

①ウルトラ 22 頁 29 行目から

そして道具を工夫し、自作し、歩くというスタイルによって軽量化を実現しました。自ら考え、作り、責任を持ち、実践するというスタイルは、単なるハイキングというよりも、自立的・自主的ライフスタイルの実践であるといえます。マーケット主導のハイキングからハイカー主体のハイキングへ。レイ・ウェイはハイキングの思想でもあるのです。

カタカナ英語に頼りすぎ、文意が分かりにくくなっています。説明が余りに簡単すぎるのか、抽象的すぎるのか、考えるほど分かったような分からないようなすっきり腑に落ちない文章になったのは、未消化なカタカナ英語に頼った文体からでしょう。

装備のウルトラライト化はいいのですが、説明がそれでは軽すぎます。

そのまま理解すれば、ウルトラライトハイキングのブランドも用品店も成立しないのではないのでしょうか。

これでは内容までウルトラライトと言われかねません。292gという軽さは622gの原論に比べ非常に軽く、見習わなければなりません、言わんとする内容は似ています。

①原論 5 頁 8 行目から

それに対するのが"Ray-Way"だ。これまでにない道具を自作して、新しい価値観と生活技術で新たなバックパッキングの楽しみを創造した。一つのライフスタイルの提案と言ってもよい。今や装備のシンプル化、軽量化は、98 年設立された GoLite 社の製品を始め、一つの大きな流れとなっている。なお GoLite 社は、03 年一杯でレイ・ジャーダインとの関係は切れ、"Ray-Way"とは表示しなくなっている。魅力的な商品にするために、本来の潔いほどのシンプルさは失われ、どんどん手の込んだ立派なものになりつつある。"Ray-Way"は、自らの思想に基づいた新たな楽しみを、使う道具さえ自分で作って実践するという主体的、自主的な考えだから、たとえシンプル、軽量の装備、衣類が広く販売される様になっても、それらを手に入れ使うだけでは色合いが相当異なったものにならざるを得ないし、面白くないではないか。上記、重厚短小、軽薄長大、両極端な方法どちらも、いわゆるスポーツとしての技能ではなく、生活方法とそれを支える道具立てを細々と解説した一種のライフスタイルの提案だ。人の生活の充足感、生き方の表明、つまり採用する哲学により大きく異なる。このように大して高いスキルの必要ない分野では、技術ではなく思想が、行動とそこから得られる満足感を決定する。しかし、それら両極端の方法どちらも、日本の悪天候"the elements"に対応出来るライフスタイルでないことは明らかだ。日本の山歩きもスポーツとして書くべき技術は殆どないが、低いスキルしか求められない故、ライフスタイル、独自の精神性が満足感の大きさを決定する。

②ウルトラ 27 頁 17 行目から

レイ・ウェイという一つのライフスタイルとして提示されました。これが単なる軽量化の方法に留まらず、ウルトラライトハイキングという「スタイル」になりえたのは、そこに「哲学」とよべるものが内在していたからです。

装備のウルトラライト化はいいのですが、説明がウルトラライトではまずいと思います。

未消化なカタカナ英語と漢語の抽象語とのコラボによる文章は、隔靴搔痒の感がします。

Ray-Wayについて『ウルトラライトハイキング』より原論の方がよりの確、詳細に説明しているのが不思議です。

言葉使いも伝えたい事もよく似ています。

②原論 5 頁 8 行目から

それに対するのが"Ray-Way"だ。これまでにない道具を自作して、新しい価値観と生活技術で新たなバックパッキングの楽しみを創造した。一つのライフスタイルの提案と言ってもよい。今や装備のシンプル化、軽量化は、98 年設立された GoLite 社の製品を始め、一つの大きな流れとなっている。なお GoLite 社は、03 年一杯でレイ・ジャーダインとの関係は切れ、"Ray-Way"とは表示しなくなっている。魅力的な商品にするために、本来の潔いほどのシンプルさは失われ、どんどん手の込んだ立派なものになりつつある。"Ray-Way"は、自らの思想に基づいた新たな楽しみを、使う道具さえ自分で作って実践するという主体的、自主的な考えだから、たとえシンプル、軽量の装備、衣類が広く販売される様になっても、それらを手に入れ使うだけでは色合いが相当異なったものにならざるを得ないし、面白くないではないか。上記、重厚短小、軽薄長大、両極端な方法どちらも、いわゆるスポーツとしての技能ではなく、生活方法とそれを支える道具立てを細々と解説した一種のライフスタイルの提案だ。人の生活の充足感、生き方の表明、つまり採用する哲学により大きく異なる。このように大して高いスキルの必要ない分野では、技術ではなく思想が、行動とそこから得られる満足感を決定する。しかし、それら両極端の方法どちらも、日本の悪天候"the elements"に対応出来るライフスタイルでないことは明らかだ。日本の山歩きもスポーツとして書くべき技術は殆どないが、低いスキルしか求められない故、ライフスタイル、独自の精神性が満足感の大きさを決定する。

③ウルトラ 32 頁 31 行目から

バックパッキングとは思索であり、旅であり、哲学であると、とらえている点ではないでしょうか。自然を歩くという行為そのものは日本でも「登山」として存在しました。にもかかわらず、当時の日本の若者がバックパッキングに魅せられたのは、そこに「新しい思想」がかんじられたからに他なりません。

大げさかつ説明不足の感があります。

バックパッキングブームは、日本では基本的にファッションではなかったのでしょうか。登山のように汗臭くなく、装備群も目新しく良くできており、街でも格好よく見えました。何より、登山のような封建的香りがなく、自由の香りがしたのが一番の理由だと思います。しかし、実際の山では殆ど見ず、結局日本にはそんな場所はないと分かり、すっかり衰退しました。

今、ウルトラライトハイキングのブームを起こそうとしている方々も、日本での適用を考えないと一過性のファッションで終わってしまうでしょう。

まず意味不明確なカタカナ英語と抽象漢語混合体を、ウルトラライトでフランクな文体にしないと、一部の新しもの好きの方たち以外には受けないのではないかと思います。全く付け焼き刃でこなれた文章ではありません。サザンの日本語英語混合、だまし絵風音楽のこなれ方、心地よさ、面白さを見習って欲しいものです。しかし、バックパッキング時代の文体がカタカナ英語を、てにをはで繋いだだけのものだったことを思い起こせば、多少でも時代は進歩したのかもしれない。その頃はまだまだ意味不明のカタカナ英語が目新しく新鮮でした。日本人の生活の中に、アウトドア活動が確かな地歩を占めるには、ブラックボックスのようなカタカナ英語頼りでない、真っ当な日本語で書かれた本が必要なのかもしれません。

③原論 5 頁 8 行目から

それに対するのが"Ray-Way"だ。これまでにない道具を自作して、新しい価値観と生活技術で新たなバックパッキングの楽しみを創造した。一つのライフスタイルの提案と言ってもよい。今や装備のシンプル化、軽量化は、98 年設立された GoLite 社の製品を始め、一つの大きな流れとなっている。なお GoLite 社は、03 年一杯でレイ・ジャーダインとの関係は切れ、"Ray-Way"とは表示しなくなっている。魅力的な商品にするために、本来の潔いほどのシンプルさは失われ、どんどん手の込んだ立派なものになりつつある。"Ray-Way"は、自らの思想に基づいた新たな楽しみを、使う道具さえ自分で作って実践するという主体的、自主的な考えだから、たとえシンプル、軽量の装備、衣類が広く販売される様になっても、それらを手に入れ使うだけでは色合いが相当異なったものにならざるを得ないし、面白くないではないか。上記、重厚短小、軽薄長大、両極端な方法どちらも、いわゆるスポーツとしての技能ではなく、生活方法とそれを支える道具立てを細々と解説した一種のライフスタイルの提案だ。人の生活の充足感は、生き方の表明、つまり採用する哲学により大きく異なる。このように大して高いスキルの必要ない分野では、技術ではなく思想が、行動とそこから得られる満足感を決定する。しかし、それら両極端の方法どちらも、日本の悪天候"the elements"に対応出来るライフスタイルでないことは明らかだ。日本の山歩きもスポーツとして書くべき技術は殆どないが、低いスキルしか求められない故、ライフスタイル、独自の精神性が満足感の大きさを決定する。

④ウルトラ 43 頁 30 行目から

そしてできるだけ修理可能な道具を選びましょう。壊れない道具はありません。壊れてしまったときに現地応急修理できる点も重要です。

耐久性を無視した生地を使ったウルトラライト化したグッズは、どれも非常に修理しにくくなっています。

「厚い生地は・・・修理や改造が簡単」(原論 99 頁 7 行目)ですが、例えばシリコンコーティングの生地は「スリッピンな生地だから、縫製は難しく」(同 144 頁 1 行目)と書いたように、本当に扱いにくく修理も出来ないものです。生地の強度は基本的に厚さに比例しますから、薄い生地の製品はその重量差以上に耐久性がありません。修理道具に関しては、118 頁 22 行目に紹介してあります。

一般のウルトラライトハイキング用品ではほぼ不可能なことを書いた蛇足ですね。

④原論 118 頁 25 行目から

壊れにくいことと同様、簡単に修理できることがその機能とともに全ての登山用装備選択の最重要ポイントの一つだろう。

⑤ウルトラ 60 頁 16 行目から

バックパックの重心も「身体に近く、身体の上方で」、これがバランスよく背負うための基本です。重心が上がりすぎると急峻な地形ではバランスを崩したり、バックパックが木に引っかかることもあるため、実際には背中上部にバックパックの重心を感じるように背負うことが重要です。

内容はほぼ同じですが、重量がウルトラライトであるのですから、不要の話です。そこそこの重量を持つと錯覚して書かれてしまったようです。

⑤原論101頁19行目から

つまり、ザックの重心は水平方向には体に近くそして高くがパッキングの基本原則だ。

しかしザックの重心を水平方向に体に近づけることは、どんな状態、地形でもベターだが、重心の高さに関しては問題が起こることもある。荷物の重心が高くなり体の重心から離れても平坦な地形では何の問題もないどころか、昔懐かしい尾瀬の歩荷の頭上高い荷姿を見ればその効用のほどが分かる。ほとんど体の真上から荷重を加えることになるからだ。ところが急峻な地形で手を使ってバランスを取る必要のある時は、上半身も大きく前後し、荷物の重心が体から離れるほどトルクとして体に大きな力が働きバランスを崩し危険なことになる。急峻な地形では荷物の重心を上げることによる体の負担の軽減と、重心が離れることによる不安定さのバランスを考えたパッキングが必要だ。残念ながら、山岳地帯では理想より重心を下げたパッキングにせざるを得ない。

⑥ウルトラ 66 頁 6 行目から

床が濡れている原因のほとんどは、漏水ではなく結露によるものです。防水性を高めるということは、結露の可能性を高めることでもあります。

同じようなことが書かれています。ウルトラライトハイキングの装備で、こんなシビアなことを感じる、あるいは気づかれたとは凄い。長期縦走で、何十回も検証してやっと確かめた知見ですから。

⑥原論 175 頁 22 行目から

どんなに防水性が完全なテントでも、必ず雨の日にはウォール部が結露する。それがテント内にたまって水たまりができることさえある。そして、テント内に敷いた防水シートの上に荷物を置いた所や、座っている所のテント底上面とテントシートの間は乾燥していることが多い。しかし、テント床面とシートの間には多少の隙間ができる部分、防水シート上に何も置いてない所だけ濡れていることがしばしばある。湿った空気が冷えたテント床上部で結露するのだ。生地防水性の欠如や水漏れと、結露によるものとはなかなか区別しにくいので、勘違いしないようにする必要がある。

⑦ウルトラ 67 頁 24 行目から

ハイカーは様々な種類のペグを 6 から 10 本程度用意し、適所適材で用いましょう。超軽量&極細のペグから支持力が高いペグまで、豊富な種類が効果を生むのです。また、幕営地によっては、ペグが使用できず、周囲の石を使って固定することも多いはず。そんなときのために、1m 程度のコードを輪にしたものを複数用意しておくとういでしょう。石で素早く固定できます。φ 1 ~ 2mm のダイニーマラインで作れば、ペグより軽くなります。

台風の日でも、テントで過ごすのを旨としていたので、気づいたことです。

そんな時は、「全てのシームテープがベロベロに剥がれ、張り綱取り出し部風上側 2ヶ所の縫い目も半ばほつれ」(原論 165 頁 9 行目)という状態になります。

ウルトラライト風テントはそんな状態で壊れないのか、非常に不安を覚えます。ウルトラライトハイキングを行える天候なのでしょう。極小ペグで十二分な状況下でのみ行う活動がウルトラライトハイキングではと思うのですが。

殆ど同じ方法が書かれていて仰天しました。

⑦原論 166 頁 30 行目から

ペグはごついものだけを持つより、イーストンのような細いものも混ぜて持つと良い。適所適材と多様性が必要なのは人間社会と同様だ。例えば、ごついものは保持力は高いが、岩っぽい地面では打ち込めないこともある。細いものならそのようなところでもしっかり打ち込むことが出来る。

持参するペグの数はテントと予想される天候の兼ね合いで決めるが、夏にゴア・エスパス 4.5 人用を 2 人で使う場合は旧タイプ 8"を 4 本とイーストンを 4 ~ 8 本、冬にエスパス・マキシム 2.3 人用を 2 人で使う場合ピッケル、ストック、わかんもその固定に利用できるのも旧タイプ 9"を 4 本としている。

⑦原論 165 頁 13 行目から

80cm くらい、両端に小さなループを持つダイニーマの張り綱で作った捨て縄を数本持って行けば、張り綱と岩との擦り切れを防ぐことが出来る。捨て縄の一方のループをもう一方のループに通しその輪を岩に回し、先に出たループの結び目を張り綱先端のループで作った輪で止めればよい。例えば捨て縄が擦れても、ぼろぼろになろうと実用的には変わらない。ペグに直接張り綱を固定すれば、岩のようなざらつきがないのでそのようなことはない。なお、張り綱は良い場所を探して固定出来るが、テントのコーナー

| | |
|---|---|
| | <p>ではペグを打つ場所が限定されどうしても打ち込めないことがある。必要なら、コーナーからロープを引っ張りそれを固定する。</p> |
| <p>⑧ウルトラ 77 頁 14 行目から</p> <p>しかし、スリーピングバッグの背面がまったくの無駄だというのは早計です。人間の背中は平らな板ではなく、凸凹があます。腰にはくびれがあり、身体と腕の間には隙間もあります。そうした箇所の保温には、スリーピングバッグの背面が重要なことも忘れてはいけません。</p> <div data-bbox="81 584 764 853" style="border: 1px solid green; padding: 5px;"> <p>ウルトラライトではキルトを薦めてみえるのに、少し矛盾しています。よほど寝相のいい人でも、山用マットを敷いただけでは、背中がスースーして当然です。でも数日なら、暖かい気候ならキルトで十分でしょう。夏山ではシュラフを腹の上に掛けるだけのこともありますから。 お約束のように表現が似てますね。</p> </div> | <p>⑧原論 193 頁 13 行目から</p> <p>また、上向きに寝た時の背中は真っ平らな板ではなく曲面的だから、その持ち上がったところの空間を羽毛で埋めることは、シュラフ内の隙間に生ずる対流をなくすることになり保温力を高める。背中部分は潰れるばかりだから羽毛が不要なのではなく、適正な量を入れることにより下の面から体の隙間を埋め、暖かさ快適さを生む。</p> <p>⑧原論 203 頁 2 行目</p> <p>人体は相当凹凸したものだから、</p> |
| <p>⑨ウルトラ 78 頁 22 行目</p> <p>岩石の熱伝導率は空気の 100 倍。</p> <div data-bbox="81 1122 764 1288" style="border: 1px solid green; padding: 5px;"> <p>原論では理科年表からざっくりまとめた値を書きました。全く同じ数値になっており、年表を調べ直しました。</p> </div> | <p>⑨原論 295 頁 13 行目から</p> <p>空気の 10 倍、水やガラスの 1/4、岩や氷の 1/10 の熱伝導率</p> |
| <p>⑩ウルトラ 84 頁 24 行目から</p> <p>硬く曲がりにくいソールなら、岩稜の細かいスタンスにもしっかり足が乗せられます。また、足首が固定されているためつま先立ちしてもふくらはぎは疲れにくいのです。</p> <div data-bbox="81 1624 764 1991" style="border: 1px solid green; padding: 5px;"> <p>よく似た内容と表現です。</p> </div> | <p>⑩原論 48 頁 14 行目から</p> <p>ごつごつ尖った岩場では、その小さなフットホールドにバランスで立つことができる堅い靴と異なりレーシングシューズでは足裏が痛くなる。</p> <p>⑩原論 49 頁 18 行目から</p> <p>しかしソールが堅くてたわみにくく一枚の板のようにになっているなら、ちょっとした地面の出っ張りにも靴を安定して置くことが可能であり、足裏全体で体を支えることができるので足裏の疲れははるかに小さくなる。しかし、ソールだけ堅くて足首がしっかりホールドされないなら足首に負担がかかる。そこでしっかり足首をホールドする必要がある。登山用の堅いソールの靴は全て足首をしっかりとホールドするような構造になっている。またソールの堅い靴は甲皮も堅く、甲皮足指つけ根部の屈曲が少ないため防水性と保温性が高く、岩や石から足を保護する。</p> |

⑪ウルトラ 85 頁 19 行目から

なお、多くのハイカーが捻挫予防にハイカットブーツを選んでいるようですが、捻挫を防ぎたいならテーピングでしっかりと足首を固定すべきです。

これまたよく似た内容と表現ですね。
多くの人に、ランニングシューズで捻挫しないかとしばしば尋ねられ、まともに答えていた頃の回答です。今は、お金がなくて登山靴が買えないから運動靴ですと、冗談で答えます。

⑪原論 44 頁 6 行目から

深い足首部は捻挫の危険を防ぐというが、接地感のない堅いソールが歩きを不安定にし、かえって捻挫を増やすのではなかろうか。捻挫を防ぐ目的ならトレッキングブーツ程度のゆったりした足首部の締め方ではなく、テープでしっかり足首を固定しなければならないはずだ。

⑫ウルトラ 86 頁 5 行目から

ローカットシューズを、西洋風地下足袋ととらえてみてはいかがでしょうか。

そっくり。殆ど同じ表現でびっくり。しかし、Ray さんがランニングシューズ党だとは一切書かないのが不思議です。

⑫原論 43 頁 9 行目から

中途半端な靴より西洋風の地下足袋として、気楽に軽く山を歩くことができる。Ray-Way でも、ランニングシューズが使われる。

⑬ウルトラ 86 頁 18 行目から

軽さがもたらす軽快さは計り知れないものがあります。振り子のように足を動かすには重い靴がよいという説もありますが、歩行は慣性の運動ではありません。あくまで自発的な運動です。

どちらが分かりやすい説明でしょうか。そっくりな文意ですが、咀嚼不十分なまとめ方だと思います。

⑬原論 50 頁 23 行目から

人間の脚を振り子と考え、重い靴は安定性があるという意見は正しくない。足は振り子のように慣性で動くのではなく、第一義的には筋肉で自立的に動かすのだから機能が同じなら靴は軽ければ軽いほどよい。靴の重さは背中の荷物の重さの 5 倍に感じるという。純粋に振り子と考えると、足先の重さが増えれば脚の動きが安定するのではなく、振幅周期が長くなるつまりピッチが遅くなるだけで利点はない。

⑭ウルトラ 87 頁 28 行目から

足裏に大地を感じながら歩くことは、自然とのつながりを重視するウルトラライトハイキングの考え方とも一致します。面からの突き上げ感もたしかにあります、

トレールランニングシューズのようなソールの厚い靴では、この自然感は味わえないものです。何を勘違いして書いたのでしょうか。表現は類似していますね。

⑭原論 49 頁 7 行目から

最後に、マラソン、レーシングシューズの最大の美德は足の裏の気持ちよさだ。地球とつながっている、大地を歩いているという有機的足裏感覚は堅い靴では全く得られないものだ。

⑭原論 48 頁 29 行目から

足裏の感覚がよい反面、細かな地面からの突き上げに足裏が疲れる。足裏の疲れはソールの堅いものほど少ない。

⑮ウルトラ 88 頁 4 行目から

不整地でも足裏全体をしっかり使って歩くことができます。

これも、トレールランニングシューズのようなごついソールのもでは出来にくいことです。勘違いでしょう。これも内容がよく似ています。

⑮原論 44 頁 2 行目から

普通の運動靴はトレッキングブーツのように堅くないので、はるかに足入れもよくマメができるといったトラブルも少ない。そして軽く、足裏感覚が生き、足首も自由に動くので不整地でも歩きやすい。

⑯ウルトラ 88 頁 12 行目から

ローカットシューズは軽くなればなるほど素足に近づきます。歩行が自然に近づく反面、シューズには頼れなくなります

マラソンシューズのソールは踵と母趾球部の厚さが「5mm くらいの差しかないので、自然な気持ちよさは比類ないがごまかしがきかず」(原論 73 頁 17 行目)と書きました。踵からガツンガツンと着地するジョギング風ではなく、ヒト本来素足の歩きをせざるを得ないので、「靴に頼った歩きはできない」のです。最近、見直されてきているのはご承知の通り。10 年発売された『BONE TO RUN』のタラウマラ族の走りとは相似です。ご推薦のトレールランニングシューズはランニングシューズに比べればずっと重く、反自然な防御性の高い構造を持っています。論旨が相当ずれているようです。マラソンシューズやレーシングシューズはその中でもひととき軽いものですが、履いたことはおありでしょうか。

⑯原論 46 頁 28 行目から

マラソンシューズは非常に自然な感じであるが、靴に頼った歩きはできない。

⑰ウルトラ 88 頁 8 行目から

ローカットシューズは、・・・柔らかい足元はステルスフットスタンプへの第一歩。

フットスタンプは足印、いや足跡のことでしょうが、足跡は普通フットプリントではないのでしょうか。単なるローカットシューズいわんやトレールランニングシューズは、凸凹のラグソールを持ってますから登山靴同様とてもステルスとは言えません。何だか似たような内容ですが。

⑰原論 48 頁 32 行目から

レーシングシューズは、ほとんどステルス・フットプリントだ。

⑱ウルトラ 88 頁 16 行目から

足の保護能力も低いので、足元に注意することを習慣づける必要ありません。以上のことから、ザレ場や岩稜ではやや不向きといえるでしょう。

⑱原論 48 頁 12 行目から

例外は、急なザレ場とごつごつ尖った岩場くらいだろう。急なザレ場の下りはラグソールでも足場が崩れてしまうが、ソールの堅い靴(氷壁用等)ではソールを短いスキーと見立て、靴全体で滑ると

| | |
|--|--|
| <p>これまた似たような内容と表現だと思います。</p> | <p>いうイメージで下ることができる。ごつごつ尖った岩場では、その小さなフットホールドにバランスで立つことができる堅い靴と異なりレーシングシューズでは足裏が痛くなる。</p> |
| <p>⑱ウルトラ 88 頁 27 行目から</p> <p>まず大事なものは、ストライドではなくピッチを意識すること、大きなストライドで歩くには強い筋力が必要です。</p> <p>ピッチの大切さを言っているのは同様でも、余りに説明がウルトラライトかつ不十分です。これは南アルプス全山往復縦走で、毎日普通の行程の 2 倍以上の距離を故障せず歩く必要から作り上げた歩き方をまとめたものです。</p> | <p>⑱原論21頁12行目から</p> <p>山での歩きも同様で、ピッチ的にした方が無理なく歩くことができる。特に急斜面や荷物の重い場合効果的だ。それは一歩毎の力が少なくすむ、小さな筋力でよい遅筋中心の運動、つまり有酸素的運動が多くなることを意味し、筋肉の負担が小さいので長続きする歩き方である。心肺系には負担がかかるが、筋肉に乳酸が蓄積されにくいので疲れにくい。しばしば小さな歩幅で歩くことが強調されるが、それは第二義的なことで、ピッチを早くすれば必然的に歩幅は小さくなる。中高年の山歩きの神様の歩きは、何十回見ても、脚の長さの割に非常に大きな歩幅である。脚が短いから、絶対的歩幅が狭く見えるので誤解されるだけだ。ピッチを少なくすると、得てして大股歩きになる。歩幅が大きいのは、一段の間隔が大きな階段登りと同じく、ペースが掴みにくいばかりか筋肉の負担が多くなる。大きな力は出せるが持久力のない速筋の負担が多くなり疲れやすい。小さな歩幅を意識しすぎてピッチを忘れていた人は本末転倒である。</p> |
| <p>⑳ウルトラ 89 頁 20 行目から</p> <p>つま先の向きにも注意しましょう。つま先は進行方向にまっすぐに置きます。つま先と膝の向きを揃えると力が逃げにくく膝への負担も軽減できます。</p> <p>これもそっくりな内容ですが、説明の軽い方が『ウルトラライトハイキング』です。</p> | <p>⑳原論22頁27行目から</p> <p>「逆八の字歩行」も、よほど急斜面でそうしなければ地面に足を置けない時以外、力を無駄にするのは明らかだ。この歩行法も体力、筋力のない人にすすめられているが、かえって少ない力をロスする。足先はほぼ真っ直ぐ前に向けなければ、膝から力が逃げてしまう。</p> |
| <p>㉑ウルトラ 108 頁 1 行目から</p> <p>唯一の弱点は湿気。特に高品質ダウンは少量でも大きく膨らみジャケットのかさを維持できることから、軽量化の素材として好まれています。しかし、少量のダウンでかさを持たせたジャケットは、湿気を帯びると急激にそのかさを失います。もともとダウンの量が少ないので、ペチャっとつぶれやすいのです。インサレーションウェアは空気を含んだ断熱層の厚み(ロフト)が保温力を決定します。湿気でダウンのかさが減れば当然、保温力は落ちます。</p> <p>厳冬期長期縦走での経験からの知見で、そっくりな内容です。しかし、防寒着として高価な薄手ダウンだけを扱っているのは手落ちです。濡れと透湿性の点で原論では薄手ダウンを薦めません(259 頁 27 行目から)。</p> | <p>㉑原論 188 頁 12 行目から</p> <p>濡れた場合はフィルパワーの低いダウンを多く詰めたものの方が、ロフトの減少は少ない。フィルパワーの高いダウンは、質量の小さなものが大きく膨らんでいるから、濡れようものなら見るも無惨に縮こまる。大きなフィルパワーで乾燥時のロフトは稼げるが、湿った条件下ではダウンの量そのものも重要だ。濡れることを考えれば、安心して使うためには羽毛量が多い、固めに入れてあるものを選ぶ必要がある。</p> <p>㉑原論186頁16行目から</p> <p>一般に保温性は繊維の種類に関わらず織物の厚さに比例するのと同様、ロフトと保温力は深い関係があることは確かだから、フィルパワーは羽毛の品質を示す大きな目安といつてよいだろう。同じ厚さでは羽毛の 1.5 倍の断熱性があるというシンサレート(ポロプロ 65 %、ポリエステル 35 %)という素材もある。細い繊維</p> |

| | |
|---|---|
| | <p>で作られた複雑に絡み合った伸縮性のない不織布は、空気をしっかりと固定するから保温性が高い。重量当たりの保温性は羽毛と同等であるが厚いものは使われない(吸音材としては厚いものがある)。コンパクトにならず、堅いからだろう。しかし、羽毛であれば少なくとも保温力はほぼその厚さに比例すると考えればよい。</p> |
| <p>②②ウルトラ 114 頁 8 行目から</p> <p>ハイキング中は血糖値を下げてはいけません。空腹を感じる前に少しずつ食べ物を口にしましょう。まとめて食事をとるよりも、適宜少しずつ補給するほうが効果的です。歩いている中の満腹感は動きを鈍くするだけでなく、集中力も下げてしまいます。血糖値を下げず、かつ満腹感を避けるためには、歩きながら少しずつ食べましょう。</p> <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>内容は極めて類似してますが、いつもの軽すぎる説明です。もっとしっかり説明して欲しいものです。 日本語のハイキングレベルの行動で、血糖値も何も関係ありません。十分食べても問題ありません。逆に力が出る気がします。</p> </div> | <p>②②原論 328 頁 2 行目から</p> <p>血糖値が下がってバテる前に何かを口にすれば、すぐ血糖値が戻り、運動を続けられる。休憩の度、空腹を感じる前にアメ玉一個でも口に入れることを習慣化するのが大切だ。</p> <p>②②原論 329 頁 12 行目から</p> <p>早め早めに食べなければ、ある時一気にバテ症状が出る。行動中の血糖値を下げないようにするため、その間少しずつ注入し続けるのが行動食の役割。だから 2 人共ほとんど同じになる。空腹だというシグナルが発せられた時は既に血糖値が下がっており、それからアメをなめても回復には時間がかかる。最初は難しいが、会得できるまではメモで予定量を確認の上、しっかり確実に飲んで食べる。休憩の度、水と同時に必ず少量の食べ物を口に入れるのは、案外忘れがちで非常に大切な登山技術である。また、「水」と『歩行』の「休憩」の項も関連しているの、参照して欲しい。</p> <p>現在の行動食の量は今の行動量、行動時間では平均して十分強のものになっている。また逆にこれ以上食べれば腹が膨れすぎ行動できない。どっかり腰を下ろして食事をしている人が多いが、一度に食べると血液が内臓に集中して動けなくなってしまう。</p> |
| <p>②③ウルトラ 117 頁 28 行目</p> <p>水 200ml を沸騰させるのに約 10 ~ 15ml</p> <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>アルコールランプに対する執着が分かりません。日帰りくらいなら火器など必要はありませんし、泊まりの場合は効率が悪すぎトータルでの軽量化になりません。アルコールの発熱量は 7kcal/g くらい、LPG の 60 % 程しかありません。10 ~ 15ml は 8g ~ 12g ですし、燃料持参用の容器も必要です。その上、火力調整が難しく、効率よくお湯を沸かせるとは思えません。しかし、ヒト用気分活性燃料として全てのお酒の中で一番軽量なことは、西丸震也が登山用として利用していたことから明らかでしょう。アルコール度数は 100 % ですから。小型ガスストーブは 60g、小型缶 110g に LPG が 110g 入っているものを持てば、2 人が 4 日間使っても十分な量です。理科の実験をする訳でもなく、ママゴトをするつもりもないならガスストーブの方がずっといいはず。</p> </div> | <p>②③原論 314 頁 14 行目</p> <p>26g くらい/1 日/2 人</p> |

⑭ウルトラ 125 頁 20 行目から

欠かせない水
通常量 2500ml
最低量 1200ml
極限值 500ml

ここでは食物に含まれる水分も計算されています。人は呼吸するだけでも 1 日に 500ml の水分を失います。老廃物の代謝に必要な尿量は 400ml。尿の色が濃くなるのは水分不足の兆候です。これはハイキング時でも簡単に確認できる身体からの信号です。水分補給を怠ると血液濃度が上がり、循環器の働きに支障をきたし、さらに運動能力を低下させます。

原論で引用として載せたそのままの数値と、独自に計算して求めた数値と全く同じです。他の部分の内容もよく似ています。しかし、相変わらずウルトラライト過ぎる説明です。日本人の読書力に合わせてウルトラライトにして、その解説書を続編として書かれるおつもりなのでしょうか。

⑭原論 347 頁 27 行目から

水
人体の 70 % は水だから、栄養と共に水分の補給は非常に大切だ。どんなに飲んでも飲みすぎることは考えられない。人間は 1 日に、普通 2.5L の水分を摂取しているらしい。じっとしていても呼吸、皮膚そして排尿により水分が失われる。老廃物を排出するために、最低でも 1 日に 1.2L の水分補給が必要だ。極限状態でも 0.5L 必要という。体の窒素代謝物排出には 1 日、400mL の尿が必要で、これ以上尿の排出が少なくなると生命が危険になるようだ。マラソン競技では食物を摂取する必要はない(体に蓄えられたグリコーゲン 2000kcal と、必要エネルギーがほぼ同じため)が、水分の補給をミスした選手は必ず順位を落とす。明らかに運動能力を低下させる。登山の場合、運動強度が低く競い合うものではないので気づきにくい。不足すれば運動能力は必ず落ちている。夏はそれでも水分摂取を気にするが、冬は特に注意が必要になる。発汗を感じなくても呼吸によっても水分が失われるからだ。

⑭原論 349 頁 18 行目

しばしば雪面に不愉快な茶褐色の小水の跡を見ることがある。その痕跡を消しておくのがマナーなのは当然として、そこまで水分が不足しては既に運動能力は大幅に落ちている。人間はラクダと異なり、体から水分を失えば同時に血液からも水分が失われるからだ。濃い血液は心臓に負担をかけ循環に支障を来し、体を衰弱させる。

⑭原論 350 頁 4 行目から

ラクになってもヒトはラクダになれるわけではないので、小水の色に注意を払い濃くならないよう水を摂取する必要がある。尿の色は水分摂取のよい指標となる。小水の色が濃くなれば既に力は落ちているし、その時点で水を飲んでも水が吸収されるまで(約 1.5 時間)しばらくは回復しない。なお、ビタミン剤を飲んでいると小水の色が濃くなることもある。

⑭原論 348 頁 11 行目から

そこで、安静時 1 分間の呼吸量は 8L/min、1 日では 11.52m³ つまり 1 日に 508g 呼吸によって失われる

⑮ウルトラ 126 頁 13 行目

8 時間歩行では 2.4l

これも全く同じ数値になってます。

⑮原論 25 頁 19 行目から

天候により大幅に異なるが、8 時間行動では 2.4L の水を持つのが目安

⑯ウルトラ 126 頁 23 行目から

渇きを感じる前に少しずつこまめに水分を補給するのは、

⑯原論 25 頁 21 行目から

水分が不足すると、血液濃度が上がり循環に支障を来し運動能

空腹を感じる前に行動食をとることと同じくらい重要なのです。慣れないうちはどうしても水分補給が少なめになりがちです。習慣になるまでは意識的におこないましょう。

非常によく似た内容と言ひ回しですが、余りに説明が軽いのではないのでしょうか。これがウルトラライト文体と言うものなのではないでしょうか。

力が大きく落ちる。水の飲み方、持参方法、汲み方等は『食料』の「水」の項に記したので見て欲しい。また、血糖値が下がると突然力が入らなくなる、いわゆるシャリバテ状態に陥り、それから何かを食べても回復するには非常に時間がかかる。かといって、町のように一度にしっかり食べたり、多く食べ過ぎると内蔵に血液が集まり運動できない。休憩毎、必ずほんの少し消化しやすいものを口にするには忘れがちだが、一番重要な登山技術の一つだ。『食料』の「行動食」に細かな内容を書いておいたので参考にされたい。どちらも、相当慣れてもなかなか出来ないことなので、習慣になるまではノートに予定でも書いて、きちんと確認して義務のように飲み食べると良い。

②⑥原論 350 頁 10 行目から

水を飲むことに慣れていないと、水筒に口をつけるだけで喉を通っていないことが多い。人は口が湿るだけで渴きが失せる生理を持っているからだ。もちろん、それは気分だけで体の渴きは何ら解消されていない。そういう人はカップに注いで量を確認して飲むとよい。夏には休憩の度 0.3L くらいが目安だ。一度には飲みにくいので、止まって荷物を下ろしたらすぐ水を飲み、しばらくしてまた飲むといったようにすれば案外簡単に飲める。

②⑦ウルトラ 134 頁 28 行目から

バックパックを下ろさずにちょっとだけ立ち止まり、景色を眺め、呼吸を整え、水を飲み、行動食をとり、そしてまた歩き始める。それで十分です。バックパックを下ろし、座り込んでの休憩が頻繁に必要なときは、バックパックが重すぎるか、オーバーペースで歩いているか、どちらかです。バックパックを担いだり下ろしたりは、意外に面倒な行為です。一度、腰を下ろしてしまおうと、また腰を上げるのがおっくうになります。

よく似た内容でも、これも余りに軽すぎる説明ですね。丁寧な文体、敬体は時にして嫌みな感じがします。

軽い荷物なら、ザックを下ろし背中汗をスッキリ乾かす方がずっと快適です。

重荷の歩荷では、荷を下ろしたり背負い直す負担を避けるため、休憩の時、背負子の下に棒を立て体を休めました。休憩のことを一本立てるとするのはそこから来たものです。

②⑦原論 25 頁 17 行目から

大体 1 時間に 1 回、5 ~ 10 分程度休むべきだろう。気分のよい場所が望ましい。腰を下ろせば疲れが噴出するので立ったままだ。次に立ち上がる苦痛を考えると、立ったままの方が楽だ。休憩の度、水分を補給(夏には 300mL くらい。天候により大幅に異なるが、8 時間行動では 2.4L の水を持つのが目安)、食べ、記録を取り写真を写し各装備等チェックする。場合により 2 時間以上連続行動することもあるが、普通、そのようなことはしない方がよい。水分が不足すると、血液濃度が上がり循環に支障を来し運動能力が大きく落ちる。水の飲み方、持参方法、汲み方等は『食料』の「水」の項に記したので見て欲しい。また、血糖値が下がると突然力が入らなくなる、いわゆるシャリバテ状態に陥り、それから何かを食べても回復するには非常に時間がかかる。かといって、町のように一度にしっかり食べたり、多く食べ過ぎると内蔵に血液が集まり運動できない。休憩毎、必ずほんの少し消化しやすいものを口にするには忘れがちだが、一番重要な登山技術の一つだ。『食料』の「行動食」に細かな内容を書いておいたので参考にされたい。どちらも、相当慣れてもなかなか出来ないことなので、習慣になるまではノートに予定でも書いて、きちんと確認して義務のように飲み食べると良い。

②⑦原論 26 頁 1 行目から

景色を楽しみながら 1 時間間隔くらいで休みをとればトラブルも少なくなる。

②⑧ウルトラ 139 頁 8 行目から

身体の近くへ、そして上へ、これは荷物のパッキングでも同じこと。重い荷物は背中側へ、そしてなるべく上部でパッキングしましょう。

②⑧原論 101 頁 21 行目から

つまり、ザックの重心は水平方向には体に近くそして高くがパッキングの基本原則だ。しかしザックの重心を水平方向に体に近づけることは、どんな状態、地形でもベターだが、重心の高さに関しては問題が起こることもある。荷物の重心が高くなり体の重

基本的に同じ事を書いているようですが、軽い荷のウルトラライトハイキングでは全く不要な話です。荷物が軽ければ、このようなパッキング技術はいりません。それにしても、説明がライトすぎるのでは。

心から離れても平坦な地形では何の問題もないどころか、昔懐かしい尾瀬の歩荷の頭上高い荷姿を見ればその効用のほどが分かる。ほとんど体の真上から荷重を加えることになるからだ。ところが急峻な地形で手を使ってバランスを取る必要のある時は、上半身も大きく前後し、荷物の重心が体から離れるほどトルクとして体に大きな力が働きバランスを崩し危険なことになる。急峻な地形では荷物の重心を上げることによる体の負担の軽減と、重心が離れることによる不安定さのバランスを考えたパッキングが必要だ。残念ながら、山岳地帯では理想より重心を下げたパッキングにせざるを得ない。

②⑨ウルトラ 139 頁 21 行目から

しかしこれ以上変形しないほどキチキチに圧縮されたスタッフバッグは、かえってパッキングしにくいものです。スタッフバッグには多少余裕を残してゆったり詰めましょう。フレキシブルに変形するので、隙間をつくらずにパッキングできます

これは長期縦走の大量の荷物を収納するための秘伝のノウハウだと思っていましたが、そっくりな内容に驚きました。

②⑨原論 124 頁 16 行目から

スタッフバッグには一杯ものを詰めてはいけない。内容量の 60 ~ 70 %くらいにゆったり詰めれば、ザックのなかに入れてもそれぞれが変形しお互いの間に無駄なスペースも生じずぴったり収まる。一升瓶を何本もザックに詰めれば、ザックのなかにも無駄な空間が生ずるのは当たり前で、固く詰めたスタッフバッグは一升瓶と同じようなものだからだ。逃げ場がないほど堅くすると動きが取れなく、無駄が増すだけだ。社会も何も、多少ゆるく作っておかないと相互にギスギスするだけで、全く詰まらない。しかし、小さな袋に入れなければ巨大に膨らんでしまう羽毛シュラフだけは、そこそこ堅く詰めておかないとザックに入らなくなってしまう唯一の例外だ。

③⑩ウルトラ 144 頁 10 行目から

またスリーピングバッグは通気性・透湿性の高い生地のほうが、内部での結露を軽減します。そして起床後にスリーピングバッグから出たら、すぐ足元からたたんで内部の湿った空気を一度抜くと、湿気対策に効果的です。

これも、厳冬期長期縦走での経験からの知見です。全く同じ湿気抜き法が記されていてたじろぎました。ところが、ここ数年はこのやり方よりもっといい方法を考えつき、この方法は使ってません。今の方法をとるようになり、シュラフの濡れはぐっと少なくなり、下山後はあつという間にロフトが回復するようになりました。ウルトラライトハイキングは厳冬期にできないのでしようから、勇み足の蛇足。

③⑩原論 191 頁 14 行目から

それとも、いっそ、どちらも透湿性、通気性の高い生地にすれば、一番湿気を逃しやすいシンプルな解決方法になる。

③⑩原論 213 頁 6 行目から

ところで冬期はシュラフから出たらすぐ足下から頭の方向に丸め畳み、湿った空気を押し出しパッフル内の水蒸気をできるだけ抜いておくとい。そのまましばらく置いておけば、湿気が羽毛に吸収されシュラフが一層湿る。その時テント内が一気に結露し凍りつくので、その作業中はベンチレーターや入り口を十分開いておく。一晩の発汗量の多さがよくわかる。

③⑪ウルトラ 144 頁 18 行目から

スリーピングバッグは身体に密着させると保温効果が高まります。羽毛布団の上に毛布をかけると暖くなるのは、布団が身体に密着し、身体と布団の間で空気が対流しにくくなるからです。

③⑪原論 197 頁 22 行目から

普通の羽毛掛け布団は軽すぎ、それを掛けただけでは体の上に軽く乗っているだけだから、体と布団の間の空気の対流のためその割に暖かくない。そこで上から毛布をかけるとずっと暖かくなる。貧乏人は重さを暖かさと同義とするという点を差し引いても、布団と体との隙間がなくなったためといえるだろう。明らかに見か

| | |
|---|---|
| <p>そっくりな内容と表現ですが、説明は軽いですね。</p> | <p>けの膨らみはなくなったのに、実際ははるかに暖かい。</p> |
| <p>③②ウルトラ 145 頁 17 行目から</p> <p>特に就寝時に履く一枚のソックスは効果的です。歩行時のソックスではなく、就寝用の締めつけのないゆったりしたものを用意しましょう。</p> <p>そっくりな内容です。結論だけを簡潔に書こうとされているかもしれませんが、小学生向けの本ではないのですから、先生が児童に諭すような文体ではなく、しっかり理由を説明した大人の文体で書いて欲しいものです。</p> | <p>③②原論 196 頁 4 行目から</p> <p>足にぴったりした行動用のソックスは、肌触りが悪く血流を妨げるので寝る時は履かない方がよい。自作のフリースソックスを履くようになるまで、冬はシュラフに入って足が暖まるのに 30 分以上かかることもあった。今はシュラフに入る前から暖かい。万が一の時は、水筒を湯たんぽとして使うと良い(水漏れに嚴重注意)</p> |
| <p>③③ウルトラ 145 頁 27 行目から</p> <p>そんな時も心配はいりません。眠れなくても、とにかく横になりましょう。横になり、目をつむるだけでも身体の疲れはとれるものです。まだ眠っていないつもりでも、実は浅い眠りについてることがほとんどです。気がつくとき 30 分、1 時間もたっているときがそうです。なんにせよ、身体を横たえてさえいれば翌日もちゃんと歩けるので安心して下さい。</p> <p>ほぼ同じ内容と表現です。長期縦走何十回の経験から気づいた知見です。</p> | <p>③③原論 209 頁 2 行目から</p> <p>最後に、一晩中寝られなかったといって寝不足を心配する必要はない。横になっているだけ、座っているだけで十分疲れがとれる。全く寝られなかったと嘆く人が、すーすーと気持ちよい寝息を立てていたと言うことは珍しいことではない。自分が眠っていた時のことを覚えていないので、ずっと起きていたと錯覚する。そして、本当に疲れればどんな状態だろうとぐっすり寝ることができる。疲れすぎ、眠ったまま二度と起きない人もいるくらいだ。これは冗談。一週間も行動を続けられれば、それ以後、誰でもぐっすり寝ることが出来るようになる。それまでは不眠を、思わぬ思索の時間と楽しめばよい。それで十分疲れがとれるものだ。</p> |
| <p>③④ウルトラ 146 頁 14 行目から</p> <p>水の熱伝導率は空気よりはるかに高いため、熱がどんどん奪われます。湿気に強い化繊綿のスリーピングバッグでもそれは同じこと。スリーピングバッグは決して濡らしてはいけません。</p> <p>これも殆ど同じ内容と表現です。</p> | <p>③④原論 184 頁 18 行目から</p> <p>合成綿は濡れても羽毛ほどべちゃんこにならないといっても、水の熱伝導率は空気の 25 倍だから、羽毛同様、細心の注意を払い濡れ防止に努めなければ保温性を保てない。</p> |

㊥ウルトラ 156 頁 7 行目から

遊びだからこそお仕着せで動くのではなく、自分自身で考え工夫することで充実感が大きくなるように思います。

ウルトラライトハイキングの専門書の、このウルトラライトな説明がウルトラライトハイキング流なのでしょう。

なぜ原論の方がウルトラライトハイキングの思想的背景をうまくかつ詳細に説明しているの分かりません。文意は似ているようです。

㊥原論 5 頁 4 行目から

しかし、ある枠内における選択の自由が保証されただけのお仕着せで、結局大きな手の平の上にいるかのような閉塞感を感じさせることもある。本当の技術革新はここ四半世紀ないので、新奇性による面白みも減少している。「私作る人、僕食べる人」的分業は現代文明を高度でより快適なものにしたが、生きているといった充足感を阻害する嫌いもある。それに対するのが"Ray-Way"だ。これまでにない道具を自作して、新しい価値観と生活技術で新たなバックパッキングの楽しみを創造した。一つのライフスタイルの提案と言ってもよい。今や装備のシンプル化、軽量化は、98 年設立された GoLite 社の製品を始め、一つの大きな流れとなっている。なお GoLite 社は、03 年一杯でレイ・ジャーダインとの関係は切れ、"Ray-Way"とは表示しなくなっている。魅力的な商品にするために、本来の潔いほどのシンプルさは失われ、どんどん手の込んだ立派なものになりつつある。"Ray-Way"は、自らの思想に基づいた新たな楽しみを、使う道具さえ自分で作って実践するという主体的、自主的な考えだから、たとえシンプル、軽量の装備、衣類が広く販売される様になっても、それらを手に入れ使うだけでは色合いが相当異なったものにならざるを得ないし、面白くないではないか。上記、重厚短小、軽薄長大、両極端な方法どちらも、いわゆるスポーツとしての技能ではなく、生活方法とそれを支える道具立てを細々と解説した一種のライフスタイルの提案だ。人の生活の充足感、生き方の表明、つまり採用する哲学により大きく異なる。このように大して高いスキルの必要ない分野では、技術ではなく思想が、行動とそこから得られる満足感を決定する。しかし、それら両極端の方法どちらも、日本の悪天候"the elements"に対応出来るライフスタイルでないことは明らかだ。日本の山歩きもスポーツとして書くべき技術は殆どないが、低いスキルしか求められない故、ライフスタイル、独自の精神性が満足感の大きさを決定する。