

オススメコース

登山道は4本。登山口へのアクセスやスケジュールに合わせてコースを選択しましょう。



GOAL

山頂

[45分]

● 九合目

[130分]

山小屋で仮眠をとりましょう。パワーを充電して再出発。

● 八合目

[80分]

このあたりから高山病の症状が出てきます。水分補給を心がけて。

● 七合目

[60分]

ハイペースにならず、体を慣らすようにゆっくりと。

● 六合目

[70分]

START

河口湖口・富士吉田口

※参考文献：富士山ブック(山と溪谷社)

初心者向け

① 河口湖口・富士吉田口

▲登り約6時間25分 ▼下り約3時間50分

標高約2300mの五合目が登山口。交通のアクセスも良く一番人気のコース。北東面に位置するため、山頂まで行かなくてもご来光が見られるのも魅力。

初心者向け

① 富士宮口

▲登り約5時間45分

▼下り約3時間50分

富士山表口として利用されてきたルート。標高2400mの新五合目からスタートし、標高差と歩行距離が最も短い。コース中にはほぼ等間隔で山小屋があり、休憩がしやすくなっています。

経験者向け

① 須走口

▲登り約7時間

▼下り約3時間40分

標高2000mからのスタートで樹林帯歩きも楽しめるコース。河口湖口コースと合流する八合目までは人が少なく静か。下山道では砂走りも楽しめます。

健脚者向け

① 御殿場口

▲登り約8時間15分

▼下り約4時間30分

全ルートの中最も登り出しが低い標高1440mの新五合目(旧二合目)がスタート。標高差2000mを超える健脚向けのコース。途中の山小屋は少ないが、大砂走りの雄大な景色が見事です。

※コースタイムはあくまでも目安程度にご活用ください。

ごみ問題

世界遺産の富士山 2013年6月「信仰の対象と芸術の源泉」の名で世界文化遺産に登録されました。富士信仰とゆり名があるように、古くから神の住まう神聖な山とされ、江戸時代から浮世絵に描かれた富士山のモチーフは、後に西洋の芸術作品にも影響を与え、その美しく雄大な姿と共に日本文化の象徴として広く知れ渡っています。人がたくさん訪れる富士山ではゴミの不法投棄などが問題となっています。登録が取り消しにならないためにも、自分が出したゴミは自分で持ち帰る、を徹底しましょう。

STARTER BOOK

Fujisan

スターターブック【富士山】

富士山に行きたい。



石井スポーツ
ISHII SPORTS

富士山 基本情報

情報 ① 富士山データ

- 標高:3776m(剣ヶ峰頂上)
- 周囲:約153km(山手線の内側面積の約19倍)
- 頂上付近の気温(8月):平均最高気温 9.1度
平均最低気温 3.4度

情報 ② 登山シーズンは7月～8月

シーズン中は約30万人の登山客が訪れる富士山。登山道へと通じる富士スバルライン、富士山スカイラインは、夏期の最盛期にはマイカー規制がかかります。山麓の臨時駐車場に車を預け、シャトルバス利用となるので、事前に観光協会などで確認しましょう。ご来光の目安は、午前4時20分～午前5時10分頃です。

(財団法人ふじよしだ観光振興サービス TEL.0555-21-1000)

情報 ③ 山小屋事情

富士山には40軒以上の山小屋がありますが、夏の最盛期にはほとんどの山小屋が満員になることも。宿泊日が決まったら早めに予約をとりましょう。

山小屋の売店では水や食料などほとんどのものが手に入りますが、下界に比べると割高です。(ペットボトル飲料500円位。携帯酸素2000円位。)

情報 ④ トイレ事情

ほとんどの山小屋には環境にやさしいバイオトイレが設置されていますが、トイレの維持管理のためチップ制(100～200円程度)となっています。水に溶けない紙は使用せず、ごみは下界に持ち帰るなど、利用者一人一人がルールを守り自然保護活動に協力しましょう。混雑時などは携帯トイレがあると便利です。

高山病にならないために

危険!弾丸登山

山小屋などで十分な休息をとらず、夜通しで一気に頂上まで目指す弾丸登山は、富士山のような標高差の高い山では身体が高度順応する時間がないため高山病になりやすく、けがに繋がることもあり、初心者や知識の少ない登山者にはおすすめできません。また、途中山小屋で一泊した登山者に比べて弾丸登山は登頂率が低いとされています。山の楽しみ方は人それぞれですが、以下のポイントに注意してリスクを回避し、体力・知識・装備の準備は万全にして富士登山に挑みましょう。

ゆっくりマイペースで

富士登山の基本はゆっくりと高度に順応しながら登ることです。無理をせず1時間に1回程度を目安に休憩をとるようにしましょう。また呼吸の深さもポイントです。無意識な浅い呼吸にまかせず、深い呼吸を心がけましょう。息苦しさを感じたら酸素缶やタブレットタイプの酸素で補給すると良いでしょう。

水分補給

水分が不足すると、循環不全という状態になり、末端の組織まで酸素が運ばれにくくなるので、こまめに水分補給を行いましょう。行動中でも簡単に水分補給ができるハイドレーションタイプもおすすめです。

サプリメントの摂取

鉄分が不足すると、血中のヘモグロビン(主成分は鉄分)が減少し、酸素をうまく体内に取り込みにくくなります。鉄分はもともと不足しがちな栄養素なので、サプリメントなどで摂取しましょう。また、疲労が溜まることで高山病のリスクは高まります。疲労を溜めにくくするためにはアミノ酸系のサプリメントが有効です。



基本装備

アドバイスと必要度 ◎必須 ○重要 △あると便利

- レインウェア(上F) ゴアテックス素材が快適 ◎
- 防寒着 フリースやダウンジャケットなど ◎
- 長袖シャツ ケガ防止や日焼け対策に ◎
- 機能性アンダー(下着) 吸汗・速乾性素材のものを ◎
- スボン ストレッチ素材で速乾性のものを ◎
- スパッツ 靴の中に砂利や小石が入るのを防ぐ ◎
- ソックス 中厚でウール素材のものを ◎
- 登山靴 足首の捻挫防止のためハイカットタイプを ◎
- グローブ 紫外線と雨風の寒さ対策用に ◎
- 帽子 熱中症、日焼け対策用に。頭部のケガ防止 ◎
- サングラス 紫外線から目を守る ○
- ザック 30ℓ～35ℓくらい ◎
- ザックカバー 防水だけでなく、汚れ防止にも ◎
- ヘッドランプ ご来光を見る夜間登山には必須。予備電池も ◎
- ストック コンパクトに畳めるタイプを。記念の金剛杖は重い ○
- 水筒 1ℓ位のもの。ハイドレーションがおすすめ ◎
- タオル 汗を拭いたり、頭に巻いたり重宝。砂よけにも ◎
- 救急用具 常備薬プラス絆創膏や虫除けなど ◎
- 日焼け止め 日焼けは疲労の元。汗に強いタイプを ◎
- サプリメント 体力の消耗に。ビタミン補給 ○
- 行動食 歩きながら食べられる、ゼリーやチョコなど ◎
- ビニール袋(ゴミ袋) 防水用やごみの持ち帰り用など数枚用意 ◎
- トイレ紙ペーパー トイレはもちろん意外と活躍する ◎
- 保険証 万が一の事故に備えて ○
- 携帯酸素 高山病予防に持っている安心 ○
- シュラフシート 小屋泊まりの仮眠時などがあると便利 △
- サンドル ほっと一息。小屋でのリラックス用に △

装備のポイント

富士登山のメインイベント「ご来光」を見るためには、夜間登山をすることになります。夜間登山の必須アイテムは、ヘッドランプと寒さ対策です。深夜の富士山は真冬並みの寒さです。フリースの帽子や手袋、ダウンジャケット(コンパクトに収納できるタイプ)などを装備しましょう。