番カラーになって安くなることもあ が出るモデルの場合、 せやすいので人気がある。毎年新色 好きな色なら、探す価値は大だ。 1年たつと廃

ルトを締めてから肩のベルトの長さ

受けるので、重量物には不向きだ。

丈の長いバックパックは、腰のベ

を防止する。この場合、

重さは肩で

または前面のベルトを締めて、揺れ

めてから肩のベルトを締め込み、腰

ボトルを使う必要がある。 まれる。ただし、給水にはハイドレ きたい人には、ウエストバッグが好 熱・発汗しやすい背中部を空けてお ーションシステムが使えないので、

ら腰までの前面空間を積極的に利用 ックパックのほうが安心して使える を超えるようであれば、大きめのバ また、容積が小さくても重量が10㎏ と、一般的なバックパックになる。 るので、機敏な動きにも対応できる。 重量が前後に分散し体近くに集中す 荷物が増えて容積が20℃を超える 最近の流行りはベスト形だ。肩か その分背面の高さを抑えている。 軽く感じる。

●使い方で色を選ぶ

じる。

街ナカ仕様のパックは腰に近

ィング次第では快適にも重荷にも感

走りやすいパックでも、

フィッテ

・フィッティング

い位置に荷物がくるが、

それだと上

便利だ。だが、トレイルでは黒には ハチが寄ってくるし、 街ナカで通勤にも使うなら、黒が 夜だと後ろか

の場合、

荷物の位置を肩の近くに決

丈が短いトレラン用バックパック

したい。

なので、ビシッと背中の上部に固定

下左右に揺れるし、重く感じられる。

らの視認性が悪い。 グレーは無難でどんな色にも合わ

荷物の容量が小さい場合や、

・パックの種類

増える。行動食、雨具、ファーストエイドキットなどは、用意すると安

1~2時間のランならいざ知らず、半日を超えるようになると荷物が

最

適

な

11

ツ

ク

を

探

た

1)

走

4)

や

す

<

7

使

(1

や

す

11

心だが、その分重く、荷物は大きくなる。そこで今月は、パックの選び

方を解説したい。

体的な位置関係をチェックしたい。 オーディオ機器を買う際に、聴き ベルトの位置に問題はないか、 カタログだけでは V

お店に行こう!

分からない。自分自身を中心に、立 といったことは、 取り出しにくい場所にないか、など ポケットに手が届くか、ボトル類が 持ち込んでみよう。荷物が全部入る るように、パックを選ぶ際にも、 慣れたCDを店に持ち込んで比較す つも背負っている装備を全部、店に

第122回

ン ナ 0 た 1 1: 80 0 1 T "

ス

今月のお気に入り

ーならではの安心感 ・ティンウィング16



インウィング16 15,120円(税込) 〈問い合わせ〉 ザ・ノース・フェイス フライトトウキョウ 03-3211-8555

ケットが実用的で、荷物室の特異な形も斬新だった。 毎年、トレランパックは新作に 入れ替わるが、そのなかでマーテ 増やしながら続き、現在はLT、6、

LT は、ウエストのボケットが 省かれたロードモデルとなってお り、数字は容積のリットル数を表

今回おすすめするのは最大容量 マ回わり9のりるのは取大谷重となる16だ。これだけの容量があると、長距離レースやツーリングに使用できるし、レースで荷物が少ないときは左右のベルトを締めると薄型のバックとして使える。トップとサイドから荷物には発出しなる。 改良が続いている信頼<u>できるシリ</u>

SPECS WARE スペックについて MAX CARRY 9kg 重量 ワンサイズ

グレゴリーのサイトには、最大積載量 がスペックとして公表してある

るのでストレスが少ない。 かを決めておけば、すぐに取り出せ いるものもある。どこに何を入れる スしやすい場所に配置したい。 インウエアは、雨が降りだしてすぐ 後まで使わないので底に入れる。 るなど、パック内で移動しないよう に工夫をしておこう。 ックによっては20近く用意されて 最近はポケットの数が多くなり、 取り出せるように、外からアクセ 軽いものの代表が着替え類で、 夜間走行 最

ていく。上部にある収納部分に入れ いるうちにパックの下へ下へと潜っ

置にしておき、 ようにしておこう。 やつはここ! と定番のブツは定位 きにも便利だ。カメラはここ! の際に、手探りでものを取り出すと 無意識に取り出せる

はそのためだ。

予備の電池など重量物は、

走って

のは体に近くて高い部分に配置する。 前面のポケットなど手近に、重いも

番重いハイドレーションシステム

背中に沿う形でセットされるの

に使うものや頻繁に取り出すものは、

行動食、ボトル、カメラなどすぐ



ルトを使って固定しよう。

荷物の配置

うので、パック全体を引き締めるべ 少ない場合はパック内で揺れてしま ならないという利点がある。荷物が けるため、重量物でもそれほど気に を調整する。腰のベルトで重さを受

大きくても細身のアタックザックだと、腕を振って走れる

●カスタマイズ

操作しやすいものやホイッスルが付 のバックルも単体で売っているので、 代用できる。 を使いやすい場所に縫いつけると、 ショップに売ってあるカメラケース ケットを増やしたいなら、 をカスタマイズするのも楽しい。 いた多機能型などに取り換えるのも 自分の使い方に合わせて、パック ベルトを調整するため 1 0 0 円



きなぬいぐるみをポケットからのぞ

のネームプレートを下げたり、

好

かせたりと、遊び心を働かせよう。

さを出すのもありだ。

所属するチー

集中する。

なので、ここに自分らし

向いているので、パックには視線が

レース中は、みんなが同じ方向を

●ドレスアップ

吉本 亮

2002年に富士登山競走に 出るも8合目手前で失格。同年の初マラソンは福知山で 4時間。お盆の前後は北と 南アルブスへ。夏に見る雪渓 は非日常的で刺激的でした。



パックも、大は小を兼ねられる?

正解! 荷物が少ない場合は外からベルトで締め込めば揺れない。それに、背負ってしまえば、バック自体の重さは案外わからないものだ。また、大きいバックは縫製が頑丈でベルトの幅が広いので、長時間でも体に食い込まずにラクに感じる。ベルトが腰にあるものは重さを腰と肩に分散できるので、さらに軽く感じる。また、山中で山菜やキノコを入手したときや、疲れた同行者の荷物を運ぶときなども、大きめのバックが役に立つ。迷ったら、大きめのものがおすすめだ。



2017年11月12日



今月のトレラン大会のご案内

神流マウンテン 地元のもてなしも楽しみな大会

アクセスの良さ? 郷土 クだ。コースはもちろん、地元の 方々との交流が深い点でも評価さ れている。まず宿泊コースがユニ ークで、旅館・民宿のほかに、バ 泊、ボランティアのお宅に民泊、 た受け入れ態勢ができている。ま た山村体験として、鍾乳洞探検、

発掘、箱庭作りが用意してある。

前夜祭も名物で、体育館で地元 の料理やお酒を楽しめる。ここで 終わってしまわないよう、注意す る必要があるぐらいだ。

崎線と路線バスで約3時間。レー スのときは東京駅からシャトルバ ろとお買い得になっているので、 爆買いしている人をよく見かける。 コースは、普段は人が通らない

のでフカフカで、樹木に時折設置 してあるメッセージ入りの案内板 がいろんなものを用意してくれて いて、手作りのしおりを配ってい ルまで 300m 地点にも最後のエ イドが並ぶ。優勝を争う状況でな い限り、ありがたくいただこう!



とそかも 安心

時間:東京駅から電車で片道約3時間 距離:50km、40km、27kmの3クラス 受付:前日には充実した前夜祭あり 宿泊:バンガローや民泊など各種あり