

# 富士登山のご案内（必ずお読みください）

それ程難しいコースではないと言われていますが、なんといっても日本一の高さの山です。みなさんが一度で登頂出来るとは限りません。登頂率アップの為に、事前準備と体調管理、体力トレーニングをして、日本一の山に挑みましょう。

- ◆原則的に雨天でも登山は決行いたします。天候によっては、ご来光が見えない場合もあります。
- ◆登山中は常に案内人又は山岳ガイドの指示に従い行動してください。現地悪天候及び、危険が予想される場合には、現地案内人又は山岳ガイドの状況判断により急遽中止させて頂く場合があります。
- ◆団体行動となりますので、スケジュールの関係上時間に制約があります。その為、お客様の体調、体力によっては、リタイアをお薦めする場合があります。
- ◆足腰に不安のある方、心臓、呼吸器、循環器系等に持病のある方は、医師と相談の上ご参加ください。また、幼児のご参加は、安全管理上ご遠慮ください。
- ◆バスの座席は当日指定となります。又、往路と復路でバスが異なる場合がございますので、バスの車内にお荷物をお忘れにならないようご注意ください。
- ◆復路の五合目出発時刻に遅れたお客様は、各自にてご実費でお帰りにいただくこととなります。その際のご返金等は一切ございません。
- ◆山小屋から山頂までの登山と、山頂からの下山は道が違います。下山時に山小屋の前は通りません。
- ◆仮眠休憩・宿泊する協定山小屋は、約3,000mの標高があります。気温は平地よりも15℃程低く、また山頂では5℃以下となりますので、防寒には十分な準備をお願いします。
- ◆空気が薄くなり、高山病にかかるおそれがございますので、ご出発前から睡眠不足等、体調管理にご注意ください。
- ◆山小屋は2段式の男女混合相部屋で、1人あたり1畳未満の割当のために、充分仮眠休憩をとれないこともございますのでご了承ください。また、山小屋では入浴できません。

- ◆当日予定宿泊施設以外の山小屋に宿泊の場合は、宿泊料金はお客様の負担となり、旅行代金の払い戻しはございませんので予めご了承ください。
- ◆ゴミを持ち帰るのが登山者のマナーです。ゴミは必ず自宅まで持ち帰りましょう。
- ◆ツアー催行にしましては、雨天決行としますが、豪雨その他の状況により、やむを得ずツアーをキャンセルすることがございます。あきらかに催行不可能と判断できる場合は、その時点でご連絡いたします。遅くとも前日の20:00までにはご連絡いたしますので、必ずご連絡の取れる電話番号をお知らせください。尚、催行決定した後も、天候の急変、その他諸事情により、急遽催行を中止（中断）する場合があります。（ご出発後の返金はございません。予めご了承下さい。）
- ◆お帰りの入浴の際、入れ墨（ワンポイントのファッションタトゥー含む）の入った方は入浴施設をご利用いただけません。予めご了承下さい。
- ◆復路のバスは、サービスエリア等での途中下車はできません。

## 高山病対策

高山病のなりやすさは、個人差があり体力とは関係ありません。高山病予防のポイントには、『ゆっくり登る』『深呼吸』『水分補給』です。  
薄い酸素に体を慣らすためには深呼吸。吸うことよりも、ゆっくり深く息を吐くことを意識しましょう。体内の水分が不足すると血流が悪くなり、体にいろいろな悪影響が出てきます。  
1回に大量に飲むよりも、こまめに少しずつ何度も水分を取る方が効果的です。  
そして何よりも、寝不足、体調不良、飲酒は大敵です。登山の前から体調管理をして、万全な体調で臨みましょう！

## 山小屋とはこんなところ

- 夕食** 食堂に集まってみんなで食べます。メニューはカレーライスのところが多いです。少し物足りない量なので、携帯食があると安心です。基本的に男女混合相部屋で、2段ベッドのような寝室が多いです。布団、枕はありますが、混雑時は1人1畳未満の割当の場合もあります。上の段の人は、はしごを踏み外さないように気をつけて！
- また、食堂に食事終了後に布団や寝袋を敷いて寝る場合もあります。
- トイレ** トイレは山小屋の外に併設されています。有料（200円～300円）。念の為ティッシュは持参で、小銭も準備しておきましょう。
- 売店** 山小屋には売店があります。ペットボトル飲料、携帯酸素、お菓子類、カップ麺などが売ってます。（平地よりかなり割高です）
- 朝食** お弁当が1人1個配られます。  
※富士山では水がとても貴重です。お風呂や洗面台は山小屋にもありません。

## 目指せ全員登頂!! ～富士登山攻略マニュアル～



### フリース

真冬並みの寒さ対策に防寒着は必須です。軽くて暖かいフリースがお勧め。

### Tシャツ・長袖シャツ・パンツ

雨や汗に濡れても、乾きやすいウールか化学繊維の服を着ましょう。また、上は脱ぎ着のしやすいものが良いです。濡れると乾きづらいジーンズやチノパンは避けましょう。

### 登山靴

軽くハイカットの登山靴がベスト。靴底にしっかり凹凸があり、足首を包むハイカットの靴が望ましいです。新しく購入した場合は事前に何度も履いて慣らしておきましょう。

### 靴下

登山用の中厚手の靴下が適しています。

### 帽子・サングラス

六合目より高いところでは森林限界を超える為、直射日光を避ける場所がありません。ツバ付の帽子で、飛ばされないようアゴ紐をつけましょう。直射日光だけでなく、下山道の砂ぼこり対策にもなります。

### 手袋

氷点下まで気温が落ちる富士山では手袋は必需品。手を使って登る岩場もありますので、素手は危険です。滑り止めのついた防水性のある手袋がベスト。軍手でも代用できます。

### ザック

山道には、両手を使ってよじ登る岩場もあります。必ず背負うタイプのザックにしましょう。

### 水・飲み物

水は貴重です。必ず持参しましょう。目安は1人1リットル。足りない分は現地で購入できますが割高です。トイレと水の料金は、登頂する為の必要経費と考えましょう。

### タオル

首の後ろ側の日射を防いだり、寒い時にはマフラー代わりに使ったり便利です。山小屋には洗面台などの設備はありません。

### ウェットティッシュ

水が大変貴重です。お手拭代わりにウェットティッシュは便利です。ティッシュはなるべく水に溶けるものを！

### 時計

集合時間に遅れないようにしましょう。

### 携帯電話

緊急な場合があると便利です。雨には注意しましょう。尚、山小屋での充電はできません。

### カメラ

思い出に残りますよ。

### 着替え

2日目の入浴後は、綺麗な服で帰りたいですね。

### ビニール袋

荷物を雨から守ったりゴミ袋としても使えます。

### 懐中電灯

八合目からの登山後半は夜間です。必ずひとりひとりで準備しましょう。片手がふさがっていると危険なのでヘッドランプがお勧めです。電池の予備も忘れずに。

### ザックカバー

富士山では天候が急変することも少なくありません。濡れたら困るもの（特にカメラ、携帯電話など）は、必ずビニールに入れましょう。ザックも雨から守りましょう。

### 携帯食

アメやチョコレートがお勧めです。おにぎりやパンなどの固形物よりも、ゼリー食品や飲み物の方が消化がよくすばやくエネルギーに変わるので適しています。

### 雨具

富士山では、平地と違い横から雨が降ったり、下から吹上げてくる場合もあります。このような場合ポンチョタイプの雨具ではビショビショになってしまいます。上下分かれた雨具を準備しましょう。雨が降っていないくても、防寒着に役立ちます。富士山の日差しは予想以上。女性のみならず、男性も必携です。こまめに塗り直しましょう。

### 日焼け止め

### 使い捨てカイロ

### 小銭

登山中、山小屋のトイレは有料（200円）です。

### マスク

下山時にほこりっぽいため、あると便利です。

### 常備薬

### 絆創膏

### 携帯用酸素

あると安心です。

任意ではございますが、もしもの為**国内旅行傷害保険に加入**されることをお勧めします。