

# 「富士山の歩き方」①

## ～事前準備 編～

5合目から、1合目から(イチフジ)共通

### はじめに

富士山には毎年多くの登山者が登頂をしていますが、**決して楽に登ることが出来る山ではありません。**特に初心者の方にはしっかりと**事前準備をおこなって頂く必要**がありますので、LIS 代表の野中がこれまでの富士登山経験を元に資料を作成しました。

ガイドツアー当日に、改めてご説明する部分もありますが、登山の事前準備に必要な情報もあるため資料を作成、配布しています。

登山経験がある方は既にご存じの情報もあるかと思いますが、お時間のある際に目を通してお役立て頂ければと思います。

インターネット上では、さまざまな形で富士登山情報が掲載されていますが、過去に数回登っただけの富士登山経験者による意見には、正確性に欠ける場合があります。

また、雑誌では広告主(アウトドア用品メーカーや販売店)の意向が強く、ウェアや道具の重要性ばかりが強調されている印象があります。

大切なことは、登るのはその人自身であり、**基本的な装備を揃えることと同じように、トレーニングや体調管理がとても重要**だということです。

日本一高い山であるということは、日本一空気が薄い場所を歩くため、心肺・循環機能の弱い方にとっては、過酷な登山となります。

高血圧、高脂血症などの生活習慣病を抱えた方は、脳梗塞や心筋梗塞など突然死のリスクがあります。また、早朝の山頂では風が吹けば体感気温は氷点下になることも珍しくありませんし、それに雨が降ればさらに大変な状況になります。さらには雪が降ることもありえます。

「登頂できるかどうか」という結果だけではなく、全行程を楽しんで歩くことが出来るかどうかは、**参加者の皆さんの体力が左右します。**

登山当日までに入念な準備を行って本番をむかえて頂きたいと思います。

特に、持ち物の準備も大変だと思いますが、靴以外の持ち物については最悪の場合、前日にも買ってなんとか出来るものですが、**体力づくり、体調管理だけは直前でどうにか出来るものではありません。**

この資料をご参考の上、本番までの残りの日数を大切に使って、準備をして頂ければと思います。不安なこと、気になること、ご質問などは、いつでもご連絡ください。



## 事前トレーニングについて

富士登山に向けて出来る範囲で体力づくりを行って、快適な登山が出来るように準備をお願い致します。登山は長時間の有酸素運動を続けます。このため、登山に適した体力づくりの基本は、**30分以上の有酸素運動**、すなわち、ゆっくりじんわり汗をかく程度の運動を継続することに、日常的に慣れていることが重要なポイントになります。

運動開始後 30 分を超えると体が有酸素運動に慣れ、効率よく体内に酸素を供給できるようになります。30 分以上の軽く息がはずむ運動を継続することをポイントとして下さい。

体力度合い	おすすめのトレーニング法
普段運動不足な方	普段より早目ペースのウォーキング
日常的に軽い運動はしているが、登山に適した体力をさらに身につけたい方	長距離サイクリング 初心者向けコースの半日ハイキング スロージョギング(歩く程度の速さで)
日常的に負荷の強い運動をしていて体力にも自信がある方	初心者向けコースの一日ハイキング(6-8 時間程度) ジョギング、ランニング

さらに、富士登山では 1 日 10 時間近い行動時間になる場合があります。

富士登山に適応した体力を身につけるためには、最終的に丸一日など、なるべく長い時間継続して山道を歩くこと、特に富士登山に近い標高差(※右下の表を参照)を体験するのが理想的です。

逆に言うと、標高差の少ない山を歩くことは練習にはなりますが、**体にかかる負荷は富士登山とは全く異なる**とご理解下さい。

例えば、関東で有名な高尾山は標高差が 400m ですので、単純に比較すると、5 合目からの富士登山は高尾山登山に比べ 3 倍以上の体力を必要とします。

特に富士山は高低差があるため、下山時に一步一步、着地時に足にかかる負担は大きくなります。この強い負荷に余裕で耐えられる体を作るためには同じレベルの標高差の登山を行うか、ウォーキングではなくランニングをして強い持久力を付けるしかありません。

ガイドツアーで歩く行程	標高差
5 合目から山頂まで	約 1,300m
1 合目から山頂まで	約 2,200m

無理なトレーニングは怪我の元になったり、継続できないこともありますので、本番までの時間を楽しみながら、**出来る範囲で運動を心がけてください**。

### 山の歩き方講習会 開催しています！

心肺機能や筋力を補う、**疲れのない山の歩き方を身につけておくと、体への負担を軽減することができます**。

LIS では毎月、山の歩き方講習会を開催しております。疲れにくい効率的な歩き方のコツをレクチャーしています。特に土日日程の講習は早くに満席になることもありますので、参加希望の方はお早めに申込ください。



## 日常に出来ることランキング ～トレーニング以外で体調を整える方法～

毎日トレーニングが出来ない場合もありますが、日常生活の中で簡単に取り組めることがあります。

### 第1位 就寝前などにストレッチ！

体を柔軟にすることで、スムーズな体重移動が出来、足場の悪い道を長く歩く登山では、柔軟性が持久力に影響してきます。

腰から下、下半身のストレッチを行っておくと、スムーズな歩行がしやすくなります。

**特に重要なのは足首関節と、股関節の柔軟性です。**

関節が柔らかい人ほど、スムーズな重心移動ができ、登山時の負担が軽くなります。

### 第2位 腹式呼吸の練習

登山では腹式呼吸を行うことで、効率的に酸素を体内に取り入れることが出来ます。

夜就寝前に、仰向けに横になり、お腹の上に手を当てて、お腹を膨らませながら吸い、凹ませながら吐くという動作をゆっくり繰り返してみましょう。その際、吸うことよりも**強く吐くことに強く意識を置いて練習**しましょう。富士山などの高所で効率的に呼吸するポイントです。。

### 第3位 食生活で貧血を予防する

血液の中で酸素を運ぶ役割をしているのが赤血球の中のヘモグロビンです。

ヘモグロビンの量が少ない貧血状態ですと、酸素が体に十分に供給できず、高山病になりやすいです。

そのため、**日常から、「鉄分」、「たんぱく質」、「ビタミンC」をバランスよく摂取する**ようにしましょう。

**<鉄分を多く含む食材>レバー、あさり、ひじき、切干大根、ほうれん草、小松菜、海草類、大豆製品**

## ガイドツアーの利用するルートと山小屋について

LIS が主催する富士山ツアーでは、山小屋の予約は LIS が一括して行っています。

基本的に1泊 2 食で宿泊しますが、宿泊費は日程や部屋割りによって異なる場合がありますので、予めご確認をお願いします。宿泊費はチェックイン時に、ガイドが取りまとめて支払いを行います。

●赤岩八合館・砂走館 <http://www.dumbo33.net/shop/asobu/akaiwa.html>

●御来光山荘 <http://www.goraikousansou.com/>

LIS が使用する山小屋は原則的に上記3軒です。一般的な富士山の山小屋は混雑時に一つの布団に2人以上が眠るなど、身動きが出来ないほど混雑することがありますが、これらの山小屋では通常そのような混雑はありません。

最も混んだ場合で二枚のお布団に三人が眠る程度です。

(コロナ禍で定員が縮小され、今年はまた変わっている模様です)

小屋の中は暖房設備がありません。また、普通のホテルや旅館などと異なり扉の締まる個室はありません。

小屋の中で過ごす間、就寝中もタイツやウールのソックスを履いたり、フリースを着たまま寝ることがあります。

また、乾燥室はありませんので、雨や汗で濡れても直ぐに乾く速乾素材のウェアをご用意ください。

朝食・夕食以外に食事を食べたい、飲み物(お水も)を飲みたい場合は有料となります。



雲の中の赤岩八合館

夜間消灯後にトイレに行く場合はヘッドライトを使う必要があります。

他地域の近代的な山小屋と比べると、富士山の山小屋は小さく、サービスも簡素であることは予めご了承ください。

なお、満室時や天候急変、緊急時は他の山小屋を利用する場合があります。

## 山小屋で役立つ！3つのリラックス方法

### ① 鼻腔拡張テープで呼吸改善

口呼吸よりも鼻呼吸の方が効率的に酸素を体内に吸収できます。普段から口呼吸になり「いびき」をかきやすい方はもちろんですが、鼻腔が広がると就寝時により深い呼吸がしやすくなり、高山病を防ぐ効果が期待できます。「**ブリーズライト**」などの各社から様々な鼻腔拡張テープが販売されていますので、就寝時の疲労回復、**高山病対策**として、是非お試しください。

### ② 耳栓、ミュージックプレーヤーでリラックス

どんな場所でも眠れるという人でない限り、山小屋のように初めての場所では、なかなか緊張が抜けずに、眠れなかったり、熟睡できなかったりする場合があります。

周囲の音が気にならないよう、耳栓を使用したり、ミュージックプレーヤーでリラックスしましょう。

無理に眠らなくても、体を横にして休めているだけでも意味があります。

### ③ 布団の中にマイ・シーツ

山小屋では毎日シーツを取り替えることはできません。感染症対策としても快適に眠るためにも、登山用のシーツを持参されることをオススメします。登山用品店で軽量の「登山用のシーツ」が販売されていますので、安心して休めるためのグッズとしてお持ちください。

## 快適登山のためのポイント

### ① 着替えについて

登山では着替え用の衣服を持参すると、荷物が重くなるため、一般的には宿泊の登山で同じ衣服を着用します。

そのため、汗や雨で衣服が濡れてもすぐに乾く、速乾素材のウェアを着用することが重要です。

また、ウェアの臭い(汗などの)が気になる方は、化学繊維素材のアンダーウェアよりも、ウール素材のアンダーウェアの方が臭いが発生しにくく、二日目も快適です。

どうしても、着替えたい方は、直接肌に触れる下着だけ、T シャツだけ、など**最低限の着替えだけを持参**することをオススメします。

### ② ウェアリング(服装調整)の目安




私がいつも富士登山をする際のウェアリング(衣服調整法)を参考例として表にしました。

暑くて汗をかきすぎると体内の水分が奪われてしまいますし、寒くて体が冷えると筋肉が硬くなり疲労しやすくなります。

登山に慣れている人ほど、小まめにウェアを脱いだり着たりを繰り返すことで、体温を一定な状態に保っています。



体の末端は冷えやすいので、手袋、耳が覆える帽子、ネックウォーマーも小まめに着脱することで適度な体温調整が可能です。

状況別	1合目出発	5合目より上で少し寒いとき	さらに寒いとき	かなり寒い時
写真		 晴れていても風があると寒いので、上着を羽織ります。	 上にレインウェアを着用します。	<p>&lt;室内&gt; 山小屋の中であれば、フリースの上からダウンジャケットを着用します。</p> <p>&lt;屋外&gt; 頂上ご来光時などは、フリースの上に、ダウンジャケット、その上からレインウェアを着用します。持っているもの全てを身につけて、防寒します。</p>
上	半袖 T シャツ	長袖アンダーシャツ、薄手フリース	長袖アンダー、薄手フリース、レインジャケット	
下	長ズボン	長ズボン +タイツ(8合目から上で着用)	ロングタイツ、長ズボン、レインパンツ	

### <登山開始時>

登山開始時は半袖で歩き始めることが多いです。登りはすぐに体が暑くなり、標高の低い場所では暑さで熱中症・脱水症になりやすいです。雨が降っていたり、風があつて寒い場合は、レインウェアや薄手のフリースを着用して歩き始めます。

**タイツの上に長ズボンを着用していると、歩き始めてすぐに暑くなってしまいます。**

特に、雨の時、タイツ+長ズボン+レインパンツの3枚重ねで歩くと、暑くて汗だくになります・・・

サポートタイツなどを常時着用したい方は、ハーフパンツやジップオフパンツ(ジッパーで裾が切り離せるタイプのズボン)を活用して、暑さへの対応が出来るようにお願いします。

特に樹林帯の中を歩く際が、風がなく晴天の場合蒸し暑くなります。日焼けが気になる方も長袖シャツではなく、半袖シャツとアームカバーにするなど、なるべく暑くならない服装を心がけましょう。

### <寒い場所での休憩、山小屋滞在時など>

夜は寒いので山小屋に着くと、半そでのTシャツの下に、ウールの登山用長袖アンダーシャツを着込み、その上に薄手フリースを着ます。長ズボンの下には登山用のタイツを着用します。

さらに寒ければ薄手のダウンジャケットを着ています。

### <頂上ご来光などの夜間登山など>

翌未明、頂上でご来光を見るため登る際は、ダウンジャケットは着ませんが、上記ウェアの上にレインウェアの上下を着こんで動き出します。山頂でご来光待ちをする時は、さらにダウンジャケットを着込み、ニット帽、ネックウォーマー、手袋を着用します。この時が一番寒いので、持って来た物を全て使う形になります。

**※ダウンジャケットは歩行中に着用すると暑くなりすぎ、汗でダウンの中綿が湿り保温力が落ちてしまいます。**

ダウンが潰れると保温力がなかなか回復しませんので、ダウンジャケットは休憩時用に利用しましょう。

### ③ 水分を補給しやすく！

登山では普段よりも多く汗をかくことと、高所では空気が乾燥していることが多いため、**いつもよりも多く、小まめに水分補給を行う必要があります。**

リュックの中に水筒を入れたままでは、毎回水筒を出して飲む作業に手間がかかります。

さらに、歩行中に飲みたいと思っても、取り出せないために我慢しなければならなくなります。

最近ではチューブ式のストローが付いていて水分補給がしやすいハイドレーション水筒が各メーカーから出されています。

ただ、チューブや飲み口の味(プラスチック臭)がして飲み物の味が変わってしまうこと、メンテナンスに手間がかかること、登山以外で使用しにくいこともあり、**購入はおすすめしていません。**

そのため、私は上の写真のような 500ml のボトル(水筒)を愛用しています。

リュックの中に1Lサイズの大きめの水筒を持っていて、定期的にこの 500ml ボトルに水を補充して飲んでいきます。

飲みやすく携帯する方法としては、水筒の蓋にあるループ部分に、中央写真のようなカラビナと呼ばれる金具を取り付け、これを、リュックのウエストベルトや、ショルダーベルトに取り付けています。

ただ、この方法だと歩くたびにブラブラするので、右写真のようなペットボトルサイズの水筒を入れるホルダーを登山用リュックのウエストベルトに固定してしまう方法もあります。

リュックのサイドポケットだと歩行時に取り出しにくい場合もあると思います。

事前に工夫出来る場合は水分補給がしやすいように、準備してみてください。



※写真はモンベルのサイトから引用しました

### ④ 杖は登山用のものを！

富士山の名物ともいえる、「金剛杖」。

焼印を集めることを楽しみにしている方もいらっしゃると思います。

ただ、**この杖は、登山するのに便利というわけではありません。**

登り、下りでしっかりと歩行補助のために使いたいのであれば、登山用の杖(トレッキングポール)を使いましょう。

一本でもいいですが、体力に自信がない方、膝・腰に不安がある方は、二本持参することも検討してください。

**焼印を集めたい方は、焼印収集用の短めな杖が販売されています。**

リュックの脇に差して持ち運べるコンパクトなタイプ(⇒写真)で、自分の杖を紛失する心配もありません。



### ⑤ コンタクトレンズの方はサングラス必須！

**コンタクトレンズを使用する方は、富士山は砂埃が多いので、目に砂が入って大変です。**

目をしっかり覆うスポーツタイプのサングラスを着用しましょう。

どうしても、目が痛い時のために、メガネも忘れずに持参しましょう。

### ⑥ ウェットティッシュ(化粧落としシート)でリフレッシュ！

富士山は風の影響により、砂埃が舞うため、日焼け止めなどを塗った部分ほど、細かい砂が付着します。

また、山小屋では洗顔用の水がありませんので、顔も、手を拭ける様に準備するのがおすすめです。

## ⑦ サプリメントの使用について

運動後の疲労回復には、アミノバイタルなどのアミノ酸系のサプリメントが効果的だとされています。

運動時に普通に食事がとれる方は問題がないですが、食欲が落ちてしまう方などは、アミノ酸サプリメントの使用をご検討ください。

## 高山病対策について

ツアーでは毎回、高山病の症状(頭痛、眠気・だるさ、吐き気・食欲不振)が出る方がいらっしゃいます。

高山病は症状が重篤化場合もあり注意が必要ですが、LIS のツアーは少人数制で実施しているため、そこまで重篤な状態になった方はいらっしゃいません。

しかし、高山病の初期症状である軽度の頭痛、眠気などは誰にでも起こりえることですので、高山病の症状が出た場合は、落ち着いてガイドに知らせてください。

その上で、なるべく早い対処をすることが大切です。

正しい知識と予防法で、高山病を防いで登山を楽しみましょう。



## ① 就寝時の注意点

就寝時はうつ伏せや横向きより、仰向けの姿勢の方が肺が広がりやすく、呼吸がスムーズです。

また、酸素不足で調子が悪い場合は、体を横にしている状態よりも体を起こしていると肺が広がりやすくなります。

呼吸が苦しく感じた場合は、体を起こして壁やリュックにもたれかかり、呼吸がしやすい体勢をとって深呼吸をしましょう。

なお、眠りが深くなるとかえって高山病になりやすくなる場合がありますので、睡眠薬、睡眠導入剤の使用は控えて下さい。熟睡できなくても、体が休めていれば登山に大きな影響はありません。

重要なのは深呼吸で体中に十分な酸素を送ることです。

## ② 直前の体調管理3か条 <風邪をひかない、睡眠不足をさける、飲酒・喫煙を控える>

まず注意したいのが、睡眠不足や疲れが溜まっている体は高山病になりやすいです。

「有給休暇をとる為に連日残業、睡眠不足」とか、「風邪が治りきらずに本番を迎えてしまった」・・・こんな体調では高山病になりにくいようなものです。

直前一週間ほどは無理なトレーニングは不要ですので、体調を整えて、早めに登山の準備を済ませ、直前3日ほどはいつもより、早寝早起きが出来くらいのゆとりをもって当日を迎えましょう。

飲酒、喫煙も数日間体に影響が残るそうなので、直前三日間ほどは控えて頂けると安心です。

## ③ ツアー中の体調管理3か条 <体を冷やさない、トイレを我慢せず水分補給、飲酒・喫煙は控える>

登山での疲れや高所の影響が大きいため、飲酒・喫煙は控えた方が無難です。

特に飲酒は高山病の原因になり得ます。

また、体を冷やすと血管が収縮し、血流が悪くなり体中に酸素が行き渡りにくくなります。

山の上は冬のような気温ですので、特に夕方以降体を冷やさないのが重要です。

さらに、水分摂取量が少ないと、血液の巡りが悪くなり、疲労物質が排泄されにくくなるため、高山病の原因となります。

トイレに行く回数が気になって水分補給を控えてしまうと、体調悪化の原因になりますので、いつもよりも多く水分をとるように心掛けましょう。

#### ④ 酸素缶の携帯について

登山用品店では富士登山グッズとして酸素缶が販売されていますが、高山病対策として効果が大きいものではありません。高山病発症時に応急処置として使用する場合がありますが、ガイドが持参していますので、参加者の皆様はご持参にならなくても大丈夫です。

#### ⑤ 「体調がおかしい」高山病になってしまったかな？という時は・・・

すぐにガイドにお知らせください。すぐに何らかの対処をした方が翌日以降の回復が早くなります。

いつもよりも強いあくびが出たら、高山病の初期状態と思ってください。

重症化させないためには、早期対応が重要です。

高山病の症状が悪化する原因で多いのが、周囲に迷惑をかけまいと我慢してしまうことです。

**我慢して治るものではありません**ので、早めの対処のためにも自分だけでなく周囲の方の体調を含め、気になったらすぐにお知らせください。

#### ⑥ 薬の服用について

市販の頭痛薬を高山病の為に服用することは、逆効果が出る場合があります。

過去に高山病になったことがある方、頭痛持ちで不安がある方は、高山病に効果的な頭痛薬を少量ご持参ください。

**<高山病に効果がある薬> アスピリン・アセトアミノフェンなど非ステロイド系鎮痛解熱剤**

アセトアミノフェン配合の「タイレノール」(ジョンソン・エンド・ジョンソン)は空腹時でも服用できるおだやかな効き目になっています。

ただし、**ツアー中(集合前の朝から解散時までの間)に、服用する場合は必ずガイドへご相談ください。**

(申込書で事前に申し出た服用薬は除く)

**常用しているお薬がある方は頭痛薬との薬の相性を、事前に薬剤師に相談しておくことをオススメします。**

## 富士山ツアーに関するQ&A

申込者の方々から頂いたご質問と回答をご紹介します。

**Q1:参加費、山小屋宿泊代、現地までの交通費以外で、登山中に必要になる費用はありますか？**

A1:休憩時に山小屋で飲み物などを購入すると 300～500 円、ラーメン、カレーなどの食事をとる場合は 800～1,500 円くらいです。

また、チップ制のトイレは1回 100～200 円ほどになります。トイレのチップはお釣りをもらえないので、チップを払うために、500 円分ほどの小銭は必ず持参して下さい。

また、**買い物時に、紙幣で支払い、小銭を作るようにしながら登山すると良いでしょう。**

**Q2:トレッキングポールやサポートタイツは使ったほうが良いでしょうか？**



A2: なければ登山できないというわけではないですが、膝や腰に不安がある方、体力的に不安がある方は、利用すると負担が少なくなります。ポールとタイツどちらが重要かと言えばポールです。

トレッキングポールは使い方に慣れていなければ持参するのは1本でも構いません。(2本だと使わないときその分重くなります)。

サポート機能のついたタイツは各社から色々なものが出ています。登山以外のスポーツでも利用できるのですが、この機会に購入してもいいかもしれません。

慢性的な膝痛、腰痛を抱えている方は、出来ればお医者さんに「富士登山」について相談の上、スポーツ用のしっかりしたサポーターを着用した方が良いでしょう。

### Q3: 上下セパレートであれば登山用ではないレインウェアで差し支えありませんか？

A3: 上下セパレートのレインウェアは登山用でなくても、ホームセンターなどで3000円程度にて販売されていますが、オススメはしません。

**登山用でないレインウェアでは、どうしても発汗によってウェア内部に湿気が籠りやすく、雨は防いでも汗で体が濡れてしまう**可能性が高いです。

もし、一日中雨が降り続くようであれば、一日中汗で結露したレインウェアを着続けなければなりません。

体が冷えれば、高山病にもなりやすく、疲れやすくなることをご理解ください。

ご予算が許すようであれば GORE-TEX 製などの優れた登山用のレインウェアが理想的ですが、なるべく予算を抑えたい方は、**GORE-TEX ではない他の防水透湿素材のレインウェアを購入するか、登山用品のレンタル店を利用することも**検討してみてください。

また、今後も継続して登山・トレッキングを続ける予定の方は、登山メーカーの GORE-TEX 製のレインウェアをおススメします。防水性、透湿性(ムレを外に出す機能)、耐久性に関しては、GORE-TEX 製のものが信頼できます。

私は学生時代に買った GORE-TEX のレインウェアを10年使いました。

値段は高くても、お手入れして使い続けられれば、劣化することなく使い続けることができます。

Nature Guide LIS 野中径隆 <2021年5月改訂>

許可なく複製・無断転載・引用する事を禁止します