深層考察　テント泊入門

テント泊装備一覧

重量の目安 × 重要度

夏・3シーズン・1泊・1人分（ザック本体を除く）

◎ 命と睡眠に直結（省けない）　○ 快適性を左右する（簡素化できる）　△ なくても成立する（省ける）

品目	重量の目安	重要度	補足
寝る			
テント（2型）	約1.5kg	◎	公表値（4型は約2.1kg）
マット	約0.4〜0.7kg	◎	R値2前後（秋口は3以上）
シュラフ	約0.7〜1.2kg	◎	行程の最低気温に合わせる
グラウンドシート	約0.1〜0.2kg	○	底面の保護と湿気対策
着る			
防寒着（ダウン・フリース）	約0.4〜0.8kg	◎	稜線の夜、停滞時に着る
レインウェア上下	約0.5〜0.8kg	◎	雷雨・風雨に備える
着替え（下着・靴下）	約0.3〜0.6kg	○	汗冷えを防ぐ
帽子・手袋	約0.1〜0.2kg	○	夏でも稜線の朝晩は冷える
調理・水			
バーナー・ガス缶	約0.4〜0.6kg	◎	泊数と人数で燃料を見積もる
クッカー・カトラリー	約0.2〜0.4kg	○	湯沸かし中心なら小型で足りる
食料・行動食	約1〜1.5kg	○	湯だけで済む一品を入れておく
非常食	約0.2〜0.3kg	◎	ビバーク時の命綱
水（行動中分）	約1〜2kg	◎	調理用はテント場で調達（要確認）
安全・ナビ			
ヘッドライト+予備電池	約0.1〜0.2kg	◎	日没後の作業に必須
地図・コンパス	約0.1〜0.2kg	◎	電池に頼らない手段
ツェルト	約0.2〜0.4kg	◎	不測のビバークに備える
ファーストエイド・常備薬	約0.1〜0.3kg	◎	絆創膏・鎮痛薬・テープなど
スマホ・バッテリー	約0.3〜0.5kg	◎	連絡・位置確認・天気確認
ライター・ホイッスル	約0.05〜0.1kg	◎	着火の予備と、緊急時の合図
その他			
ゴミ袋・携帯トイレ	約0.1〜0.2kg	○	持ち帰りのマナーと防水
日焼け止め・サングラス	約0.1〜0.2kg	○	稜線は紫外線が強い
サンダル	約0.2〜0.4kg	△	夜間の動線に便利
カメラ	約0.3〜0.6kg	△	なくても山行は成立する

合計の目安

約8.5〜14kg

◎ 約5.95〜9.6kg　○ 約1.9〜3.3kg　△ 約0.5〜1kg

省ける・簡素化できる○△は合計で約2.4〜4.3kgほど。装備の大半は「◎=削れない」ものです。

※一般的な製品の目安です。実際の重量は製品・人数・泊数により異なります。
※行動中の水と食料を含み、ザック本体は含みません。テントは2人用を1人で運ぶ想定です。

稜線ディープダイブ　deepdive-mt.com