

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 2025

WEB 特集
ページはこちら



監修 山岳『岳人』
雑誌

『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。

雲海を望むテント場(木曾駒ヶ岳) 撮影:川上 将

mont-bell

テント

軽量で耐風性に優れた山岳用テントがおすすめです。

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、靴や荷物を置くことができます。

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も優れています。



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 / ¥18,700

【重量】1.23kg
※本体、レインフライを含む。



世界最高レベルの
軽量・コンパクト性を実現

マイテイドーム2
#1122659 / ¥93,500
【重量】1.24kg

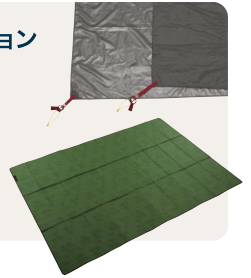


独自のフレーム構造により
広々とした居住空間を実現

ルナドーム® 2
#1122667 / ¥66,000
【重量】1.58kg

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、重量に余裕があれば装備に加えてみましょう。



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。ただし濡れると保温力が落ちるので注意が必要です。

化繊綿

化繊綿は濡れてもかさ高さが低下せず、保温力を保つことが特長。少々重くかさ張りますが、コストパフォーマンスにも優れています。

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。寝袋の保温力を高める効果も。



高品質ダウンと、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 / ¥36,300 【重量】531g 【快適温度】4℃



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 【重量】786g 【快適温度】7℃



プ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、空気を入れる手間がかかります。

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。

フォーム式

最も軽量で断熱性に優れた発泡素材のマット。収納サイズはかさ張りますが、膨らませる手間がかかりません。

TIPS 快眠のために枕を

軽量コンパクトなエア枕で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。



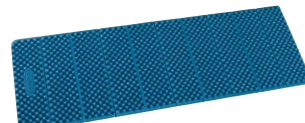
優れた快適性とコンパクトな
収納サイズを実現

U.L. エアパッド 150
#1134279 / ¥16,000 【重量】431g



独自のマミー型形状を採用し、
軽量性と快適性を両立

アルバインパッド 25 150
#1134285 / ¥14,900 【重量】556g



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 16 150
#1134237 / ¥6,820 【重量】363g



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。

バーナー・クッカー

テント泊では自炊するため、バーナーとクッカーが必要です。

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

JETBOIL® フラッシュ 1.0L
#1824351 / ¥26,000

JETBOIL専用のガスカートリッジ
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 パンセット
#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 / ¥3,400



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まる場合、その日と翌日の行動分と食事分の水を携行します。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 / ¥2,600



浄水器

携行性に優れたポータブル浄水器
ウォーターフィルター
#1134272 / ¥6,600



食事・行動食

軽量で持ち運びしやすく栄養価の高い食べ物がおすすです。

商品一覧
はこちら▶



お湯を注ぐだけでできるフリーズドライの山ごはん
デミグラス リゾッタ®
#1324517 / ¥530



リゾッタ® サラダチキン うす塩
#1324522 / ¥550



ジェルタイプの行動食
アウトドアエナジー™ジェル
ロングトレール マスカット風味
#1324527 / ¥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® 4000 顆粒タイプ
#1324529 / ¥190



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
ペプチアイド®
#1324511 / ¥259

※食品の価格は内税8%です。

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
マルチパワー ヘッドランプ
#1134204 / ¥2,970

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 / ¥5,200

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 / ¥8,000
※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

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
モンタペア®
#1134179 / ¥990



強力な熊撃退成分を配合
フロンティアズマン マックス
ペアスプレー 234mL
#1899175 / ¥12,100



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

バックパック

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▶



50L

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 / ¥28,600
【重量】1.24kg



60L

優れた操作性と防水性を実現した
スタンダードモデル
アルパインバック 60 Women's
#1133362 / ¥34,500
【重量】1.95kg

《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。テント場でのちよつとした外出に便利。

便利なバックパックオプション

■ バックカバー



最外層で雨や汚れをシャットアウト

ジャストフィット
バックカバー 50L
#1128522 / ¥4,500

■ ウォーターバック



バックパックに装着し、チューブから水分補給

トレールウォーターバック 1.5L
#1134192 / ¥3,410

フットウェア

靴底が硬く、足首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▶



フィット感の調節と
脱ぎ履きが容易
アルパインクルーザー® 800
BOA® Women's
#1129691 / ¥30,600



夏の縦走から
冬季トレッキングまで対応
アルパインクルーザー® 1000
Men's
#1129720 / ¥31,900



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を防ぐ
ドライテック® ライトスパッツ
#1129785 / ¥5,100



■ 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
#1129740 / ¥6,050



ランタン



広範囲を照らすことができる
面発光のミニランプ
リチャージابل ミニランプ
#1134249 / ¥2,900

サンダル



靴下のままで履ける
テント場で便利なサンダル
ロックオンサンダル
#1129714 / ¥4,840

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
#1118927 / ¥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 / ¥3,900

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 / ¥2,600

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 / ¥3,000

ウェットティッシュ



水のない環境でも汚れを落としたり、
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 / ¥3,100

テント泊登山の基本装備

山の衣食住をすべ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がおすすめ。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しょう。保温材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。重量や携行サイズなど条件に応じて選びます。



ウェアについては登山装備ガイド基本編をご覧ください。



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しょう。



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、足首をサポートしてくれるハイカットの登山靴がおすすめです。



基本編

WEBページはこちら



✓ 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(モデルに応じて用意)	★	★	★
	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)	★	★	★
	水筒またはウォータージャパン	★	★	★
	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	○	○	○	
山岳保険	★	★	★	

★…必須 ○…必要に応じて用意

メンバーのアウトドア保険 保険も登山の“装備”のひとつ

出発日のお申し込みでもOK!

国内旅行傷害保険
短期補償タイプ

急に決まった山行でも対応可能
申し込みはPC・スマホで簡単完結

1年を通じてアウトドアを楽しむなら
傷害総合保険
長期補償タイプ

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-007672 2026-03)

モンベル・アウトドア・チャレンジで登山に挑戦

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/>

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

末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。

132ページ / ¥1,100(内税10%)

詳細はウェブサイト
ご確認ください
<https://gakujin.jp/>

モンベル・ウェブサイト <https://www.montbell.jp/>

商品に関するお問い合わせはモンベル・カスタマー・サービスまで

☎0088-22-0031 または 06-6536-5740

※フリーコールは携帯電話・IP電話からはご利用できません。お客様の電話契約状況によりご利用できない場合があります。

受付時間 平日 / 10:00～17:30 土曜 / 10:00～15:00 (日祝 / 休業)

- 記載されている価格の有効期限は2025年7月31日です。
- 本誌掲載の価格はすべて税込価格です。
- 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。
- “®”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)」
「BOA® (BOA Technology 社商標)」

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

1 000006 269363