

CAMP シート



キャンプの持ちもの part1 ～個人装備～

さあキャンプへ！とは言ったものの、何を持っていけばいいのか考えてしまいませんか？普段の生活とは違った環境で過ごすのですから、その環境にあわせて少し工夫した持ちものを考えてみましょう。

基本編

●キャンプの持ちものリスト

キャンプの実施場所や季節、宿泊日数、プログラムによっても変わりますが、基本的な個人の持ちものリストです。参考にして自分に必要なものを加えましょう。

※衣類、軍手についての詳細は、アクティビティシートNo.3（キャンプの服装）、No.4（火起こし）に掲載

チェック	品物	数	用途・備考
☐	ザック	1	全体の荷物を入れる 宿泊泊であればボストンバッグやスポーツバッグで可
☐	サブザック	1	移動のときに必要なものだけ入れる 15L～25L程度のもの
☐	上着		少し肌寒いときに羽織るための動きやすいもの 必要に応じた枚数
☐	スポン	1	乾きが早くて動きやすいもの ジーパンは不可 必要に応じた枚数
☐	スウェットパンツ	1	夜寝るときに履くもの（活動以外に履く）
☐	シャツ（長袖・半そで）	適当	長袖は夏場でも必要
☐	下着	日数分	
☐	靴下	日数分	長さがある方がよい 1組くらい余分があると安心
☐	帽子	1	日差しを遮るつばのあるもの サンバイザーは不可
☐	防寒着（フリース・セーター等）	1	夜間の寒さをしのぎます
☐	替え靴	1	雨のときなど便利
☐	雨具（カッパ）	1	セパレートタイプの丈夫で動きやすいもの 防水性のよいもの
☐	軍手（革手袋）	1～2	炊事や刃物を使うときなどいろいろな場面で役立つ 革手袋がおすすめ
☐	水筒	適当	1ℓ程度の軽いもの ペットボトルでもOK
☐	ビニール袋	1	スーパーの袋、45ℓのゴミ袋、ジッパー付きの袋などバリエーションがあると便利
☐	ナイフ	1	自分に合った使いやすいもの
☐	ヘッドランプ	1	夜間の活動に LEDがおすすめ
☐	予備電池・電球	適当	
☐	ライターかマッチ	1	濡れないように密封できるビニール袋に入れておくとう安心
☐	新聞紙	朝刊1日分	焚きつけや靴の乾燥など その他様々な用途に便利
☐	食器セット	1	平皿、お椀、はし、スプーン レンタルするなら不要
☐	防虫剤	1	環境にあわせて
☐	タオル	適当	必要に応じた枚数
☐	洗面用具	1	コンパクトなものがよい
☐	ポケットティッシュ	1	場合によってはトイレットペーパー
☐	ファーストエイド（救急薬品）	1	持病薬など自分で必要なものも
☐	筆記用具・メモ帳	1	
☐	健康保険証	1	コピーでも可（不可のところもあるので確認を）

ザック・サブザック

15～30ℓ

- ・ 半日～日帰りの活動
- ・ 1泊の宿泊泊



30～40ℓ

- ・ 1泊のテント泊
- ・ 2～3泊の宿泊泊



40～50ℓ

- ・ 2～3泊のテント泊
- ・ 4泊程度の宿泊泊

50ℓ以上

- ・ 4泊以上



ナイフ



折りたたみのものが使いやすい。
ケガには十分に気をつけよう！

ヘッドランプ



頭につけるヘッドランプが暗い
ところでの作業に最適。

水筒



重くてかさばるものは向かない。ペットボトルはサイズも多様なので活動にあわせて。



応用編

●キャンプであると便利な持ちもの

あと快適度がワンランクアップする便利な持ちもの。ひと工夫でよりよいキャンプ生活を。

ザックカバー



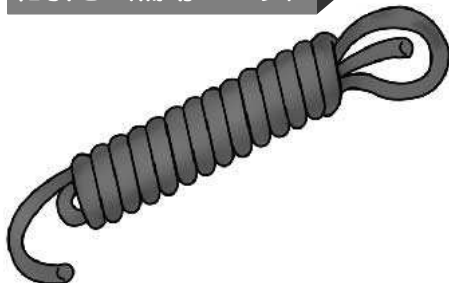
活動中の急な雨、ザックの外側だけなら大丈夫だろうと油断していたら、中身までびしょ濡れ…。そんなときに簡単に装着できるザックカバーは大変便利です。ザックのサイズに合わせて準備しましょう。

ウェストバッグ



タオルやハンカチ・ナイフ・ライター・簡単な救急薬品など、よく使う細かいものを入れておくと、いざというときにさっと取り出せて便利です。

細引き（補助ロープ）



物をしばったり、洗濯物を干したりするのにも使えます。使いやすい太さは、3～5mmくらい。長さは5～10mあるといいでしょう。一緒に洗濯バサミもいくつか準備しておく、風が強くても飛ばされずに済みます。

ガムテープ（布）



幅広の荷造り用粘着テープで、ウェアの小さな穴の補修から、テント・フライシート・タープ等の応急処置まで、大体のトラブルは何でもOKです。テントの穴や裂け目に貼る場合は、その大きさより少し大きめに切って貼りましょう。

折りたたみ傘



居住スペース付近でのちょっとした移動など。最近は軽量・コンパクトなものがあります。ザックの中でもかさばりません。

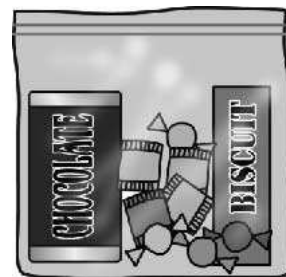
ビニール袋

いろいろなタイプの袋があると便利！種類によって使い分けよう。

大きなビニール袋（45ℓ～）は、ザックの中に入れて、その中にザックに入れる物を入れれば濡れなくて済みます。急な雨のときは、そのままザックを覆ってザックカバー代わりになります。



スーパーのレジ袋は、持ち帰りゴミを入れたり、着替えた服を入れるだけでなく、取手があるので水を運んだりすることにも利用できます。



ジッパー付きの袋は、小物の整理や行動食入れなどに便利。雨に濡れては困る物もこの中へ。



NCAJ
National Camping Association of Japan

アクティビティシート No.1 writer: 荒木恵理 illustrator: ほしのゆきこ director: 高瀬宏樹

発行 公益社団法人日本キャンプ協会キャンピングインフォメーションセンター

〒151-0052 東京都渋谷区代々木神園町3-1 国立オリンピック記念青少年総合センター内

TEL 03-3469-0217 <http://www.camping.or.jp> E-mail info@camping.or.jp

発行者の許可なく、この印刷物を複製することを禁じます。

©National Camping Association of Japan