



# 希良と考える石井山専コーディネート

# 富士山 FUJISAN



## Vol.4

## 富士山 ふじさん

山梨県・静岡県 / 3,776m

言わずと知れた日本最高峰!そして世界遺産に登録された山。7月から9月の上旬まで、夏の富士山は大勢の登山客で賑わう。ルートは4つ。万全の準備で挑戦してみよう。

気温差に対応出来るレイヤリング! 防寒具も忘れずに

小物を使って下り道を乗り切ろう!

●富士山で要注意なのは山頂の寒さ!ふもととの気温差は20度以上、特に山頂で御来光を眺める場合しっかりとした防寒具が必要です。吸湿速乾、そして保温性があるアンダーウェアを着用し、ザックの中にはダウンやレインウェアを忘れずに入れましょう

●長い下り道を助けてくれるのは小物!サポートタイツとストックの力を借りましょう。小石が靴の中に入らないショートスパッツや、砂埃対策にマスクのようにも使えるBuffも便利です。

**POINT**



WAKAGAWA KIRA  
**仲川希良**  
 ファッションモデル。自然の中を歩くのが大好きで、アウトドア誌での執筆なども行う。TOKYO FM、Kiss FM KOBEのラジオ「山の女神」ではパーソナリティを務めている。

