

安心して登頂するのに欠かせない！ 山小屋ってどんな所？



富士山を安心・安全に登頂するために欠かせないのが山小屋での宿泊。山小屋は主に7月上旬に開き始め、9月上旬までが営業していない。しかも普通のホテルや民宿などと利用方法も異なる。初めて山小屋を利用する人も快適に過ごせるよう、山小屋に到着してから出発するまでの過ごし方を紹介します。

初めての山小屋はここに注意。 山小屋のルールとマナー

山小屋は普通のホテルや旅館と違い、不便な高地にある分、サービスにも限界があります。大半の山小屋は広間を就寝スペースとして大勢の登山者と共有。共同生活する場所としての意識を持ち、お互いに配慮し合うことが大切です。

[1]館内は静かに
富士山の登頂には休息・睡眠がとても大事。他の宿泊者の睡眠を邪魔するような音を立てないように！

[2]用かりの利用にも気使いを
ご来光を見に行くための準備など、暗い室内でライトを使用したいケースもあるが、**就寝中のほかの宿泊者を驚かさぬ**など、十分な気配りをお願いします。

[3]入館前に雨を拭く
体温が下がると体力を奪われるので、**雨に濡れたら玄関で水分をぬぐう**。乾いた服に着替えて濡れたものは袋に。

[4]アルコールは控えめに
酒を飲める山小屋もあるが、次の日の登山で体調を崩さないためにも、**少量に控え、ほかの宿泊者に迷惑をかけないように**しましょう。

[5]ゴミは捨てずに各自で
富士山にはゴミ箱はありません。山小屋も例外にもれず、ゴミ箱の設置はなし。**ゴミは捨てずに各自で持ち帰り、山小屋をきれいに使**いましょう。

富士山山小屋での新型コロナウイルス感染症に関する対応

富士山の山小屋でも、withコロナ時代に安心にご宿泊を提供すべく「3密回避」と衛生管理を徹底するための対策を講じてまいります。新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の拡大防止、並びに、お客様に安心してご宿泊いただくため、ご理解・ご協力をお願いします。

山小屋施設内での対応/設備

- 換気のため、定期的に窓を開けます。またウィルス除去効果のある空気清浄機を設置いたします。
- 食事時飛沫防止のため、パーテーションで仕切りを付けます。
- 密着に直接触れないための「使い捨てカバー」をご用意いたします。*1



お客様へのお願い

- ご入館の際は検温にご協力いただき、手洗いの消毒をお願いします。
- 食事中以外は、マスクの着用をお願いします。
- 就寝時、使い捨てカバーの使用にご協力ください。*1

※発熱、悪形の症状がある場合は軽度であっても、乗降客から新型コロナウイルス感染症受診、相談センターに連絡していただきます。
*1：一部山小屋のみの対応となる場合がございます。

山小屋はこう使おう。 山小屋到着から出発までの流れ

1.山小屋に到着したら

到着したら受付を済ませて荷物を置きに行こう。基本的には大部屋で男女混合制（女性安心設定は女性のみ区分け）。予約をしても寝る場所が確定する訳ではなく、到着した順に振り分けられます。



【山小屋のここがイイ!!】2000m~3000mの空澄で非日常の時間を！
2000~3000mに位置する小屋で一泊するのは、めったにできない体験。登頂という同じ目標を持った人々と時間を共有する一体感を楽しみましょう。

2.夕食

食料が貴重な高地では、食事のありがたみをヒシヒシと実感できます。カレーライスが夕食の山小屋が多いが、中には牛丼などを提供してくれる山小屋もあります。



【注意ポイント】食事は交代制なので、次に待っている人のために、食べ終わったらあまり長居せずに席を立つように。高地では食べ物は貴重。残さずに吃完しましょう。

3.寝る準備



大人数での広間の相部屋はなかなか慣れないものです。しかし登頂を目指すには休息と睡眠がとても大事。不安を感じる人は、体を休めるための対策を。登頂の実現性がより高くなるはず。

【就寝時は、ここに気をつけよう】
ご来光を見に行く時は深夜出発になります。そのざい寝ている人がいることを忘れずに。荷物の準備で大きな音を立てないように気をつけよう。必要なものは事前に手の届くところに用意しましょう。

こんなグッズが重宝される！
広間の就寝は、他の宿泊者の雑音などで睡眠が妨げられてしまうこともしばしば。快適な休息、睡眠をとるための便利グッズを紹介します。

- タオル** 目元にかけてはアイマスクと同じ役割を。それ以外にもタオルは何かと重宝します。
- 耳栓** 雑音で寝られないかも心配な人は、耳栓を持っていくと安心。快眠の助けになってくれるはず。
- アイマスク** 広間の場合、真っ暗になることはないので、光が気になる人は持参しましょう。

4.ご来光を目指し、山頂へ出発

すぐに動き出せるように、事前に荷物を整理しておきましょう。ガイド付プランは、あらかじめ、ご来光を目指す時間帯毎に就寝場所を分けてあります。案内人付プラン・フリープランは各山小屋で、頂上ご来光のための出発時間を教えてくれるので、体調と相談しながら登山を再開しましょう。



5.朝食

ご来光を目指す登山者のために夕食時にお弁当を渡されます。頂上でのご来光を目指して、しっかりエネルギー補給を。



快適に過ごすための5つのポイント

山小屋は、ゆっくりと休憩をとる普通の宿泊所とは考えず、**高所にある休憩所**ととらえたほうが気持ちよく過ごせます。また快適な休息、睡眠のために、個々に耳栓やアイマスクなどを準備。登頂に向けての万全な体調管理に努めましょう。

1. 小屋にはできるだけ早めに着くのが望ましい。**標高に体を慣らすことが大事。**
2. 標高が高いと寝れない場合もありますが、**体を休めることを最優先**に。目を閉じて、じっとしているだけでも体は休まります。
3. 山小屋は共同所だという意識を大事にし、**お互いを気遣い、快適な空間を作りましょう。**
4. 必要なものは手の届くところにコンパクトに用意。**スムーズに動けるように**しましょう。
5. 山小屋は**登頂するための前線基地**だと考えましょう。あまり騒いだり、だらしないくつろいだりせず、登頂に備えるようにしましょう。

登山に欠かせない中絶地点 富士山山小屋活用法

山小屋の売店を利用！

ふちとで買うより割高ですが、山小屋には登山に必要なものが揃っています。登山途中で飲料水や軽食などは購入可能です。情報収集もできるので利用してみては？



ふちとより割高な理由とは？
売店の商品は、五合目からブルドーザーで八合目まで運ぶので手間や労力から、おのずと値段が高くなります。それでも登山途中で水・食べ物が手に入るのはかなり貴重。必要なものは、現地で購入しましょう。

トイレ

富士山には、使用した紙は数箱に入れるなど、通常と異なる使用方法のトイレがあるので、注意書きをきちんと見て使用しましょう。また高地は、し尿の処理に手間がかかるので、使用料として100~300円程度のチップが必要。小銭の準備は忘れずに！

富士山トイレ使い方

吉田口山小屋の見どころ

吉田ルートには江戸時代から続く山小屋が多数あり、その歴史を紹介したパネルが展示されています。古くから信仰対象として崇められていた富士山の、信仰登山関係のものや、江戸時代の富士山の輪などが、見られます。

初めての山小屋の疑問を解決 富士山山小屋Q&A

- Q.風呂やシャワーはあるの？**
A.水が貴重な富士山では、山小屋にシャワーや風呂はありません。ウエットティッシュなどを持って行くのがおすすめです。
- Q.着替える場所はあるの？**
A.更衣室がある山小屋は増えています。カーテンで区切った簡易的な更衣室ですが、とてもうれしい配慮だと思えます。
- Q.寝間着はあるの？**
A.基本的に登山したままの格好で就寝する人が多いです。登山後どうしても、着替えたいという人は、スパッツなどを持参しては？
- Q.星はきれい？**
A.標高が高いので星の美しさは格別。ご来光を見に行くための深夜出発時にも堪能できます。
- Q.どのおらい込むの？**
A.土やお盆などの混雑するときでも、一人半畳程度は用意されている山小屋が多い。詰められるだけ詰めていた時代もありましたが予約制のおかげで改善されました。
- Q.山小屋の中は寒いの？**
A.標高が高いので室内とはいえ寒いです。ただ八合目の山小屋でもフリースをはおる程度で過ごせます。就寝する場所は日によって温度が違いますが、宿泊客が多ければ多いほど暖かくなります。