

テント泊編

快適にテント泊を楽しむための装備をご紹介します

登山装備

ガイド 2024

WEB特集
ページはこちら



監修

山岳雑誌『岳人』

『岳人』編集部が、登山装備のポイントやおすすめのアイテムをご紹介します。

北アルプス・潤沢でテント泊 撮影：富岡恵大

mont-bell

テント泊登山の基本装備

山の衣食住を全て背負って歩くのがテント泊登山。
基本の装備に加え、テント、寝袋、マットや調理器具など、
必要な装備が大幅に増えます。
体力も必要になるため十分にトレーニングを行ってから
のぞみましょう。



テント

軽量で収納時のコンパクト性に優れた山岳用を選びます。森林限界より上で泊まることも想定して耐風性に優れたものを。サイズは使用する人数に応じて選びます。



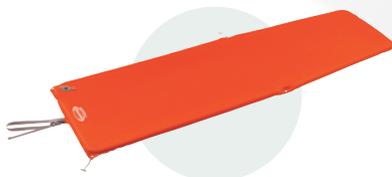
寝袋

宿泊地の最低気温を考慮して適切な保温力を持つ寝袋を選びます。中綿の素材によって重量と収納時の大きさにかなりの差が出ます。



マット

マットは快眠のための必須装備です。マットの構造によって使い勝手が異なります。軽量性や寝心地など重視する要素に応じて選びます。



ウエアについては
登山装備ガイド基本編
をご覧ください。



山小屋泊装備
についてはこちら



基本編
についてはこちら



バーナー・クッカー

テント泊では自炊が基本。
軽量で使いやすいバーナー
とクッカーを用意します。食
事のメニューや人数に応じ
てクッカーを選びます。



バックパック

テント泊登山では荷物が
多くなるため、しっかり
したフレームが入っ
た50～60L程度の大型
のバックパックを用
意しましょう。



登山靴

登山スタイルやコースによって適した靴を選
びましょう。テント泊では荷物が重くなるため、
靴底が硬く、足を支えてくれるハイカットの登
山靴がおすすめです。



テント

軽量で耐風性に優れた山岳用テントがおすすめ

商品一覧
はこちら▶



ダブルウォール

本体とレインフライで構成されるダブルウォールテントは空気の層ができるため、テントの内側で結露しにくいのが特長。またレインフライにより前室ができるので、荷物を置いたり、調理スペースとしても使えるので便利です。



設営のしやすさと優れた耐風性を
両立した吊り下げ式構造

ステラリッジ® テント2 本体
#1122649 ¥36,300

ステラリッジ® テント2
レインフライ
#1122654 ¥17,600



独自のフレーム構造により
広々とした居住空間を実現

ルナドーム® 2
#1122667 ¥66,000

シングルウォール

防水透湿性素材を使用したシングルウォールテントは、レインフライを必要としないため、素早い設営が可能です。軽量で収納時のコンパクト性に優れています。



世界最高レベルの
軽量・コンパクト性を実現

マイティドーム2
#1122659 ¥93,500

TIPS より快適になるテントオプション

グラウンドシートはテント本体へのダメージを軽減し、テントマットは地面の凹凸や冷気を緩和します。必須装備ではありませんが、重量と相談して装備に加えましょう。



寝袋

保温力とともに軽さと収納性もチェック

商品一覧
はこちら▶



ダウン

行動中の負担を減らすなら軽量コンパクトな高品質ダウンがおすすめ。ただし濡れてしまうと保温力が落ちるので注意が必要です。



高品質なダウンと、超軽量シェル素材
を組み合わせた軽量モデル
シームレス ダウンハガー 800 #3
#1121401 ¥34,100

化繊綿

化繊綿は濡れてもロフトが低下せず、保温力を保つことが特長。少々重く嵩張りますが、コストパフォーマンスにも優れています。



表地に縫い目の出ないシームレス構造を
採用したモデル
シームレス パロウバック #5
#1121427 ¥14,300

TIPS

シュラフカバーの効用

防水性を高め、汚れを防ぐにはシュラフカバーを併用します。寝袋の保温性を高める効果も。



ブリーズドライテック® プラス
スリーピングバックカバー
#1121331 ¥22,000

マット

地面からの冷えや凹凸を軽減するマットは快眠のための必須装備

商品一覧
はこちら▶



空気注入式

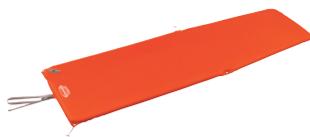
コンパクト性に特化したエアマット。収納サイズは最も小さくなりますが、空気を吹き込む手間がかかります。



保温性・快適性を実現した
ボックス構造を採用
U.L. コンフォートシステム
エアパッド 150
#1124668 ¥13,200

空気注入式・フォーム入り

エアマットの中に断熱性を発揮するスポンジを入れ、断熱性とコンパクト性を両立したモデル。



独自のマミー型形状を採用し、
軽量性と快適性を両立
U.L. コンフォートシステム
アルパインパッド25 150
#1124660 ¥12,100

フォーム式

軽さと断熱性に優れた発泡素材のマット。収納サイズは嵩張りますが、軽量で膨らませる手間がありません。



凹凸のパターンが荷重を分散し
高いクッション性を発揮
フォームパッド 150
#1124826 ¥6,930

TIPS

快眠のために枕を

軽量コンパクトなエア枕があると睡眠の質を高められます。空気の量で高さ調節も可能です。



U.L.エアピロー
#1134202 ¥5,280

マットの長さは身長に応じて選びます。足元にザックを敷くなどすれば、短いマットでも対応でき、軽量化が図れます。

バックパック

衣食住を全て背負うテント泊では50~60L程度の大型ザックが適しています

商品一覧
はこちら▶



独自の素材を使用した超軽量モデル
アルパイン ライトバック 50
#1133428 ¥25,300

ロールアップシステムを採用した大型バックパック
アルパインバック 60 Women's
#1133362 ¥31,900

《共通機能》



高い防水性を持つ内袋「アクアバリアサック」が付属。開口部はロールアップ式で手早く荷室を開閉できます。



トップリッドは取り外して使用可能。テント場でのちょっとした外出に便利。

TIPS 便利なバックパックオプション

バックカバー



最外層で雨をシャットアウトして防水性を高める
ジャストフィットバックカバー 50L
#1128522 ¥3,960

ウォーターパック



バックパックを下さなくても水分補給ができる
トレールウォーターパック 1.5L
#1134192 ¥3,410

フットウエア

荷物が重いテント泊登山では靴底が硬く、足を支えてくれるハイカットモデルがおすすめ

商品一覧
はこちら▶



柔らかい履き心地と高い安定感を両立
GRIPPER
アルパインクルーザー® 800 Women's
#1129629 ¥24,750

耐久性に優れたヌバックレザーを採用
GRIPPER
アルパインクルーザー® 1000 レザー Men's
#1129668 ¥47,300

TIPS 状況に応じて足元のアイテムを追加

スパッツ

雨や小石が靴の中に入るのを防ぐ
GORE-TEX ライトスパッツ セミロング
#1129430 ¥5,940

軽アイゼン

雪渓や積雪があるコースでは必携装備
チェーンスパイク
#1129490 ¥6,600



バーナー・クッカー

テント泊では自炊が基本になるため、バーナーとクッカーが必須アイテムです

商品一覧
はこちら▶



バーナー

クッカーとバーナーがオールインワン設計の調理器具
JETBOILER® ミニモ
#1824381 ¥25,300

JETBOIL専用のガスカードリッジ
JETPOWER100g
#1824332 ¥649



クッカー

重ねてコンパクトに収納できるクッカーセット
アルパインクッカー 14+16 バンセット
#1124908 ¥7,150

カトラリー



料理に合わせて付け替え可能
スタックイン カトラリーセット
#1124873 ¥4,070

カップ

耐久性・耐蝕性に優れたチタン製カップ
チタン シェラカップ 280
#1124915 ¥2,310

TIPS テント泊に必要な水の量

水場のない場所に泊る場合、その日の行動分と食事分の水を携行します。事前に必要な分量を計算して、適したボトルを用意します。

ソフトボトル

使わないときは小さく折りたためる
フレックスウォーターバック 2.0L
#1134187 ¥2,420

サーモボトル

保温・保冷効果に優れたボトル
アルパイン サーモボトル 0.5L
#1134167 ¥4,400



食事・行動食

お湯を注ぐだけで簡単にできるフリーズドライや、体をサポートするサプリメント

商品一覧
はこちら▶



3分でできるフリーズドライの山ごはん
①デミグラス リゾッタ®
#1324517 ¥530



②ビビンバ リゾッタ®
#1324516 ¥530



持久力を必要とするアクティビティに適した行動食
アウトドアエナジー™バー
ロングトレール チョコ&ナッツ
#1324518 ¥270



パフォーマンスを上げ、疲れを残さないためのアミノ酸サプリメント
アウトドアサプリメント アミノサミット® 3500
#1324503 ¥194



2種類のたんぱく質とクエン酸を配合したサプリメント
アウトドアサプリメント ペプチエイド®
#1324511 ¥259

必携装備

緊急時に役立つアイテム

ヘッドランプ



テント泊の必須装備
予備電池も忘れずに
パワー ヘッドランプ
#1124888 ¥3,190

ファーストエイドキット



応急処置セットをコンパクトに収納
ファーストエイドバッグ S
#1133184 ¥4,620

ホイッスル



自分の位置を知らせるのに役立つ
エマージェンシーコール
#1124247 ¥770

エマージェンシーシート



体から放出される熱を反射し体温低下を緩和
コンパクトマルチシート
#1124616 ¥1,650

その他のギア

登山を安全・快適にするアイテムを状況に応じて追加

ヘルメット



岩稜や落石のリスクがあるコースで着用
L.W.アルパインヘルメット
#1124639 ¥9,790

ポール



脚の負担を減らし歩行をサポート
アルパインポール
#1140242 ¥7,260
※1本単位での販売です。

ナイフ



便利な機能を搭載した多機能ナイフ
ビクトリノックスクライマー モンベルロゴ
#3506666 ¥4,950

ランタン



首から下げることのできるコンパクトなランタン
ミニランタン
#1124836 ¥2,860

サンダル



靴下のままで履け、テント場で便利なサンダル
ソックオンサンダル
#1129715 ¥4,290

フットウォーマー



冷えやすい足を暖かく山小屋泊でも活躍
ダウン フットウォーマー
#1118763 ¥7,480

チェア



バックパックのサイドポケットに収まるコンパクトなチェア
L.W.トレールチェア 26
#1122784 ¥3,630

スタッフバッグ



防水性に優れたロールアップ式
アクアベルスタッフバッグ 5L
#1133283 ¥2,200

野生動物対策



野生動物に人の存在を知らせる
トレッキングベル ラウンドモンタベア®
#1134179 ¥990



強力な熊撃退成分を配合
フロンティアーズマンベアスプレー 234mL
#1899161 ¥12,100

催涙スプレー



万が一に備える護身・防犯スプレー
ベッパージェル ウィズアタッチメント クリップ
#1899172 ¥1,650

ポーチ



洗面用具など小物の収納に便利
ライトポーチ S
#1123679 ¥2,640

ウェットティッシュ



汗を拭き、身体を清潔に保つ
O.D.ポケット ウェットティッシュ
#1150108 ¥126

ペーパー



首から下げることができ、トイレの際に便利
O.D.ロールペーパーキット
#1150101 ¥3,080

携帯トイレ



排泄物を固めて持ち帰るためのキット
O.D.トイレキット 3個入り
#1150112 ¥880

ガベッジバッグ



バックパックなどに外付けできるゴミ用バッグ
O.D.ガベッジバッグ8L
#1150113 ¥2,860

登山装備チェックリスト

無雪期登山を想定した装備リストです。対象とする山域、時期、天候により、適した装備が異なる場合があります。現地にお問い合わせするなど入山前の下調べをおすすめします。

チェック	アイテム	日帰り登山	小屋泊登山	テント泊登山
ウエア	レインウエア(上下)	★	★	★
	行動着(長袖シャツなど)	★	★	★
	アンダーウエア	★	★	★
	ソックス	★	★	★
	グローブ	★	★	★
	帽子	★	★	★
	防寒着	○	★	★
	着替え(ソックス・アンダーウエア)	○	★	★
	サポートタイツ	○	○	○
	スパッツ	○	○	○
ギア	サングラス	○	○	○
	トレッキングブーツ	★	★	★
	バックパック	★	★	★
	バックカバー	★	★	★
	ポール(先端のキャップも)	○	○	○
	ヘルメット	○	○	○
	ヘッドランプ(予備電池含む)	★	★	★
	水筒またはリザーバー	★	★	★
	保温・保冷ボトル	○	○	○
	クッカー・ストーブ・燃料	○	○	★
	食器・カトラリー	○	○	★
	テント	—	—	★
	スリーピングバッグ	—	○	★
	スリーピングマット	—	○	○
	スリーピングバッグカバー	—	○	○
	インナーシート	—	○	○
	チェーンスパイク(アイゼン)	○	○	○
	サンダル	—	○	○

チェック	アイテム	日帰り登山	小屋泊登山	テント泊登山
携行品	コンパス	★	★	★
	地図&マップケース	★	★	★
	時計	★	★	★
	タオル(手ぬぐい)	★	★	★
	洗面用具(歯ブラシなど)	○	★	★
	ロールペーパー・携帯トイレキット	○	○	○
	ガベッジバッグ(ゴミ袋)	★	★	★
	ライター・防水マッチ	○	○	★
	GPS・高度計	○	○	○
	筆記用具	○	○	○
緊急用品・その他	カメラ	○	○	○
	日焼け止め・リップクリーム	○	○	○
	ナイフ	○	○	○
	マスク	○	○	○
	救急用品・常備薬	★	★	★
	健康保険証・身分証明書	★	★	★
	携行食・非常食	★	★	★
	サプリメント	○	○	○
	登山届(事前提出)	★	★	★
	エマージェンシーシート	★	★	★
	携帯電話(予備バッテリー含む)	★	★	★
	補修用テープ・細引き	★	★	★
エマージェンシーコール(ホイッスル)	★	★	★	
熊鈴・熊よけスプレー	○	○	○	
予備電池	★	★	★	
山岳保険	★	★	★	

★・・・必須 ○・・・必要に応じて用意

モンベルの修理サービス

- ✓製品の機能を完全修復
- ✓正規パーツで自然な仕上がりに



未永く製品をお使いいただくために、メーカーならではの万全の体制でサポートします。

対応内容(一部例)

- ウエアやバッグの生地破れ修理
- フットウエアのソール張り替え
- テントのポール交換 etc...

さまざまなモンベル製品の修理を承っています。



詳しくはこちら

<https://support.montbell.jp/repair/>



山岳雑誌『岳人』

毎月15日発売

山の魅力や楽しさ、そこで生まれた文化をより深く掘り下げてお伝えする、山岳雑誌『岳人』。美しい写真や一歩踏み込んだルポが好評の特集や、知的好奇心を刺激する連載、役立つ登山情報などが満載です。

詳細はウェブサイトでご確認ください

<https://gakujuin.jp/>



132ページ / ¥1,100(内税10%)

モンベルのアウトドア保険 保険も登山の“装備”のひとつ

選べる2タイプ

出発当日のお申し込みでもOK!

1年を通じてアウトドアを楽しむなら

国内旅行傷害保険
短期補償タイプ

傷害総合保険
長期補償タイプ

急に決まった山行でも対応可能
申し込みはPC・スマホで簡単完了

日常生活から本格的な山岳登山
まで年間を通じてサポート



オンラインでお申し込み可能

モンベル保険ウェブサイト

<https://hoken.montbell.jp/>

引受保険会社: AIG損害保険株式会社 取扱代理店: 株式会社ベルカディア(D-007087 2025-03)

モンベル・アウトドア・チャレンジで 初心者の方も登山に挑戦

初めての方でも楽しめるツアーを多数ご用意しています

登山技術を一緒に学べる
山歩き講習会

初級～上級まで幅広くご用意
トレッキング



イベントなどの詳細は
ウェブサイトをご覧ください

<https://event.montbell.jp/>



- 記載されている価格の有効期限は2024年7月31日です。
- 商品仕様、デザインおよび価格は予告なく変更することがあります。
- 商品写真は印刷のため、実際の商品の色と多少異なる場合があります。
- 重量などの商品スペックに誤差が生じる場合があります。
- “TM”または“TM”が付された標章は、株式会社モンベルの登録商標または商標です。ただし、下記の標章は各社の登録商標または商標です。「JETBOIL®(ジョンソン・アウトドアーズギア商標)」

株式会社モンベル
〒550-0013 大阪市西区新町2-2-2
TEL.06-6531-4761 FAX.06-6531-4969

