

※2025年より、入山時に準備に不備があるとき、たとえツアーのお客さまであっても入山ゲートを通ることができなくなっています。（雨具、ヘッドランプは必須）

【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
<input type="checkbox"/> ザック	防寒具・着替え・行動食などが入る、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。
<input type="checkbox"/> 登山靴	足首を保護する為にも、ハイカットタイプの登山靴がおすすめです。スニーカーは怪我や事故のリスクが高まるため不可。
<input type="checkbox"/> 雨具	山では様々な方向から風が吹き荒れます。必ず「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。傘やポンチョは不可。
<input type="checkbox"/> 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ちます。
<input type="checkbox"/> 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があると安心です。
<input type="checkbox"/> 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、フリースなど持ち運びしやすく軽くてコンパクトになるものがベスト。
<input type="checkbox"/> 水、飲料	登り始めに500mlのペットボトル×2本あると良いでしょう。無くなったら山小屋で都度購入可能です。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いいでしょ。 (山小屋でもらえる朝食は行動食ですが、500mlの水も1本いただけます)
<input type="checkbox"/> 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。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。
<input type="checkbox"/> 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でしょう。朝や頂上付近は寒いのでニットキャップも重宝します。
<input type="checkbox"/> 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。
<input type="checkbox"/> タオル	雨で濡れた時や、汗を拭くのに必要です。
<input type="checkbox"/> 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。（懐中電灯など手にもつ物はNG）
<input type="checkbox"/> 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。
<input type="checkbox"/> 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する為にもあると良いです。
<input type="checkbox"/> 小銭	トイレは有料です。また、飲み物等を購入する際にも小銭が必要になります。（特に100円玉）
<input type="checkbox"/> 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。
<input type="checkbox"/> マイナ保険証	旅先でのケガや病気で病院へ行く際に必要になります。
<input type="checkbox"/> 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。
<input type="checkbox"/> ティッシュ	水に溶けるティッシュ又は、トイレトペーパー。
<input type="checkbox"/> 洗面用具、着替え	下山後の入浴施設で着替えることができます。

【あると便利なアイテム】

持ち物	ワンポイントアドバイス
<input type="checkbox"/> 登山用ステッキ	足への負担を軽減するためがあると便利です。 特に下りで使用すると膝への負担が少なくなります。
<input type="checkbox"/> 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。
<input type="checkbox"/> 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。また、泥や埃などの汚れから守ることもできます。
<input type="checkbox"/> 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。
<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ	夜間登山など寒い時があると重宝します。
<input type="checkbox"/> 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。
<input type="checkbox"/> 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。
<input type="checkbox"/> 時計	時間確認の為にがあると便利です。防水性のものが理想。
<input type="checkbox"/> お金	下山時、歩けなくなった時に乗る馬の利用料金（2025年は一番遠いところから5合目まで5万円）で必要になる場合があります。