富士登山ツアー　持ち物リスト

はとバス

【必ず用意したいアイテム】

持ち物	ワンポイントアドバイス
□ザック	防寒具・着替え・行動食などが入るよう、30Lほどの大きさが良い。 肩への負担が軽くなるウエストベルト付きのものがベスト。
□手袋	日焼けや防寒対策はもちろん、転倒時のケガ防止や 岩場に手をついた時の保護にも役立つ。
□雨具	山では体を濡らさないのが大鉄則です。 傘やポンチョではなく上下セパレートタイプの防水透湿性素材のものを用意しましょう。山では様々な方向から風が吹き荒れます。傘では防ぐことができませんし、落雷の恐れもあります。また下半身を覆っていないポンチョではめくれあがってしまい、雨風を防ぐことができません。
□着替え	雨や汗で濡れたら山小屋で着替えましょう。 アンダーウェアや靴下など一組ずつあると安心です。
□防寒具	山頂付近は天候次第で氷点下になることもあるので、防寒具は必須。 軽量ダウンやフリース、セーターなど脱いだ時に持ち運びしやすい軽くて コンパクトになるものがベスト。
□水、飲料	水分補給は必須ですので、行動時間に合わせて用意しましょう。山小屋には飲料の販売がありますので、こまめに購入することをオススメします。 ただし、山小屋は下山時ほとんどありませんので、上りの山小屋で下りの分も購入すると良いでしょう。
□非常食、行動食	疲れた時に元気が出る、糖分・塩分・ミネラルを確保できる食べ慣れたものを持っていきましょう。カロリー・糖分が高く消化の良い、チョコレートやゼリー食品などがオススメです。
□帽子	日射病や熱射病、紫外線対策のために必要不可欠。風に飛ばされないようにあごひも付きが良い。 また、朝や頂上付近は寒いのでニットキャップも重宝します。
□ビニール袋	ゴミを持ち帰るのはマナーです。 また衣類などのザックの中身の防水にも役立ちます。
□タオル	雨で濡れた時や、汗を拭くのに必要です。
□ヘッドランプ、交換用電池	富士登山は日が暮れると暗闇になるので必須です。 ご来光を拝むツアーは夜中に山小屋を出発するので、ヘッドランプを付けての行動になります。交換用の予備電池もあると安心でしょう。
□日焼け止めクリーム	富士山は日差しをよける場所がないので、日焼け対策は必要です。 曇っていても紫外線対策は忘れずに。
□サングラス	強い紫外線対策と、砂埃が目に入らないようにあると良いです。
□救急薬品	普段から使用している風邪薬、頭痛薬、腹痛薬などの常備薬と、転んでケガをした時や靴擦れの際に使えるばんそうこう、テーピングテープ、消毒薬、湿布薬など。

□健康保険証コピー	旅先でのケガや病気で病院へ行く際に必要になります。
□時計	時間確認の為に持って行きましょう。防水性のものが理想です。
□携帯電話	富士山は場所によっては電波が入ります。もしもの時の為に携帯しておきましょう。
□ティッシュ	水に溶けるティッシュ又は、トイレットペーパー。
□洗面用具、着替え	下山後に入浴される方はご用意ください。

【あると便利なアイテム】

持ち物	ワンポイントアドバイス
□登山用ステッキ	足への負担を軽減するためにあると便利です。 特に下りで使用すると膝への負担が少なくなります。
□登山用スパッツ（靴に雨や小石が入るのを防ぐカバー）	スパッツで足首を覆っておくと、下山時や悪天候時に靴に小石や雨水が入りにくく重宝します。
□ザックカバー	雨対策や濡れたザックを山小屋に入れない為にもあると便利でしょう。
□カメラ	出発前にバッテリーとメモリーの残量を確認しましょう。
□使い捨てカイロ	夜間登山など寒い時にあると重宝します。
□お金	下山時、歩けないときに乗る馬の利用料金などで必要になる場合があります。 トイレ利用料や飲み物を購入する際に小銭があると便利です。
□耳栓	山小屋での仮眠時に、あると安眠が確保できて便利でしょう。
□ガムテープ	靴底がはがれたり靴に穴が開いた時の応急措置としてあると便利でしょう。