザックのパッキング = 収納する順番と収納する物の場所選択が難しい...ということにもなり、経験が大切な要素になります。

縦長型ザック:アタックザックは、キスリングに比べ、荷物のパッキングに重心を気にすることが少なくなり、歩くときに楽ちんで、パッキングも簡単にできるけれど、パッキング技術は難しい。・・・

...何か矛盾しているようですが、この意味は、

これは、初心者が安易かつ無茶苦茶にパッキングしても、重量がそんなに重くなければ、難なく背負え、歩くことができ、パッキングの大切さが身に付かない、理解できない。また、入れる順番を考慮しないと、先に使うものが底になり、使うたびに全ての荷物を出し入れしなければならなくなります。

これが、もし雨の時に設営する場合ならば、最悪となります。設営準備中に荷物を外に置かなければならず、雨に濡れてしまうこととなります。

また、エクスターナルフレームバックは、フレームザック・バックパックと言ったほうがわかりやすいでしょう。本来バックパックとはザックを背負って歩く行為全般を指し、"バックパック"は広義の"ザック"と同義なのですが、日本ではなぜかエクスターナル(外付)フレームバックの代名詞として定着しています。

これは背負子型の金属もしくは樹脂フレームにバックとハーネスをジョイントしたものです。昔、バックパックを背負って北海道を徒歩旅行する人たちを『カニ族』なんて呼んでいたことがありましたが、フレームむき出しのゴツイフレームザックを背負うと、甲殻類になったような気がしたものでした。

フレームザックはザック本体が直接背中に触れないので、多少ルーズにパッキングしても背負い心地はあまり変化しないという利点があります。しかし、フレームがむき出しで突起が多いこのスタイルでは、タイトな場所だと、木の枝や岩に引っかかりやすいのが欠点です。山スキーの時に枝に引っかかって、激しく転倒したことがあります。

ベースキャンプまで比較的開けたフィールドで、メインザックはベースキャンプまで必要な装備を運ぶコンテナと割り切れるなら、このタイプはベストでしょうが、ゴツイためテント内収納に苦労します。

インターナルフレームバックは、ザック本体にフレームが内蔵され、これがザックの形を保つと同時に人間が背負いやすいように背中のカーブに合わせてフィットさせる機能を持っています。比較的パッキングしやすく、ウォーキングから本格的な登山までカバーしており、日本のフィールドの条件にいちばんマッチしているザックといえます。

ユーザーの体型や荷物の容量に合わせてハーネスがアジャストできるので汎用性も高いのが、このタイプの特徴です。欠点をあげるとすれば、ザック本体にフレームが内蔵されているため、その分、外形のわりには容量が少なくなってしまうこと。それにザック自体の重量がソフトバックに比べて重くなることです。インターナルフレームザックは、同じ容量の他のザックに比べ、本体の外がやや大きくなります。

日本のフィールドの条件を考えると、個人的には、メインザックとしてはインターナルフレームバックが良さそうです。しかし、どんな装備でも、実際にその品物を手に取って、自分で選ぶことが大切です。とくに自分の体に密着するザックは、疲労度を大きく左右するものですから、選ぶときは、実際にショップに足を運び、ダミーの荷物が入っているものを背負って、背中へのフィッティングやストラップ類の使い勝手を十分に吟味することが大切です。

また、アウトドアの装備を選ぶ際には、"軽量性"がポイントですが、それはザックも例外ではありません。とくにフレームが組み込まれたザックは、ザック自体の重量がけっこうありますから、ショップで手にとるときに、重さもしっかりチェックしましょう。

キスリングからアタックザックへ...ハーネスシステムの効用

キスリングザックから縦型のアタックタイプへという変革の中で、もっとも変わったのがハーネスシステムです。キスリングザックでは単にザックのトップとボトムの両サイドを結ぶショルダーベルトがあるだけで、荷重はすべて両肩にかかる構造になっていました。重い荷を背負うときには、ショルダベルトが肩に食い込んで、肩が擦り切れるため、タオルを挟んだり、頻繁にベルトをずらして背負ったり、苦労したものでした。

縦型アタックザックになると、ショルダーベルトの役割は、背中適切な位置に荷を固定させることがメインとなり、肩への荷重はぐっと少なくなって、キスリング時代の苦労はまったくなくなりました。荷の重さを受け止めるのはウエストベルトの受け持ちとなり、パッキングから、ザックの背負い方、歩き方まで大きく変わりました。

中型以上のザックは、どれも太く厚いウレタンのパッドが入れられたヒップベルトを装備しています。これをちょうど腰骨に乗せるようにフィットさせて、腰で荷重のほとんどを受けようとするのがザックの正しい背負い方です。ショルダーベルトだけの場合に比べると、体の重心位置に近いところに荷重が集中するため、重さを感じずにすみ、さらに歩行やクライミングの際にバランスをとりやすくなっているのです。

ハーネスシステムの最大の利点は、背負う人の身長や体格に合わせて微妙なアジャストが可能なことです。荷重の大部分がかかるウエストベルトを腰骨の上に載せて位置に合わせ、さらにショルダーベルトとザック本体のジョイント部分を肩の高さに合わせます。各メーカーでアジャストシステムは微妙に異なりますが、どのような体型でも荷が背中にぴったりとフィットするはずで、

調整の済んだザックを背負っている姿を横から見ると、ちょうど背中に子供をおぶった形になります。それが、人間工学的にもっとも安定するスタイルというわけです。

さらに、最近のザックは、左右のショルダーベルトを胸のあたりでジョイントするチェストベルトが装備されています。これは、左右に広がるようとするショルダーベルトを引き戻して、肩が開くのを防止する役割をはたしています。

ハーネスシステムは、フレーム、背面パッド、ショルダーベルト、チェストベルト、ウエストベルトと、その相互補完機能を指しています。

ハーネスは、確実に自分の体に合わせてアジャストしておく必要があります。ショルダーベルトやチェストストラップは、歩行中でもフィッティングを調整できるので問題ありませんが、ショルダーベルトの取り付け基部のアジャストや、ウエストベルトの高さ調整は、背負ったままではアジャストできないので、フィールドで使い始める前に必ず調整をしておかなければなりません。とくにメインザックは、大巻荷重がかかるので、フィッティングがルーズだと、荷の安定が損なわれ、体力を消耗することになります。

合理的なパッキングとは

アウトドアフィールドへ臨むときのベーシックなスタイルが、自分の背中にすべての装備を背負って出かけることとすれば、装備を厳選することが大切ですが、さらにその先、ザックへのパッキングも非常に重

要な技術となってきます。キャンプをベースにトレッキングする場合でも、もちろんパッキングの技術は重要です。

装備の技術革新が進み、コンパクトで軽量の装備ばかりになったとはいえ、数が集まればその重さはばかになりません。

しかも、ただ歩行時のバランスを考えるだけでなく、装備の使用頻度によって取り出しやすさも考慮してパッキングしなければなりません。これには、かなり高度な想像力と知識が要求されます。

重いものは上、軽いものは下

パッキングの第一のポイントは、基本的に、重いものはザックの上部に、軽いものはなるべく下部に収納することです。なんとなく物理的に矛盾しているように思えるかもしれませんが、腰で荷重を支える縦長ザックの構造上、力学的に重いものを上にしたほうが、理に適っているのです。

人間は歩くときに上体を前傾させます。とくに背中に荷物を背負っているときには、上体を直立させているのは、そのまま後ろに倒れてしまいますから、自然と背中の上部に荷物を載せるような形の「前傾姿勢」をとります。

重力は鉛直方向に向いているわけですから、このとき、ザックの上のほうに重いものが収納されていれば、前傾した背中上面に荷重が掛かり、重力は背骨から腰に自然に伝達されます。これで安定するわけです。

逆にザックの下部に重いものがあると、荷重は背中を下へ押すようにはかからず、後ろに引く方向にかかってしまいます。これでは、体のバランスがとりにくく、荷を前方へ引き戻すための余計な力が必要となってしまいます。

同じ理屈で、重いものはザックの中のなるべく体に近い位置にあったほうが安定します。

そういった原理をふまえて、ほとんどの大型アタックザックはコンパートメント(気室)が上下二つに分かれる構造になっています。下のコンパートメントは軽いもの、主に衣類やシュラフを収納し、上部コンパートメントにはその他の装備を収納する形になるわけです。上下の重量バランスとともに、左右のバランスも大切です。左右で重さが違えば、ザックは重いほうに傾ぎ、歩行のバランスを崩すし、それを修正するための余分の体力も必要となります。左右方向も、体の重心に重いものがより近くなるように、ザックのなるべく中央部に重量物をパッキングするようにします。

これも重要なポイントですが、重量バランスと同時に装備の使用頻度を考慮する必要があります。

パッキングの善し悪し判断

パッキングの善し悪しを判断するのに、非常に単純な方法があります。それは、パッキングし終えたザックを支えなしに平らなところに置いてみることです。ドサッと置いて、そのまま微動だにしないようだと、これは重心が下にきすぎている証拠です。また、左右か後方へ倒れてしまうようでもいけません。それはパッキングのバランスが崩れている証拠です。上手にパッキングされているザックは、ゆっくり前方へ傾ぐはずで、それは、重心がザックの上部内側にかかっているからです。

知識と説明の必要性がプレッシャーとしてあった

前述のような雑学的な内容・知識を、30年も前から把握し理解しようとしてきましたのは、私がシニア・ローバースカウトであった‘70年代～’80年台の8年間に渡り、私たちの隊長を努めていただいた鈴木了生氏（当時日本連盟総コミッショナー）の影響もありますが・・・

他県・他地区・他団の指導者・スカウトたちから、鈴木了生（隊長）総コミッショナー下のスカウトならば「大抵のことが出来て当然だろう。」とか「大抵の質問には明快に答えるだろう。」というプレッシャーがいつもあり、兆発的な質問とか要求・態度が参加した多くの大会の度にあったこと、そのためサボることもイカゲンにすることもできず、様々な経験毎に自然に頭に記憶されて覚えていかざるを得なかったことによります。

その他の事柄・スカウトプログラムの実行能力についても同様なプレッシャーがありました。

基礎用語資料

ハーネス Harness（英語）とハーネスシステム

ハーネスは、馬車やそりを引く馬、牛、犬などに取り付けるハモ口にかませる器具や腹帯のことです。また、ピッケルのシャフト(柄)と石突き(とがった先端部)との間のリング部をさしますが、バラバラなものをひとまとめにしたものの意味でも使われます。細い電線をひとまとめにしたコネクターなどです。

ザックを背負う時に使う言葉：ハーネスシステムは、様々な重さを支えるベルト類を合理的に統合し、無理無く重いものを背負え、衝撃等も和らげる機能的なシステムという意味でしょう。

【ハーネス】harness{E} 【ゼルプスト】Selbstseil{G} 【ボードリエ】boudrier{F} 【ゼルバン】{s} 【安全ベルト】 【安全帯】 クライミングで、安全確保のために使うベルト。初期にはザイル末端を直接ウエストに結んだり、数メートルのザイルを安全ベルト代わりに使った。ハーネスは腰や腿、あるいは胸にとりつけるベルトを一体化したもので、墜落時の衝撃を前記のものより和らげることができる。1960年代に人工登攀が行われるようになってから使われるようになった。

harness[馬車馬に付ける革ベルト]、?!クライマーは馬なみということ?。Selbst[自分で]。ゼルバンはゼルプスト・バンドから baudrier[剣をつるすための負い皮]

【リットル】

内容積を表す単位。日帰り20～30リットルくらい、1～2泊なら40～50リットルくらいが多く使われる。

【ザック麻痺】

ザックのショルダーベルトで締め付けられて腕が麻痺する(しびれる)こと。

【ワンターフォーゲル】wandervogel{G} 【ワンゲル】{s}

野山を歩き健康と親睦を図る青少年の集団徒歩旅行運動。1901年にドイツの高校生が始めた。[渡り鳥、放浪生活者]。日本では山歩きや探検を目的とするグループ高校や大学のクラブの名称として使われている。「山岳部」とあまり変わらないが、高山に登るのではなく、野山を歩くことが目的。

【ワンダラー】Wanderer{G} ひょうはくしゃ【漂泊者】
氷壁や岩場の激しい登攀をするのではなく、山岳地をのんびりと旅する登山者のこと。[徒歩旅行者]

【アルピニズム】
より困難を求める"スポーツ"としての登山行為。登山哲学。

【クライミング】
険しい岩壁や氷壁を"よじ登る"こと。

【ハイキング】(hiking)
自然に親しむために野山を"歩く"こと。徒歩旅行。

【ピクニック】(picnic)
野外で"食事"をすること。遠足。遊山

【キャンプ】=
テント"を張って炊事や宿泊をすること。天幕生活。

【トレイル】trail{E}【トレール】
行程。山道、小道。踏み跡。人が歩いて道のようになったところ。雪面などに残った足跡。歩いた航跡。スキーの跡は【シュプール】という。オートバイで林道などを走ること。[足跡]

【トレッカー】trekker{E}
徒歩旅行(トレッキング)をする人。

【トレッキング】trekking{E}
ヒマラヤなどの山麓の、比較的長期間の徒歩旅行。ベースキャンプまで歩くこと。健康やレクリエーションのために山歩きをすること。
語源は、ボーア人(南アフリカのオランダ系移民が牛馬に荷車を引かせて内陸へ移住した開拓時代の旅のこと。[トレッケン{D}(引っ張る) 困難な旅、ゆっくり進む]

以上