「富士山の歩き方」②

～直前準備　編～

5 合目から、1 合目から（イチフジ）共通

歩行時の負担を減らす 5 つのポイント

① 正しく靴ひもを結ぶ

足に合った靴を選んでも、正しく履けていないと意味がありません。
緩みのないように靴ひもをしっかりと結びましょう。登山用品店で登山靴を購入すれば、結び方も教えてくれます。
また、必要なことを教えてもらうためにも、お店が混雑している時に購入するのは避けたいところです。
事前の靴の慣らし履きの際に気になること（部分的に痛くなる、靴擦れになった、など）があれば、靴を購入したお店に相談しておくと良いでしょう。
分からなければ、ツアー当日にガイドが説明します

② 歩行ペースと呼吸法

事前トレーニングで山を歩かれる際は、30 分以上歩行し続けることが出来る（会話が出来る）程度のゆとりのあるペースで歩くことを心がけてください。
特に一日の歩き始めと昼食（長い休憩）直後は意識してゆっくり歩くことで、体への負担が軽減されます。
気圧の低い場所での効果的な深呼吸法については、当日ご説明いたします。

③ 水分補給のポイント

夏季は暑いため発汗が多くなりますし、初心者の方ほど発汗が多くなる傾向があります。
疲労を防ぐためには、汗で失われた水分を適切に補給することが大切になります。
まず、**カフェインの入ったお茶類は利尿効果があるので適しません**。スポーツドリンクがオススメです。
しかし、ポカリスエットやアクエリアスは「アイソトニック飲料」（アイソトニック＝等張性）と呼ばれ、安静時の体液と同じ浸透圧に調整された飲み物です。
これに対し、運動時は体内の水分が汗などで失われていて、同じ浸透圧の飲料よりも浸透圧が低い飲料の方が体に早く吸収されます。
そこで、体液より低い浸透圧の「ハイポトニック飲料」が適した飲み物となりますが、これらはスポーツ用品店などでは販売されていますが、一般的ではありません。
そこで、先に紹介した**ポカリスエットやアクエリアスなどの「アイソトニック飲料」を 2 倍程度に薄めて飲む**という方法があります。

運動中は糖濃度が 3%以下の飲料が吸収されやすく、理想的だといわれています。

④ エネルギー補給のポイント

登山中は日常生活と比較にならないほど大量なエネルギーを消費していますので、これを補う必要がありますが、ほとんどの方はそのエネルギーを十分に摂取することが出来ません。

【60kg の男性が運動をした場合の推定消費エネルギー】

5合目からの富士登山：2700kcal　1 合目からの富士登山：4000kcal

フルマラソン（42.195km）を走る：2400kcal

この推定消費エネルギーは基礎代謝とは別に、運動に寄って消費される分だけを計算したものです。

富士登山では、2 日か 3 日かけて、この運動を行いますので単純にフルマラソンとは比較できませんが、膨大なエネルギーを消費することに違いはありません。

重要なポイントとしては、体内でエネルギーが不足した場合、脂肪がエネルギーになってくれればいいのですが、脂肪がエネルギーとして燃焼するには、糖質（炭水化物）を補い続けなければなりません。

そのため、登山では食事以外に「行動食」を食べ、小まめにエネルギー摂取を行う必要があります。

このことを考慮して、ご自身の好みに合った行動食のご用意をお願いします。

⑤ 荷物を軽くする、肩に負担のかからないザックにする

後半で詳述していますが、荷物が軽い分だけ、体への負担が軽減できます。

また、腰で背負えるザックを利用すれば、肩に重さが掛からない分、呼吸が楽になります。

ザックのそれぞれのベルトを適切に調整し、肩への負担を軽減させましょう。

山小屋利用について

① チェックインの際にお申し出下さい

山小屋では原則的に一泊二食付きで宿泊します。

ご自身で食料を持ってきた方や、体調が悪く食欲がない場合は素泊まり料金での宿泊も可能です。

そのため、山小屋でのチェックインの際に、**素泊まり宿泊を希望する場合はお申し出下さい。**

また、夕食メニューがどうしても食べることが出来ない方は、山小屋が対応できる時間帯、場合に限り、うどんなどの食べやすい軽食メニューを注文できることがあります。

赤岩八合館の朝食

② 不要な荷物は置いて山頂へ

１泊２日ツアーで宿泊する赤岩八合館・砂走館では、下山時に休憩を兼ねて再び立ち寄りますので、**不要な荷物は置いていくことが出来ます。**

空になったボトルや余分なおやつ、着替えなどは山小屋に置いて、身軽になって山頂に向かいます。

山小屋に置いていく分の荷物の仕分けは、出発前の暗い室内で作業すると大変ですので、**一日目の**

夜の消灯前までに済ませ、一人一つの袋（持参した袋など）にまとめておくようにしてください。

③ 頂上ご来光のための夜間登山（イチフジ2Days の場合）

頂上ご来光を行うツアーでは頂上でのご来光を目指し、未明の 2 時～2 時半頃に山小屋を出発します。
普段は体を休めている時間（深夜）に登山を開始するため、**ゼリー飲料やチョコレートなど、喉を通りやすく、消化の良い食べ物を用意して頂き、食べられる分だけ（少量でも構いません）を食べながら行動します**。

無理に食べる必要はありませんが、**空腹のまま行動するとエネルギー不足でバテてしまうため、高カロリーでエネルギーが吸収されやすいものを用意するのがオススメです。**
山小屋での朝食は、頂上から下山してきて 8～9 時頃に食べますので、未明から行動していることを考えると、山小屋での食事はお昼ご飯と捉えて頂ければと思います。

山頂についてからのお楽しみ

頂上ご来光をおこなうツアーは山頂到着後、天候に問題がなければ、お鉢巡り（山頂一周・約 120 分）をします。お鉢巡りの後に、富士宮口山頂で休憩・自由時間をとります。
その他のツアーは、富士宮口山頂到着後、山小屋付近に荷物を置き、すぐに休憩・自由時間をとります。
この間自由時間の中で、希望者のみ最高峰剣ヶ峰への往復をご案内いたします。（お鉢巡りは行いません）
また、自由時間内に山頂郵便局や浅間大社奥宮にて、買い物や参拝をお済ませください。
時間に限りがありますので、山頂から郵便物を出す場合、その場でゆっくり手紙を書く時間はありません。
郵便物を投函したい方は、切手を貼って、文章も書いて、すぐに投函できる状態でお持ちになることをオススメします。
悪天候時は郵便局がオープンしないこともあり、悪天候のため、郵便局に寄らずに登頂後、すぐに下山をしたこともあります。
仮に郵便局がオープンしていない場合や、混雑で店内に入れない場合でも、**既に投函できる状態の郵便物であれば、郵便局前のポストに投函することができます。**
現地で絵はがきを購入する予定の方は、6合目山小屋で販売されていますので、予め必要な分の切手を持参し、宿泊の山小屋でメッセージを事前に書いておくことをオススメします。
時間的にゆとりがあれば、山頂で一言書き加える時間はあるかもしれません。

浅間大社奥宮ではお守り・お札類の販売と、金剛杖にご朱印を押していただけます。

郵便局前のポスト

なお、**富士山頂郵便局の営業期間は例年 8 月 25 日頃まで、浅間大社奥宮は 8 月末頃まで**です。
開設期間の詳細は毎年 6 月頃に発表されますので、最新情報をご確認ください。

荷物の軽量化作戦！

持参する荷物を出来るだけ、軽量、コンパクトにしましょう。
ここではいくつか軽量化できるポイントをお伝えします。

なお、**入浴セットや下山後の着替えなどは宿泊先や駅のロッカーに事前にお預けください。**
1 合目の集合場所には、荷物を預けられる場所がありません。

① 飲み物は現地調達

荷物の中で水分は一番比重が重いため、飲料の持参分を減らすだけで、荷物はかなり軽くなります。
途中の山小屋でペットボトルの飲料が購入できますので、**足りなくなったら随時購入する**形で、荷物を軽量化できます。
山小屋では、空き缶やペットボトルの容器は購入したお店でしか原則引き取ってもらえません。
500ml程度の水筒（登山用品店で軽量なプラスチックの水筒が売っています）を用意し、購入したペットボトルの飲み物を水筒に移して、**空いたペットボトルを購入した山小屋にその場で引き取ってもらう**と、ゴミを持ち歩かずに済むのでおススメです。
また、保温性のある水筒（サーモスなど）は重たいですので、登山に慣れていない方は軽量な水筒を持参するのがオススメです。

② 小さいものを選ぶ、何でも少量に小分け

女性にとって悩みの種が、お化粧品や身だしなみグッズが意外とかさ張るということ。
手鏡一つとっても、大きなものではなく、旅行用・アウトドア用の小さいものにするなど、**一つ一つが小さくコンパクトなものを選ぶと良いでしょう。**
また化粧品類はなるべく、必要な分だけを少量だけ小分けにして持ってきましょう。
大活躍するウェットティッシュ、でもボックスサイズのものは大き過ぎです。
ポケットティッシュサイズのコンパクトなものがあるので、足りないと感じれば二つお持ちになると良いでしょう。日常のお出かけでは気にならなくても、登山では小さいものも一つ一つ、積み重なって自分自身の肩にかかってくることをお忘れなく。

③ ゴミになるものはなるべく持ってこない

重さはあまりなくても、意外にたまってくるとかさ張るのがゴミです。
お菓子や登山用品の外袋、パッケージなど、**いずれゴミになる物は、ご自宅で出発前に外しておきましょう。**
また、標高の高い場所では気圧が下がるため、**お菓子、パン類の袋は膨張してかさ張りますので、ジップロック（チャック式の袋）などに移しておくと、中の空気が抜けるのでかさ張らずに済みます。**

④ お財布とカギの軽量化

お財布の中にポイントカードなど色々なものが入っている方、キーホルダーに色々な鍵が付いている方は、出来る限り、富士登山に不要なものを自宅に置いてくるようにしましょう。
不要なものは極力省くことが、軽量化のために重要になります。
革のお財布などはそれ自体が重いですから、**コンパクトなお財布に必要な分のお札、小銭、カード、身分証だけを入れてくるのが BEST** です。

スマート登山のための豆知識

登山には直接関係ないかもしれません。でも、自分自身や周りの登山者が快適に過ごすために、知っておくと役立つ知識をまとめました。

① レジ袋の使用を控える

持参した荷物の中身を濡らさない為、ビニール袋やアウトドア用の防水収納袋（スタッフバック）に小分けに分類して、ご持参下さい。
その際、**レジ袋は薄くて破けやすいため、雨の中一日登山をしていると穴から水が浸入していて中身が濡れてしまう可能性があります。適した収納袋がない場合は少し厚地のビニール袋を選んで利用するのが**オススメです。
また、山小屋の中では、**レジ袋は荷物を出し入れする際のカサカサ音が意外と響きます。**
夜間に、就寝中の他の宿泊者への配慮のためにも、レジ袋の使用は出来る限りお控え下さい。

② サングラスで日焼け対策

高山では紫外線が強いため、日焼け対策が大変重要になります。
しかし、日焼け対策は肌だけでなく、目を守ることも大変重要です。
これは、目を紫外線から守ることだけでなく、もう一つの意味があります。
実は、**目の角膜が紫外線を吸収すると、脳に指令が出てメラニン色素がつくられ、肌が黒くなる**というメカニズムがあるのです。
そのため、特に女性の方は、日焼けで肌が黒くなったり、シミが出来ることを防ぐためには、肌に日焼け止めを塗る対策だけでは不十分です。
長時間強い紫外線にさらされる富士登山では、スポーツタイプのものなど、しっかり目を覆うタイプのサングラス（UV カットのもの）を着用することがとても大切です。

③ 携帯電話は機内モードに。

夏の登山シーズンは、富士山の山小屋に携帯電話の臨時基地局が設置されるため、場所や携帯電話会社によってバラつきはありますが、**概ね携帯電話・スマートフォンを使用することが可能**です。
ただし、市街地とは異なり電波状態が不安定なため、携帯電話の電源が入ったままでいると、携帯電話は常時電波を探し続けるために、通常よりも電池の消耗が早くなります。
そのため、携帯電話を使用しない時は**電源を切るか、機内モード（オフライン）にしておき、電池の消耗を抑えることをオススメ**します。

なお、通信可能な場合は、山小屋の中では他の登山者の方々へ配慮し、マナーモードに設定して頂くよう御願いします。

④ 眼鏡の方は雨対策を！

富士山では気温の変化や雲の中を歩く場合など、**眼鏡が曇りやすい**です。
また、雨が降りだすと、風の影響で顔にも雨がかかり、**眼鏡に水滴が付いて視界不良**となります。
そのため、雨天時はコンタクトレンズ、晴天時は砂ぼこり対策としてサングラスや眼鏡を着用するのが理想的です。
ただ、コンタクトレンズを使用しない方もいらっしゃると思いますので、**眼鏡に曇り止めを施し、眼鏡拭き用のハンカチなどをご用意**頂き、頻繁に眼鏡を拭くことが出来るようにご用意をお願いします。

登山直前の体調管理のポイント

① エアコンは避けて、暑さに慣れる

夏山登山では、炎天下の登山ではかなり暑くなるため大量の汗をかきます。
しかし、普段汗をかくことになれていないと、登山時に十分に汗をかくことが出来ず、体温の上昇を抑えることが出来ず、熱中症に近い状態になり、バテてしまいます。
今夏はなるべくエアコンは控え、可能な限り汗をかくことに慣れるようにしましょう。
（ただし、熱中症にならないようご注意を）
運動習慣がない場合などは、全身からじんわりと汗が出る程度、**自宅で 30 分以上の半身浴を行う**のも効果的です。

② 糖質中心の食事でエネルギー充電

筋肉は主にグリコーゲンをエネルギー源としています。
しかし、登山で消費するエネルギーはとても大きいため、登山中に摂取する食事では補え切れません。
そのため、筋肉に蓄えるグリコーゲンを登山の直前で増やしておくことがポイントになります。
まず、**直前 3～5 日前から運動量を減らして、消費する糖質を減らし、逆にご飯、パン、パスタなどの糖質を多く含む食事をとります。**
こうして、体内で余った糖質はグリコーゲンとして、筋肉に蓄積され登山の本番で活躍してくれます。

③ トレーニングは控えめに、早寝早起きの習慣を

前述のようにグリコーゲンを蓄積するためにも、直前の運動は控え目に、早寝、早起きで生活しましょう。
日の出の時刻に目覚めるリズムが出来ていれば、登山時も自分自身の力を最大に発揮できることと思います。

ヘルメットの持参・装着について

2014 年の御嶽山の噴火を受けて、静岡県・山梨県では富士登山時のヘルメット持参を推奨していま

す。(持参義務化ではありません)
富士山で万が一登山中に噴火した場合は、ヘルメットが役立つことは間違いありません。

富士山は国内でも観測体制の整備された活火山ですので、事前に噴火の可能性が迫る情報が発表された場合はツアーを中止します。しかし、自然現象ですので事前に噴火の兆候が確認され火山情報が確実に発表される保証はありません。
そのため、LIS では登山中に、噴火が起こった場合、気象庁が火山情報を発表した場合に備えて、迅速に避難できるよう対策をしています。
火山災害時に「ヘルメットがあれば確実に助かる」わけではありませんが、頭部の負傷は致命傷に繋がりやすいことを考慮し、持参については各自ご判断ください。

落石のリスク

2014 年、頂上ご来光を目指して夜間登山中の団体ツアー登山者が頭部に落石を受けて、頭蓋骨骨折の重傷となる事故がありました。
(ニュース記事参照 →)
富士山では軽症事故を含めると、ほぼ毎年落石による事故が発生しています。
富士山では 300 年間噴火が発生していないことを考えると、事故に遭遇する確率は噴火よりも落石事故の方が高いです。

トップ 地域ニュース 共同ニュース トピックス スポーツ 政治 エンタメ カルチャー コラム 医療 マネー 写
主要 社会 政治 経済 国際 文化・芸能 科学・環境 医療・健康 暮らし・話題 株 為替 新商品 おくやみ
47NEWS ＞ 共同ニュース ＞記事詳細
ニュース詳細
| ランキング | 共同ニュース | 地域ニュース
g+1 0 ツイート 73 いいね！ 117 B! チェック
富士山で落石、女性重傷 9合目、ツアーで登山中
9日午前3時15分ごろ、山梨県側の富士山9合目付近の山道で落石があり、ツアーで登山していた仙台市泉区の会社員川崎加奈さん(28)が頭の骨を折る重傷を負い、甲府市内の病院に収容された。命に別条はない。他の登山者にけがはなかった。
富士吉田署によると、川崎さんは約30人と一緒のツアーで8日午後に5合目を出発し、午後11時すぎ、休憩していた7合目の山小屋を出て山頂を目指しているところだった。登山道が混雑していたため、8合目から下山道を使って登っていた。
落ちてきたのは縦横それぞれ約20センチ、厚さ3～4センチの板状の石で、数個落ちてきたという。
2014/08/09 17:46 【共同通信】

LIS のツアーでは落石が発生しやすい場所では立ち止まらず、ガイドが上部からの落石に注意するなど、安全に配慮してガイドを行っております。
しかし、頂上ご来光のために夜間登山を行うツアーだけは、上部からの落石の有無を確認出来ないため、ヘルメットを必須装備とさせて頂いています。

ヘルメット持参について(確認)

【イチフジ2Days】 にご参加の皆様 ・・・ ヘルメットを必ず持参下さい。
【イチフジ3Days】 (頂上ご来光をしないツアー)にご参加の皆様 ・・・ ヘルメットを持参するかどうかは各自でご判断ください。
ご持参になる場合の、購入にあたって分からないことがありましたら、ご相談ください。

ツアー本番に関するQ＆A

Q1：駐車場が混雑していると聞きましたが？

A1：マイカー規制期間中に使用する、1合目水ヶ塚公園駐車場では駐車できないということはありません。ただし、駐車場所がレストハウスより遠くなると歩くのに5分程度かかる可能性がありますので、時間に余裕をもってお越しください。

富士宮口　マイカー規制について

例年、7 月 10 日～9 月 10 日の開山期間中がマイカー規制期間となっています。

詳細な規制期間については以下のサイトをご確認ください。

＜富士登山オフィシャルサイト＞http://www.fujisan-climb.jp/index.html

マイカー規制中、水ヶ塚公園駐車場（1合目）は有料となります。（1 台 1,000 円・何日でも）

5 合目からの登山の場合、水ヶ塚公園駐車場からのシャトルバス・シャトルタクシー（共に有料）を利用して富士宮口5合目に上がります。

シャトルバス往復料金 1,500 円（子ども往復 750 円）、シャトルタクシー小型車片道 4,370 円

Q2：お化粧はどうすればいいですか？

A2：登山は大量に汗をかくので、汗でも落ちにくい化粧品を選ぶようにしましょう。

山小屋の室内は日中でも薄暗かったり、洗顔が出来ないことなどを考慮してご準備をお願いします。

万全の準備で、当日をお迎えください。

富士山でお会いできるのを楽しみにしております。

Nature Guide LIS　野中径隆　＜2025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