

テント泊プランの難易度と選び方 & よくある質問集

ガイド 水野

☆ソロテント泊装備 どんなもの持っていけばいいの？

○テント（1～2名用）◎シュラフ（3シーズン用）、◎シュラフカバー◎スリーピングマット、床マット（100均のペラペラ銀マットでOK）、食器類（おわん、はし、スプーン、コップ）、水筒（2L プラティパスが便利だがペットボトルでもOK）、保温ポット、△ガスバーナー&ガス缶 これだけあれば大丈夫です。ご不安な方はメール naturalstyle.desk@gmail.com 水野までお尋ねください！

○＝若干レンタルあり（1000円）

◎＝レンタルあり（500円／1点）

△＝「ガイドが調理も選べます」と書いてある場合は不要

☆ソロテント泊 難易度はどう違うの？

テント泊山行の難易度は、①体力面②生活技術面 2つの指標があります。

①体力度

レベル1＝登山口にテントを張り、そこにテントを置いて登山する（ベースキャンプ型A）

レベル2＝山の中腹あるいは山頂直下まで装備を担ぎ、そこにテントを置いて山頂往復する（ベースキャンプ型B）

レベル3＝全行程テントを担いで縦走する（テント泊縦走）

②生活難易度

レベル1＝キャンプ場（車で行ける、水、トイレ、調理場完備。場所によりシャワーも）

レベル2＝山小屋のテント場（水あり、調理場なし、トイレあり、夕食を注文できる場合もあり、場所により板敷きレンタル）

レベル3＝大自然（何もない無垢の自然。平らな地面や風の当たらない場所、水場は自分で探す。水場が無い場合は近くの水場から担ぎ上げることもある）

☆テント泊をしたことがありません。どのレベルから始めたらよいですか？

原則、ガイド山行の場合は**ガイドがサポート**しますので、どのレベルでも未経験の方のご参加は可能です。

ご自身で行かれる場合は、体力度レベル1 & 生活難易度1（＝登山口のキャンプ場をベースキャンプとする）から始められると良いと思います。

☆体力に自信がないのでテント泊は諦めたほうがよいですか？

そんなことはありません！ガイド山行ではガイドがサポート致しますし、テント泊の荷物は無駄なものを持って行かなければ8キロ台までに抑えることができますので、コツを覚えればそれほど圧倒的な体力が必要なわけではありません。

テント泊の軽量化については ZOOM 講座がありますので、どうぞ受講ください。

●テント泊装備 30L&8キロデビュー-zoom 講座

10/17 (火) 20~21:30 追加設定!

☆テント泊の装備がいつも重くて。。。軽くしたいです。

軽量化にはコツがあります。軽量化 [ZOOM 講座](#)をご受講ください!