

活動紹介
02

キャンプ



自然を全身で感じたいなら、テントに泊まることをおすすめします。さらに自然を満喫するなら、ブルーシートを使ったビバークのじゆく（野宿）もいいですね。テントでひと晩過ごす、大地や森と一体になったような、自然の中に溶け込む感覚を体験できます。

テント泊は難しい、準備が大変と思うかもしれませんが、まずは常設テントやレンタルテントのある施設で始めてみてはいかがでしょうか。

自分の感性がより研ぎ澄すまされていくような感覚を味わえますよ。



準備:1 道具を用意する

1 テント

テントはドーム型、家型、オーナーロッジ型などさまざまなタイプがあります。取り扱いあつかやすく、コンパクトで、現在よく使われているのはドーム型です。これから購入する場合は、常設で使うといった特別な理由がないなら、ドーム型をおすすめします。



▲ドーム型のテントがおすすめ

2 テントマット

テント泊では地面に直接横たわりますので、マットが必要です。安価で手に入れやすいのは、ウレタン製のものです。より快適な寝心地を求めるなら、エアーマットがよいでしょう。



▲テントマットで快適なテント泊を

3 寝袋

封筒型ふうとう、人形型（マミー型）などのタイプがあります。中綿なかわたの材質にもよりますが、ゆったりした寝心地ふとらを求めるなら封筒型、コンパクトさを求めるなら人形型がよいでしょう。



◀人形型（マミー型）の寝袋

4 バーナー

お湯おを沸かしたり、ちょっとした料理をするのに重宝ちようぼうします。ガス、ホワイトガソリンのタイプがあります。取り扱いあつかのしやすさを優先するならガス、コストや火力の強さを選ぶならホワイトガソリンがよいでしょう。



▲ガスバーナー



5 ランタン

夜の明かりとして必要です。電池、ガス、ガソリンのタイプがあります。初心者には、LED が採用されて長持ちするようになった電池式ランタンが扱いやすく、おすすめです。



▲左側：ガス式ランタン 右側：電池式ランタン

6 テーブル・いす

快適性を重視するなら、テーブルやいすはあったほうがよいでしょう。移動手段によっては、コンパクトさを優先したほうがいかかもしれません。



▲折りたためるものが便利

7 たき火台

調理道具として、また、明かりや暖を取る道具としても、たき火台があると重宝します。直火で草などを燃やさないようにするためにも、たき火台の使用をおすすめします。

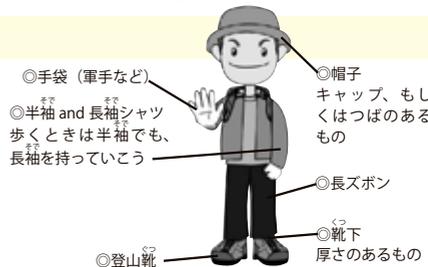


▲たき火台

準備 2 服装を用意する

虫刺されを防ぐため、夏でも、長袖・長ズボンがよいでしょう。野外では虫よけの薬に頼るよりも、肌を露出しないようにしたほうが効果的です。

●キャンプスタイル



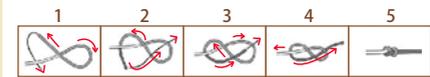
知っている便利な知識

{ ロープワーク }

テントやタープを張るときに便利なのが、ロープワークです。下記の3つを覚えておきましょう。日常生活でも役に立ちますよ。

八の字結び

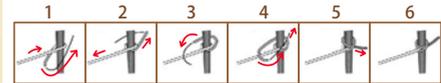
ロープの端にコブを作る結び方です。テントやタープのハトメ（金属のリングで囲まれた穴のこと）にロープを結ぶときなどに使えます。



◎こんなときに
ゲームのときの持ち手にも
はしごを作る

巻き結び

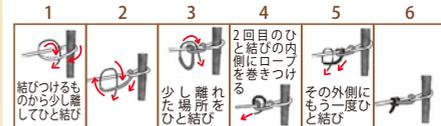
杭や立木に結ぶときに使います。



◎こんなときに
テントやタープにロープをつなぐ
穴を通す金具がなければ、小石を使って巻き結び

自在結び

結び目を自由に動かせる結び方です。テントについているランナー（金具）が壊れたときにも使えます。



◎こんなときに
物干し用のロープを張る
片側は巻き結びで固定
もう片側は自在結びで自由に調整

引用文献：「アクティビティシート No.2」（日本キャンプ協会）

活動 ▶ テントの張り方

【準備するもの】

・テント、テントマット



活動:1 ▶ テントを張る場所を決める

テントを張る位置が傾いていないか、下に石はないか、風向きはどうかを確認した上で、場所を決めましょう。そして、収納袋の中からテントを出します。細かい部品がなくならないように注意しましょう。

活動:2 ▶ 部品を確認する

部品を確認し、後で組み立てやすいように、種類ごとに分けておきます。



▲種類ごとに分けて組み立てやすくする

活動:3 ▶ 説明書を広げる

基本的な設営方法は同じでも、テントによって少し形状が違います。テントはとても壊れやすいので、必ず説明書を確認しましょう。



▲説明書をよく読む

活動:4 ▶ ポールを組み立てる

ポール（支柱）を組み立てます。ポールとポールをつなぐコードロープを伸ばしすぎないように気をつけましょう。



▲周りにも気をつけながら組み立てる

活動:5 ▶ 本体をポールに組み合わせる

テント本体を広げ、ポールと組み合わせていきます。前室※の張り出し用ポールやフライシート（前室の屋根）を張ってから組み合わせるものがあるので、説明書をよく見ながら組み合わせます。

※前室：テントの前にある靴を脱いだりするスペース



▲説明書を確認しながら組み合わせる

活動:6 ▶ フライシートを張る

ポールと本体を組み合わせたら、さらにフライシートをかけます。正しい場所にフライシートがかかっているか確認します。

フックやマジックテープで留めるようになっている所は、すべて留めましょう。

このときにテントがちゃんと張れているか、たるんだ所がないか確認しましょう。



▲たるまないように引っ張りながら

活動:7 ペグを打つ

テントがきれいに張れていることが確認できたら、風などに飛ばされないようにペグ(くい)を打ちます。



▲ペグを地面に打つ

活動:8 マットをしく

最後にテントマットをしいて、完成です！



▲テントマットをしいたら完成

活動:9 活動が終わったら

濡れているテントは、必ず干して乾かしてから、しまいましょう。濡れたまま袋に入れておくと、カビが生えたり、においが発生する原因になります。

また、たたむ前にテントの中にゴミや忘れものがないか、必ず確認しましょう。これも、カビやにおいの発生につながります。

ココに注目！

テント泊があると便利なグッズ

・ガムテープ

テントが破れたときの応急処置に使えます。

・ロープ

ホームセンターなどで売っているナイロン製の「よりひも」(PPロープ)は、何かと役に立ちます。

雨が降ったら

雨天の場合は、地面がぬかるんだり、水の通り道になりそうな所を避けて場所を決めましょう。また、テント本体を濡らさないよう、フライシートを使いながら張るとよいでしょう。

美しく張ったテントが強い

テントは、できるだけしわのないように美しく張るように心がけましょう。ゆがみがなく、美しく張られているテントは、雨にも風にも強いのです。

安全のために

中州でキャンプをしていた家族が、大雨による増水で流されて命を失ったという、悲しい事故がありました。キャンプは、キャンプ場や許可された場所以外では、行ってはいけません。

また、さまざまな気象条件の影響を考慮して、次のような場所では、テントを張らないようにしましょう。

大きな木の下
らくらい
(落雷や倒木の可能性あり)



河原や川の中州
てっぽうみず
(増水や鉄砲水の可能性あり)



がけ
崖の下
(落石の可能性あり)



強風の吹く場所
(飛ばされる可能性あり)

