富士登山の注意事項

日本で最も有名な山「富士山」。その壮大なスケールは人々を圧倒させ、その姿は日常疲れた心をリフレッシュしてくれます。富士の麓で大自然の恵みを体中で感じ取ってください。

夏の富士登山は、案内人にしたがって比較的容易に登る事ができますが、安全に登山する為にも下記の点にご注意下さい。

【登山・山小屋について】

◎**団体での登山です。五合目から山頂までの往復に、富士山専属登山ガイドと係員が同行します。**

◎安全に登山するために、**登山中は常に登山ガイド又は係員の指示に従い行動していただくようお願い致します。** 又、現地での天候の悪化及び強風、落石、落雷などの危険が予想される場合は、**登山ガイドの状況判断で登山を中止させていただく事もございます。**

- **コース出発後においても道路事情（富士スバルラインの通行止等）及び天候急変、その他やむを得ない事情により運行を中止する場合がございます。**
- 山小屋の八合目は標高３、０００Ｍとなり、気温も平地より１５℃～２０℃程低く、また山頂では気温が０℃位まで下がる事もありますので、十分な防寒と防風の準備をお願いします。
- **登山中は全て団体行動となりスケジュールの関係上時間に制約があるので、お客さまの体力又はペースによってはリタイアをおすすめすることがあります。**リタイア後は、各自で下山となり登山ガイドは同行致しません。
- **皆さまの登山のゴールはご自宅です。富士山頂は目的地ではありますが、あくまでも通過点であり下山にも体力を使うことをくれぐれもお忘れにならないようにお願いいたします。**
- 五合目からの登山道は砂利道となり、足首から砂の入らない登山靴が最適です。又、スパッツなどもあったほうが良いです。
- 山小屋は、男女混合の相部屋となり十分な仮眠をとれないこともありますので、特に出発前日は十分な睡眠をおとり下さい。
- 五合目から山頂までの登山道は往路と復路が異なりますので、山小屋にお忘れ物の無いようご注意下さい。
- 大自然の素晴らしさを満喫していただく為にも事前の健康管理には十分ご注意下さい。

【その他・行程】

- バス車内は禁煙となりますので、ご協力をお願い致します。
- 富士山専属登山ガイドとはとバス係員がご案内致します。（バスガイドは乗務いたしません）
- 五合目⇔山頂間のトイレは、有料となります。小銭をご用意ください。

	行　　程	
1	※新宿西口(7:30 発)＝＝中央道又は東名道＝＝富士ｽﾊﾞﾙﾗｲﾝ通行	／
	＝＝＝富士山五合目・雲上閣（自由昼食）……（徒歩約 4 時間）……八合目・山小屋太子館又は八合目・	／
	山小屋蓬莱館(16:30 頃着 ｶﾚｰﾗｲｽの夕食後 23:00 頃迄仮眠)	夕
2	富士山八合目・山小屋(23:30 頃出発)……(徒歩約 4 時間)……	弁
	…富士山頂（ご来光拝）……（徒歩約 4 時間）……	／
	…富士山五合目＝＝＝山中湖温泉「紅富士の湯」(入浴・自由昼食)	／
	＝＝新宿駅(16:30 着予定)	

■ ※土曜日・日曜日・祝日等特定日出発は、新宿西口 7:00 発となります。

【是非ともご準備いただきたい持ち物について】

安全で快適に登山するために万全の装備でご参加ください。

※ザック・トレッキングシューズ・レインウェア（上下）・ヘッドランプは必携です。

特にレインウェアは登山用をご準備ください（ビニール製の簡易カッパ・上下一対のポンチョタイプのものなど、登山ガイドが不適合とされたものの持参が発覚した場合は、登山前に改めて準備していただくことになります。）

① ヘッドランプ交換用電池
② 軍手（ウールなどの手袋）
③ タオル
④ 防寒具(フリース、トレーナー等)
⑤ 洗面用具　（山小屋では使用できません。２日目の入浴施設でご使用ください。）
⑥ 飲料・非常食
⑦ 着替え　（必ずビニールの袋に包む）
⑧ 非常薬
⑨ 帽子
⑩ ゴミ袋(ゴミは持ち帰りましょう)
⑪ マスク又は口を覆えるもの
⑫ 健康保険証のコピー等 ⑬耳栓（山小屋安眠対策）

【富士登山服装のアドバイス】

靴　／　トレッキング・キャラバンシューズのような甲の高い靴がおすすめです。（足首まで覆うもの）

服装　／　ふもとと山頂の気温差は約２０℃あります。夜間登山に備え、長袖に長ズボン・セーターやウィンドブレーカ・セパレーツ型のレインウェアなどが便利です。靴下は、厚手のものを！！
ズボンは、動きやすいパンツ（なるべく厚手で軽いもの）が最適です。楽に動けるだけでなく、危険防止にもなります。
（ジーパンは、動きにくいので不向きです）

ザック／　３０～４０リットル程度の中型で縦長のものが最適です。
7合目からは岩を登る場面もあり、必ず両手をあけられるザックが必要です。手提げ袋など手に持つものは絶対に避けてください。

■レンタルウェアのご案内

ご希望の方は、「やまどうぐレンタル屋」Tel：050-5865-1615
ご注文は直接お電話又はFAX、HPからお申込みください。（ご出発日の５日前迄）
詳細は同封のレンタル申込書をご確認ください。

【高山病対策…】

３，０００メートルを越える高所のため、登山中に頭痛・寒気・気持ちが悪くなってしまう場合があります。原因としては、睡眠不足・体調不良時・オーバーペースで登った時に高山病にかかりやすいようです。

① ゆっくり登る（富士山専属登山ガイドがサポートします）
② 水分はこまめに摂る
③ 積極的な深呼吸を心がける（携帯酸素は高地順応をリセットしてしまうため逆効果です）

体質によるためどこでも発症する可能性がありますが、高度を下げると元に戻りますので無理をしないことが大切です。