

サイクリング部 必需品リスト

～アウトドア用品編～

1. はじめに

私達サイクリング部の活動内容は、サイクリングを中心としてアウトドアと呼ばれる活動の全般にわたっています。部内のイベントの大半は自転車で目的地に向かい、そこでキャンプをするという形態をとっています。故に、サイクリング部で活動していくに際し、自転車は勿論のこと、同時にキャンプで使用する諸々のアウトドア用品、自転車に搭載する携行用品も各自必要となります。

新入生の皆さんには当部の活動に参加して頂くために、負担にはなりますがそれらの用品を各自購入して頂く運びになります。

もちろん各々の懐事情等を加味して、それら用品の購入を強制するものではありません。暫くは部で保有する備品も貸し出せますので、各自金銭の折り合いがついたところで揃えていってもらえれば結構です。

アウトドアに関わるのが初めてだという方も多くいると思われまますので、新入生の皆さんの助けになるよう、最低限必要な物品やそれらの選び方、購入先等をこの資料で簡単に説明させて頂きたいと思ひます。

2. 用品説明

① 寝袋 (シュラフ)

宿泊時の要です。キャンプ場等での宿泊方法はロッジに泊まったりテントを張ったりと目的地によって様々ですが、布団等の設備は存在しない場合がほとんどですので、当サークルでは常時この寝袋を携行しています。

➤ 選び方

- ✓ 大きさ (重さ) …シュラフはくるくると丸めて小さく収納するのですが、収納したその大きさが携行するうえでの注目点となります。大きさや重さは保温性や素材の兼ね合いによって度合いが変わってきます。
- ✓ 保温性…寝袋選びの再たる項目です。当然ですが、保温性が向上するほど寝袋は大きく重くなっていきます。保温性の尺度は#0～#7(番)で表し、数字が小さいほど保温性も高くなります。当サークルではオールシーズン使用可能な#3を推奨しています。

- ✓ 素材…素材は主に 2 種類、ダウンと化学繊維（化繊）です。同じ保温性を実現しようとした時、ダウンは小さくて軽く、比較して化繊は大きく重くなってしまいますが一方でダウンよりも水濡れに強く安価であるというメリットを持っています。

➤ お勧めアイテム

名称	アルパインバロウバッグ #3	アルパインダウンハガー 650 #3	アルパインダウンハガー 800 #3
写真			
体積	6.20	5.10	2.80
重量	1012g	815g	573g
素材	化繊	ダウン	ダウン
価格	¥10,500	¥18,000	¥24,500

※ダウンシュラフに付く数字（650,800）はダウンのグレードを表しています。

② マット

テント泊等をする際にシュラフの下に敷いて使い、地面からの冷えや突き上げ、水濡れを防ぎます。また、休憩時や食事中などで地面に敷いたりできてとても重宝します。

➤ 選び方

- ✓ 種類…発泡素材の物とインフレーターマット（空気注入式）があります。発泡素材のものはロール式と蛇腹式の物がありますが、いずれも嵩張るので運搬が大変です。しかし取り回しが良く、遮熱性も良いです。インフレーターマットはとてもコンパクトに収納できますがいざ使う時、準備に手がかかります。当サークルでは発泡素材のロール状のもの（通称：銀マット）が主流です。

- ✓ 長さ…長短様々ありますが、理由のない限り 180cm 以上の物がいいかと思います。

➤ お勧めアイテム

名称	THERMAREST RidgeRest SoLite	CAPTAIN STAG シルバー キャンピングマット	mont-bell U.L.コンフォートシステム パッド 180
写真			
使用方法	-	-	自動空気注入式
寸法	51×183cm	60×180cm	50×180cm
値段	¥3,150	¥806	¥9,524

③ コッヘル

アウトドア用の食器です。食器としても使いますし、そのまま直火にかけられる調理器具でもあります。様々なジャンルが存在し、奥の深いアイテムです。

➤ 選び方




- ✓ 素材…コッヘルの性能の大半は素材で決まるといっても過言ではないです。素材は主に 3 種類あり、アルミ、ステンレス、チタンが挙げられます。それぞれメリット・デメリット相存在し、用途によって選ぶ必要があります。

	アルミ	ステンレス	チタン
強度	×	◎	◎
軽さ	○	×	◎
熱伝導率	◎	×	×
価格	◎	○	×

当サークルでは調理時に炊飯も行うのですが、ステンレスやチタンは熱伝にムラがあるので扱いが難しく、食材を焦がしやすいきらいがあります。価格や取り回しを考えるとアルミコッヘルが盤石です。

- ✓ 容量…コッヘルによって容量は様々ですが、調理時に班員で分担して調理を行うことがあるため、米などをまとまった量炊くことのできる容量が望ましいです。1ℓ以上は欲しいところです。
- ✓ 形状…コッヘルには深底型や平型等様々な形状がありますが、当サークルでは深底型が主流です。底面の大きさの決め方に関しては、また後述するバーナーとガスカートリッジがすっぽり収まるようなものだと都合がいいです。また、蓋の部分もフライパンのように利用できるモデルがあり、これは非常に便利です。
- ✓ 数量…コッヘルはサイズの違うものを入れ子のように収納してセット販売しているものがあります。食事時には食器類が少量しかないと、1つのコッヘルに色々放り込まざるを得ないという切ない状況になりますので、セットのものを買うのが良いでしょう。

➤ お勧めアイテム

名称	mont-bell アルパインクッカー ディープ 11+13 セット	snow peak SCS-020 アルミパーソナル クッカーセット	snow peak チタンパーソナル クッカーセット
写真			
重量	527g	485g	330g
容量	1.15ℓ & 1.55ℓ	1.5ℓ & 1.35ℓ	1.5ℓ & 1.35ℓ
素材	アルミ	アルミ	チタン
価格	¥3,334	¥2,900	¥7,480

④ バーナー

炊事の花形です。焚火でパチパチやるのも粋かもしれませんが、大抵は200gにも満たないバーナー1つ持って行けば工夫次第でどんな料理も可能です。ことバーナーに関しては種類が多く、選び方の基準もたくさんあるので推敲に推敲を重ねると良いでしょう。良い物を買えば一生使える物でもあります。

➤ 選び方

- ✓ 種類…種類は大まかに分けて3種類。シングルバーナー、CB缶バーナー、ガソリンバーナーです。シングルバーナーは専用のガス缶の直上にバーナーヘッドが伸びる形状で、コンパクトなうえに強火力ですが、ガス缶の調達が少し不便です。CB缶バーナーの缶は御存じカセットボンベ用の缶であり火力、コンパクト性共にシングルバーナーに劣りがちですが、出先でもガスを調達しやすいです。最後はガソリンバーナーですが、これは専用の容器に一般のガソリンを注入して用い、高火力なうえ燃料調達も容易ですが、いかんせん扱いが面倒です。部員は主にシングルバーナーを用いており、CB缶を持っている人もいます。ガソリンバーナーに関しては個人で保有するような代物ではないので今回は除外してください。
- ✓ 火力…火力はkcalによって表され、この数値が高い程、食材を加熱する力が大きく、時間も短縮されます。3000kcalを超えるものは高火力といえるでしょう。火力に関係した要素で「安定性」があります。目的地によっては標高の高い場所、気温の低い場所、風の強い場所等あり、そういった状況に弱いものはすぐ消えてしまったり、着火できなかつたりします。安定した火力を有するモデルを買きましょう。
- ✓ 携帯性…機構等によって異なってきますが、小さいに越したことはないです。重さも異なってきますが、たいして気になる程の差はないのでむしろコンパクトさが重要です。先程触れましたが、コッヘル内に収まるようだと持ち運びや取り回しが便利です。
- ✓ ガス缶…バーナー本体とは別売りとなっており、パワーモデルや寒冷地モデルのように種類分けされています。ガス缶の違いで火力、安定性がかなり変わりますので、用途によって使い分けましょう。また、シングルバーナーのガス缶は専門店での扱いがほとんどで簡単に調達はできないのでガス欠には注意を払きましょう。ガス缶は他社間で互換性はないのでバーナーと同社のものしか使えません。

➤ お勧めアイテム

名称	PRIMUS P153 ウルトラバーナー	SOTO マイクロレギュレーターストーブ	EPI REVO-3700	サウスフィールド SF-3400
写真				
重量	116g	73g	111g	200g
火力	3,600kcal	2,800kcal	3,700kcal	2,300kcal
燃焼時間	55分	90分	60分	75分
ガス消費	245g/h	236g/h	308g/h	-
価格	¥8,700	¥6,600	¥9,500	¥3,999
備考	全ての要素において優秀。メーカー由来の信頼の逸品。ガス缶の種類が豊富。	寒冷地、高地でも火力が衰えないレギュレーター機能搭載。Amazonでは、安い。	とにかく火力が凄い。他の面でもバランスが良いものの、値段が少しネック。	値段に似つかわしくない程の高スペック。寒冷地等では怪しいのでパワーガス缶で補完しよう。

※火力、燃焼時間はいずれも 250g のノーマル缶を使用した場合の公称値。

3. 貸出しについて

コッヘル、バーナー、マットに関しては多少サークルで所有する物があるので暫くは貸し出すことが可能です。シュラフはサークルでの所有はないので、シュラフが無い場合は上階生から融通する形になると思います。

貸出しできる物品も数に限りがあり、参加人数の多い全体ラン等では物品の不足が予想されますので、最初の全体ランである伊那ラン（5月16日）までにはせめてシュラフ、コッヘルあたりだけでも用意しておいてもらいたいというのが正直なところです。もし道具が揃っていない場合でも、早い内にプランナーに連絡してもらえれば対応できると思いますのでお早めをお願いします。

4. 購入店舗について

これらのアイテムはアウトドア専門店、またはスポーツ用品店にて扱っています。お勧めで挙げた商品の価格はあくまでメーカー小売希望価格ですので店舗によっては大幅に安値で買える所もあります。以下に松本周辺の店舗を挙げておきます。

- 「**佐山スポーツ**」 長野県松本市中央4丁目3-14
シュラフとマットを扱っています。何故か異常なほど安いため毎年度新入生がシュラフとマットを揃えるのに利用します。

- 「**ICI 石井スポーツ松本店**」 長野県松本市中央2丁目3-17
あらゆるアウトドア用品を扱っています。学割で最大2割引になります。残念ながら、お勧めに載せたシュラフは扱っていません。

- 「**じてんしゃのみせ 道 (タオ)**」 長野県松本市城西2丁目1-4 門屋ビル 1F
当サークル OB の方が経営する自転車店で自転車以外にキャンプ用品も扱っています。「サイクリング部割引」なるものがあり、1割~2割ほど安くなります。

- 「**mont-bell (モンベル) 安曇野店**」 長野県安曇野市豊科南穂高 1115
ちょっと遠いですが、紹介したほとんどの用品が揃っています。これといった割引があるわけではありませんが、実物を手に取って見るにはいい場所だと思います。某チャリ部員が生息しており、割安にしてくれたりはしませんがちょっとした説明はしてくれるかもしれません。

以上が主な店舗ですが、これらの店舗以上に安く販売している所も稀にありますので上階生に色々と聞いてみるのもいいと思います。

決して安い買い物では無いため、今挙げた商品もスペックだけで選ぶのでは無く、店舗に足を運ぶなり、上階生に頼むなりし、実際に手に取ってじっくり考慮したうえで購入に踏み切るのが良いでしょう。