

## NUCC 合宿用持ち物リスト & 購入ガイド

ここでは、8月に行われる夏合宿までに段階的に揃えておきたいものを、優先度順に1軍～3軍まで分けてみました。1軍は無いと合宿に参加不可レベル、2軍は無いと合宿や自走に支障が出るかもレベル、3軍は必要に応じて用意レベルです。合宿前に確認をしておきましょう。最初のうちは自転車およびそれに付随する最低限の装備だけで十分です。

入部された方へ・・・これを読んで、ぜひ装備品購入の参考にしてください。

入部するか迷っている方へ・・・もし入部した場合、このような装備が必要になるという雰囲気さえ掴んでいただけたら幸いです。

### ●1軍

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 自転車                                  | <input type="checkbox"/> 水陸両用サンダル（脱げにくいもの）         |
| <input type="checkbox"/> キャリア                                 | <input type="checkbox"/> サングラス                     |
| <input type="checkbox"/> フロントライト                              | <input type="checkbox"/> 携帯工具                      |
| <input type="checkbox"/> テールライト                               | <input type="checkbox"/> 輪行袋                       |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット                                | <input type="checkbox"/> グローブ                      |
| <input type="checkbox"/> サイドバッグ                               | <input type="checkbox"/> 雨具(上下セパレート)               |
| <input type="checkbox"/> ベル                                   | <input type="checkbox"/> 着替え(3日分は欲しい)              |
| <input type="checkbox"/> 財布（現金、免許証、 <b>保険証</b> 、<br>学生証、学割証等） | <input type="checkbox"/> タオル                       |
| <input type="checkbox"/> スマートフォン                              | <input type="checkbox"/> ビニール袋&圧縮袋                 |
| <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー及び各種ケ<br>ーブル                | <input type="checkbox"/> 歯磨きセット                    |
| <input type="checkbox"/> 眼鏡、コンタクトレンズ（必要<br>な人は）               | <input type="checkbox"/> 風呂セット                     |
| <input type="checkbox"/> タイヤレバー                               | <input type="checkbox"/> シュラフ（寝袋）                  |
| <input type="checkbox"/> 替えチューブ(2本は欲しい)                       | <input type="checkbox"/> 銀マット or エアマット（サーマレス<br>ト） |
| <input type="checkbox"/> 携帯ポンプ                                | <input type="checkbox"/> テント                       |
| <input type="checkbox"/> 自転車用鍵                                | <input type="checkbox"/> コッヘル（食器）                  |
| <input type="checkbox"/> マスク                                  | <input type="checkbox"/> ブキ（箸、スプーン、フォークなど）         |
|   | <input type="checkbox"/> ライト用の予備電池                 |

## ●2軍

- パンク修理キット(ゴムのり、パッチ、紙やすり)
- チェーンオイル
- 替えのブレーキシュー
- キャリア用予備ネジ
- ツーリングマップル
- 救急セット
- 分電タップ
- ライト(ランタン、ヘッドライト)
- バーナー
- ガス
- 日焼け止め
- ゴム紐(キャリアにテント等を縛る)
- スマートフォンホルダー
- 電動変速用充電器
- 美用品その他スキンケアグッズ

## ●3軍

- フロントバッグ
- 腰バッグ
- サイクルコンピュータ
- スィムタオル
- チェーン切り
- チェーンピン
- シフトワイヤー
- はさみ or ニッパー
- ビニールテープ
- 不要なカード(切符の説明等、油圧ディスク)
- 替えタイヤ
- シューズカバー
- ニップル回し
- アームカバー
- 包丁
- まな板
- 洗剤、スポンジ
- キッチンタオル
- 腕時計
- カメラ
- 三脚
- 虫除けスプレー、虫刺され薬
- 洗濯洗剤(小分けのもの)
- 鎮痛スプレー(サ○ンパスとか)
- ウィンドブレーカー
- メイク落としシート(油汚れを落とす)
- 熊鈴
- スピーカー、骨伝導イヤホン
- 制汗シート
- シャープペン・ボールペン

## ●テントについて

名大チャリ部における夏合宿での寝床は、ごく一部を除き、基本的にキャンプ場でテントを張るかキャンプ場のバンガローです。これは、夏の北海道は虫が多く、テントを張らずに寝る場合、虫に刺される可能性が高いためです。睡眠の質はテントの質に担保されるといっても過言ではありません。

そんなテントの値段についてですが、新入生はおそらくテント泊をしたことがなく、勝手がわからないと思うので、モンベル製のものなどの高価なものを買わなくても十分と言えます。

相場としては大体ロゴス、キャプテンスタッグ製などの 7000 円前後のものを買う部員が多いです。また、サイドバッグなどの荷物もテントの中に入れることになるので、1 人用と書かれているものではなく 2 人用のものにしましょう。このとき、耐水圧 1500mm 以上でフライシート付のものを選ぶようにしてください。

また、自転車ツーリングにおいてはテントをたたんだ時のサイズも重要になってきます。なるべくコンパクトにたためるものを選んでください。安いものでも付属品を含めて縦横高さ全てかけて大体 10000cm<sup>3</sup> 前後、重さは約 2kg 前後のものが一つの目安になります。耐水性、コンパクトさ、設営のしやすさの 3 店を意識して選んでみてください。

アマゾンで検索:「テント 2 人用」

[https://www.amazon.co.jp/s?k=%E3%83%86%E3%83%B3%E3%83%88+2%E4%B%A%BA%E7%94%A8&i=sporting&\\_mk\\_ja\\_JP=%E3%82%AB%E3%82%BF%E3%82%AB%E3%83%8A&ref=nb\\_sb\\_noss\\_2](https://www.amazon.co.jp/s?k=%E3%83%86%E3%83%B3%E3%83%88+2%E4%B%A%BA%E7%94%A8&i=sporting&_mk_ja_JP=%E3%82%AB%E3%82%BF%E3%82%AB%E3%83%8A&ref=nb_sb_noss_2)

(高級) モンベル ムーンライトテント 2 (新型モデル)



画像転載元: YAMA HACK 様 (URL : <https://yamahack.com/540>)

## ●シュラフについて

シュラフ選びのポイントは、たたんだ時の大きさと快眠温度。使用限界温度というものもありますがこれはあまり当てになりません。大きさについて、冬用であれば当然体積は大きくなります。例えば春合宿の自走をする場合、2月頃となると0℃前後まで下がることもあり、夏合宿と同じシュラフを使おうと考えてはいけません。冬用シュラフについては未だ先のことなのでここではこれ以上触れません。

さて、夏合宿で使うシュラフですが、一般的には3シーズン用あるいは夏用のシュラフになります。快眠温度が(13℃～)くらいあれば夏合宿では十分であると思います。夏用のものはAmazonでもかなり安く売られています。夏合宿以外、5～10月あたりでも使いたいのであれば、多少容量は大きくなりますが快眠温度が(8℃～)くらいのもので幅広く使えると思います。自転車に積むことを考えて、容量・快眠温度・値段を比べて自分なりに一番良いと思ったものを買きましょう。

夏合宿、春合宿及び通常の活動の範囲内では最低限（ここ大事）これで事足ります。

アマゾンで検索:「シュラフ」

[https://www.amazon.co.jp/s?k=%E3%82%B7%E3%83%A5%E3%83%A9%E3%83%95&i=sporting&mk\\_ja\\_JP=%E3%82%AB%E3%82%BF%E3%82%AB%E3%83%8A&crd=ELZP2VYT02EQ&sprefix=syura%2Csporting%2C273&ref=nb\\_sb\\_ss\\_ts-ap-p\\_1\\_5](https://www.amazon.co.jp/s?k=%E3%82%B7%E3%83%A5%E3%83%A9%E3%83%95&i=sporting&mk_ja_JP=%E3%82%AB%E3%82%BF%E3%82%AB%E3%83%8A&crd=ELZP2VYT02EQ&sprefix=syura%2Csporting%2C273&ref=nb_sb_ss_ts-ap-p_1_5)

日本全国の春～秋、東海地方なら冬でも耐えなオールラウンドシュラフ ダウンハガー650 #3



画像の引用元：モンベルウェブショップ (URL :

[https://webshop.montbell.jp/goods/dispatch.php?product\\_id=1121382](https://webshop.montbell.jp/goods/dispatch.php?product_id=1121382))

冬の北海道や雪山登山、海外ツーリングにも使える アルパインダウンハガー800 #1



画像の引用元：モンベルウェブショップ (URL：

[https://webshop.montbell.jp/goods/disposition.php?product\\_id=1121373](https://webshop.montbell.jp/goods/disposition.php?product_id=1121373))

### ●キャリアについて

キャリアですが、これが見つからない自転車の方はすぐ先輩に相談して、どうかキャリアを付けられるようにするか、キャリアを付けられる自転車を新たに買うというどちらかを選択してください。当然ですが、バックパック(背負う鞆)では合宿に参加しないでください。これは長期ツーリングを前提とした装備として相応しくありません。肩が壊れます。なお、キャリアは耐荷重に十分余裕のあるものを選びましょう。また、下部ダボ穴に入れるタイプで、尚且つ上は板状のものになっているものがおすすめです。有名どころではTOPEAKがあります。たくさん種類があるので、詳しくは店員さんに訊いてみましょう(取扱のない店もちらほらあるので)。



画像の引用元：TOPEAK (URL：<https://topeak.jp/carrier/car14700.html>)

### ●サイドバッグについて

サイドバッグについて、容量と使いやすさが重要になってきます。参考までに、現在部内で使用者が最も多いオルトリーブ製のものは左右合わせて 40L です。普通に合宿に参

加するのであればこの程度の容量がちょうどいいくらいです。使いやすさについて、オルトリーブの場合完全防水仕様ですが、取り出し口が1つしかなく、小物を入れた時は特に取り出しづらかったりして使いやすさはやや微妙といったところです。自分は100均で小物袋を複数買ってまとめています。地図やカメラなどをすぐ取り出したい場合、横にポケットが付いているものや、いっそのことフロントバッグや腰バッグを持って行く人もいます。

主なメーカーについて説明します。1つ目はオルトリーブ。先程も述べたように、これは完全防水仕様であり、雨のときも気にせずに走ることができます。ただ、部内で使用者が多いので個性には乏しいです。また、値段が左右セット1万6000円前後と比較的高いので注意。2つ目はドイター。数年前までは使用者が最も多かったようです。サイズは38L、値段は左右セット1万前後。防水機能はついていないのでレインカバーを買う必要があります。不便っちゃあ不便。他にもオーストリッチやタイオーガなどがあります。また、容量は減りますが、極力安く済ませたいのであればパニアバッグという左右のバッグがくっついたものがあります。安いものだと5000円しなかったりします。この場合上に積む量が増えることになるので荷物の積み方、あるいは荷物の取捨選択をよく考えましょう。

なお、防水性能に関しては現状ではオルトリーブ一択になります。よほどのことがない限り、こちらのサイドバッグの40L版を選ぶことを強くお勧めします。基本のバックローラークラシック、おしゃれな色合いのバックローラープラス、模様が施されているバックローラーデザイン（シングル）があります。余談ですが、このようなサイドバッグを使う際は、フロントタイヤの空気を少し抜いておくとよいでしょう。前後のタイヤの地面との接地面積のバランスを調整し、安定して走れるようにします。

なお、発展的なパッキングは慣れてからのほうが良いでしょう。バイクパッキング（主にロードバイク向け）や登山用リュックパッキング（縦走にも使えるような、バックレングスの長いリュックをキャリアに固定するもの。見た目が野暮ったいが、輪行やハイキング、駐輪場所→宿泊地などの移動で荷物が1つにまとまるため移動が楽になる。）、フロントパッキング（フロントダボを活用）などがあります。短期の合宿においては、ロードバイク等で上記のようなパッキングをする部員も多いです。

下の画像はオルトリーブのバックローラークラシック QL2.1（ペア）というサイドバッグです。



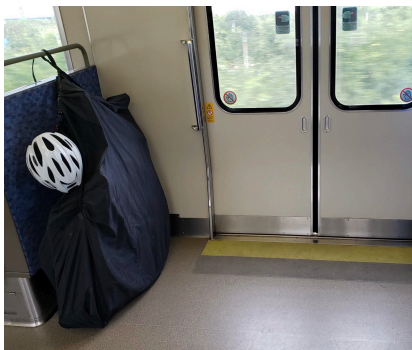
画像の引用元：PR international (URL:

[http://www.g-style.ne.jp/item.php?brand\\_id=21&item\\_category\\_id=73](http://www.g-style.ne.jp/item.php?brand_id=21&item_category_id=73))

#### ●輪行袋について

輪行袋ですが、全自走するつもりの方も持っていきましょう。事故などで万が一走行不能になった場合移動手段として輪行が重要になってきます。輪行袋としてよく売られているオーストリッチのL-100やSL-100はコンパクトな反面破れやすく、やや防護力が落ちます。どちらかというこれらはロードバイクなどの軽い自転車を非常時に入れるためのものであり、夏合宿のような長距離ツーリングにおいては丈夫でタイヤ収納部も付いたロード520レベルのものをお勧めします。かさばりますが輪行時のストレスはぐっと減ります。

特に、いわゆるグラベルロードやシクロクロスなどの自転車を購入した方に関しては**収納容量の大きな輪行袋を購入するようにしてください**。コンパクトで薄い素材でできた輪行袋を買ってしまった場合、耐久性の面から他の荷物を一緒に入れることがしにくくなったり、そもそも自転車が入らなかったりといったことが起こります。ちなみに、輪行袋を買う際は、なるべく縦型のものを選ぶようにしてください。横型の場合、自転車が通路まで大きくはみ出してしまい、特に混雑時において一般客の通行の妨げになります。



←電車輪行の例

## 輪行袋の収納サイズ・重量比較



← 輪行袋のサイズ比較

「輪行袋のサイズ比較」の引用元：ワールドサイクル様 (URL:  
<https://blog.worldcycle.co.jp/20131221/8330/>)

### ●食器・調理器具について

自走中自炊するのであればコッヘル・バーナー・ガスは必須です。また、バーナーとガスは合宿中に鍋をする場合に使うことになるため合宿の班次第では絶対持ってきてください。バーナーは部で統一のものを使っています（詳しくは部員まで！）。コッヘルに関してはモンベルのアルパインクッカーディープ11,13が主流ですが、他にも様々な製品があるため、じっくり調べてみることをお勧めします。包丁・まな板は鍋用。紙のキッチンタオルがあると、食器等を洗った時に乾燥させる手間をだいぶ省けます。



左の画像の引用元：mont・bell (こちらは13型)

(URL : [https://webshop.montbell.jp/goods/disp.php?product\\_id=1124694](https://webshop.montbell.jp/goods/disp.php?product_id=1124694))



右の画像の引用元：SOTO (URL: <http://www.shin Fuji.co.jp/soto/products/st-310/>)

#### ●工具類・自転車周りについて

・まず、パンク修理キット、替えのチューブは持っていきましょう。パンクはどうあがいても起こるときは起こります。北海道は都市との間が離れているため自転車屋も離れており、パンク修理ができないと大変なことになります。少なくとも2本はあったほうがいいです。不要なカードは、タイヤが少し裂けた時にそこに当ててビニールテープで押さえるためのものです。応急処置なので自転車屋までタイヤをもたせるのが目的です。



画像の引用元：ワイズロードオンライン (URL: <http://ysroad.co.jp/online/2020/07/31/9023>)

・次に、携帯工具ですが、ニップル回し・アーレンキー・タイヤレバー・チェーン切りが付いているくらいのレベルのものがベストですが、10種類ぐらいのものでも構いません。



TOPEAK Hexus X

画像の引用元：TOPEAK (URL: <https://topeak.jp/tool/tol40800.html>)

・また、携帯ポンプは必須です。無いと空気が入れられません。おすすめは足で押さえて空気を入れられるタイプのもので、力を加えやすくおすすめです。購入する際には、その製品が信頼できるものか、高圧まで対応しており、なおかつ空気が入れやすいものか(120psi以上が望ましい)をしっかりと確認しておきましょう。



画像の引用元：ワイズロードオンライン (URL: <http://ysroad.co.jp/online/2020/07/31/9023>)

・次に替えのブレーキシューですが、雨の中走行するとブレーキシューの減りがかなり早くなります。長期間自走するのであれば、当然雨の日に何度も遭遇するので、なるべく前後共に持って行ってください。それほどかさばらないので持っていくに越したことはありません。ブレーキについて、何らかの不具合などで位置がずれることなどはよくあります。調整に必要な工具は自分で把握しておき、携帯工具に付いているかチェックしておいてください。無いならば別で持っていきましょう。ブレーキの不具合が起きた時に落ち着いて調整ができます。ディスクブレーキの自転車を購入した場合、こちらは必要ありません。

・キャリア用ネジですが、長期間ツーリングをするとだんだんキャリアのネジが歪んでいきます。折れてしまうと、キャリアを取り付けるための穴(ダボ穴)が埋まってしまって大変なことになるので、折れる前に取り替えましょう。走行時、輸送時にこのネジが紛失してしまうこともよくあるので、ぜひ持っておきたい道具の一つです。ちなみに、紛失や損傷の際はホームセンターで買うことになります。

・シフトワイヤーですが、ブレーキワイヤーに比べて細く、比較的切れやすいので持っておくと登りで切れた時にリアトップ固定なんてことにならずに済みます。電動変速 (Di2,eTap, EPS etc...) を使っている人は、電動変速用の充電器を忘れないようにしましょう。

#### ●安全について

・ヘルメットは案外忘れやすいです。ヘルメットを忘れたある部員は現地で買うことになったそうです。あたりまえですが、ヘルメット無しは絶対 NG です。名古屋大学サイクリング部の部員であるという自覚を持って走りましょう。自転車、フロントライト、テールライトと同じく、一番初めに購入すべきものになります。価格についてですが、極端に高価である必要ではありませんが、命に関わるものなので、amazon や中古で安いものを買うのではなく、自転車やでしっかり試着をした上で、自分の頭にフィットするものを購入するようにしましょう。有名どころでは OGK KABUTO、GIRO、LAZER、BELL があります。



←KABUTO の REZZA-2。

画像の引用元 : kabuto (URL :

<https://www.ogkkabuto.co.jp/bicycle/products/cycling/rezza-2/rezza-2.html>)

・ライトについて、フロントライトは当然必要です。キャットアイの点滅させるタイプのもののみを使っている人をよく見かけますが、街中では普通に走っても街灯が無い場所では大変危険です。あくまで点滅させるライトはサブのライトとして使い、メインのライトとして道路をしっかり照らせる明るさのものを買っておきましょう。その際、最大輝度が 400 ルーメン以上のものを選ぶようにしてください。キャットアイの VOLT400 が最もベターです (定価で買うと高いので安いところを見つけましょう)。よく Amazon で中華製の明るいライトが 2000 円弱で売られたりしていますが、耐久性に難があるものが多

く、注意が必要です。筆者もこれらのライトを購入しましたが、一つ目は走行中に字面の凹凸の衝撃でライトが吹っ飛び、二つ目は2か月程度の使用後、急につかなくなり、3つ目に関しては、はじめは良いものの、時間の経過とともに暗くなっていき、だんだん使い物にならなくなってくるというものでした。くれぐれも購入の際には使用上のリスクも考えるようにしてください。



←VOLT400 がおすすめ。

画像引用元: CAT EYE (URL: <https://www.cateye.com/jp/products/headlights/HL-EL461RC>)

・次にテールライトですが、これも絶対つけてください。テールは赤の明かりです。道路の左側を走るにあたって、自動車から見える位置につけることも重要です。トンネル内や夜間などで、自動車に対して自分の存在を示すことにつながり、かなり安全になります。また、合宿中の班では列になって走行するため、テールライトで暗い時後ろの人に追突される危険性を減らせます。トンネル直前や視界不良の時にスムーズに点灯できるようにするため、自動点灯機能付きのものか、すぐに点灯ボタンを点けられるようにヘルメットやサドル裏に装着できるものを選ぶようにしましょう。

#### ●衣類・その他

・グローブは用意しておきましょう。まずは無難に店頭でよいのを探してみてください。雨具(アウター)について、部内では GORE-TEX のものが流行っていますが、まずは上下六千円ぐらいのマウンテンパーカーで初めてみても良いかもしれません。これらのウェアはスポーツショップやワークマンなどで売られています。高品質な素材である GORE-TEX は確かに蒸れにくいですが、やはり高いのでお財布と相談しましょう。しかし、おそらく結局は買うことになると思われるので、先に買っておくのが賢明かもしれません。GORE-

TEX 製品の中にはおしゃれに着こなせるものもあり、日常使いも十分できたりします。  
The north face, mont・bell, patagonia、MAMMUT あたりが幅を利かせています。



上 2 枚：左から THE NORTH FACE のマウンテンライトジャケットとクライムライトジャケット（メンズ）。日常使いもアウトドアもこれで楽しめる。着丈は長めがおすすめです。

下：モンベルのストームクルーザー（ウィメンズ）。名前の通り嵐の中でも巡行できるほどの機能性を持つ。部内でも愛用者が多い。

引用元：

THE NORTH FACE

(<https://www.goldwin.co.jp/ap/s/s?rows=80&sort=fsdt+desc,rk+desc&fq=bd:GDW01&fq=cc2:AA>)

mont・bell

(URL: <https://webshop.montbell.jp/goods/list.php?category=8800>)

・衣類に関しては、男女ともに部 T とトレーニングウェア（+インナー）がベーシックな格好になります。サッカー部のようなものをイメージしてもらえると良いと思います。スポーツショップもしくは GU やユニクロなどで多数取り扱いがあります。自転車乗りで思い

浮かべるあのピチピチの服は、長期のツーリングにおいては基本使いません。過去の部員たちの写真が Twitter 等に掲載されていますので、購入の際の参考にしてください。なお、服の生地が乾性（ポリエステルなど）のものだとランドリー後に生乾きということにならずに済みます。けっこうな確率で洗剤の出ないランドリーにあたります。洗濯洗剤持っていると強いです。

・モバイルバッテリーとマルチ電源タップですが、自走中は電源の確保に四苦八苦すると思われれます。場合によっては 5 日程度電源を確保できないこともあります。そんな時はモバイルバッテリーを持っていくと非常に安心できます。大体 25000 mAh ぐらいあればなんとかなります（フル充電できていれば）。また、マルチ電源タップはコンセントが 1 つしか無いときに増やすことで同時に充電ができます。

・ガスとチェーンオイル、まれにゴムのりは飛行機に積めません。飛行機輸送を考えている人は注意してください。現地で買うことになります。

・自走をする人向けですが、毎日お風呂に入れるとは限りません。制汗シートとかあると少しだけ快適になります(個人差有)。サングラスは日差しから目を守るだけでなく、高速巡航(下りとか)の際に、目に虫などが入るのを防ぎます。眼鏡をかけてない人は持つていくことをお勧めします。

北海道はヒグマが出ます。クマに遭遇した時の対処法を事前に学んでおいた方がいいでしょう。熊鈴はあると心強いですが、防御の手段としては確実でないことから、クマ撃退スプレーを持っておくと安心になります。

参考

<http://yabusaka.moo.jp/hukuokadai-higuma.html>

<http://www.shiretoko.or.jp/library/bear/>

最後に、これらの装備品を購入する時期ですが、これは8月の夏合宿までに段階的に揃えていくようなイメージです。予算についてはそれぞれ人によりけりですが、安くても5万円ほどはかかります。お財布とも相談しつつ、最適な物を購入していただければと思います。経済面等で不安なことがあれば、一人一人に合ったアドバイスをを行います。

とにかく購入に当たってわからないこと、疑問に思ったことは複数の先輩に聞いてみましょう。さまざまな意見を聞いた上で、最終的に自分が納得するものを購入できるようにサポートしてくれるはずですよ。

作成日:2014/6/19

更新:2020/8/28

更新:2021/4/8

文責:コウノ



Copyright © 2021 名古屋大学サイクリング部 All Rights Reserved.