

# 登山道具 装備編

より安全な富士登山を目指す為に準備しましょう!

## 01 ザック(リュック)



両手を空けて転倒に備える為にも、必ず「背負うタイプのザック」を準備しましょう。登山道には、両手を使ってよじ登る岩場もあります。

30L程度のものが望ましい。

## 02 ザックカバー



富士山では急激に天候が変化して、雨に見舞われることも少なくありません。大切な荷物を守る為にも、ザックカバーの用意を。雨に濡れたら困るもの(カメラ・携帯電話など)は、更にザックの中で、必ずビニール袋に入れましょう。

ザックがすっぽり入るものを。

## 03 懐中電灯



山小屋からの頂上の道のりは、夜間行動です。必ずひとりひとつ準備しましょう。岩場を登る特に片手がふさがっていると危険です。出来ればヘッドライトがお勧めです。電池の予備も忘れずに。

ヘッドライトタイプがベター

## 04 カッパ(雨具)



富士山では平地と違い横から雨が降ったり、下から吹き上げてくる場合もあります。このような場合、ポンチョタイプの雨具ではビショビショになってしまいます。上下分かれた雨具を用意しましょう。雨が降ってなくても防寒着としても役立ちます。

セパレートタイプのものがオススメ

## 05 登山靴



スニーカーなどでも登山は出来ませんが、ハイカットの登山靴がベストです。登山道や下山道は、土だけではなく、岩の斜面や砂利などもあるので、靴底にしっかり凹凸があり、足首を包むハイカットの靴が望ましいです。新しく購入した場合は、靴擦れを防ぐため、必ず事前に何度も履いて慣らしておきましょう。

## 06 ストック

登山用のストックもあると便利。登りよりも下りで役に立ちます。1本より2本のものの方が、膝への負担を軽減できます。

## 07 サポーター

これも下山時に役立ちます。膝の負担を軽減します。

# 登山道具 服装編

より安全な富士登山を目指す為に準備しましょう!

## 01 Tシャツ・長袖シャツ・パンツ

六合目より高いところでは、森林限界を超えるため直射日光を避ける場所はありません。帽子はツバ付きのもので、飛ばされない様にアゴ紐をつけましょう。サングラスは、直射日光だけでなく下山道の砂ぼこり対策にもなります。

## 02 フリース



## 03 ダウンジャケット

## 04 帽子・サングラス



登山用のクッション性のある中厚手の靴下が適しています。

強い人気の「山ガール」アイテム。登山もお洒落に決めた女子がチャレンジしてみてもいいかも？

夜間は3時下まで登山手袋が必須。

FASHION & EQUIPMENT

## 05 靴下



## 06 山スカート

## 07 手袋

# 登山道具 小物編

水・食料ほか、富士登山に必要な備品はこれ

## 01 水・飲み物



富士山では水が貴重です。必ず持参しましょう。  
目安は1人1リットル。  
足りない分は現地で購入できますが、かなり割高です。  
しかし、水不足は高山病の元。トイレと水の料金は、  
登頂する為の必要経費と考えましょう。  
水分不足で高山病になってしまった方が  
もったいないですよ

最低1Lは必要。  
ただし多く持って来すぎると重さで富士山制覇が難しくなります。

## 02 携帯食



休憩の際に、アメやチョコレートはお勧めです。  
おにぎりやパンなどの固形物よりも、  
ゼリー食品や飲み物の方が消化がよく  
すばやくエネルギーに変わるので適しています。

好き嫌いありますが、  
エネルギーに変わりやすい甘いものがオススメです。

## 03 タオル



首の後ろ側の日射を防いだり、寒い時には  
マフラー代わりになったり便利です。

意外と防寒にも役立ちます。汗ふき用と予備を何枚か。

## 04 携帯電話



緊急連絡の為に必要です。  
遭難時の命綱となる場合もありますので、  
電池の消耗と雨には注意しましょう。  
念の為、予備のバッテリーも用意しておくことで更に安心です。

NTTdocomoは富士山全山つながります。

## 05 日焼け止め



富士山の日差しは予想以上のものです。  
女性のみならず、男性も必携です。  
こまめに塗り直しましょう。

普段の生活より、太陽に2500m~最大3776m近づきます。  
焚き火に近づくと同様に  
熱量・紫外線量もかなりの数値に、必ず用意しましょう。

## 06 ビニール袋



荷物を雨から守ったり、ゴミ袋としても使えます。  
ゴミは必ず持ち帰りましょう!

スーパーやコンビニのものでOK!  
穴が空いていないかは要チェック。

## 07 小銭

富士山のトイレは環境美化の為、全て有料(200円)。  
お釣りは出ないので、100円玉を用意しておきましょう。

## 08 着替え(普段着)

2日目の入浴後は、綺麗な服で帰りたいですね。

### あと便利なグッズ編

【時計】 集合時間に遅れないようにしましょう。

【ティッシュ・ウェットティッシュ】 山小屋には洗面台などの設備はありません。水が大変貴重です。  
お手拭代わりにウェットティッシュは便利です。ティッシュは水に溶けるものを!

【使い捨てカイロ】 山頂は氷点下になることもしばしば。寒さ対策に!

【カメラ】 思い出に残りますよ。せっかくの富士登山の記念を残しましょう

【常備薬・バンドエイド・携帯用酸素・保険証のコピー】 万が一の場合、あると安心です。

参加されたお客様や、当社スタッフなど300名以上の声を公開。

### 富士登山に持って行って良かったもの、持っていけば良かったもの アンケート

#### 1位 靴下 18.0%

「雨の日に濡れた靴下を履いたままだと体温が下がってしまうので替えは欠かせない」「普段履いている薄手の靴下で登ったら足の爪が割れてしまった」「替えを忘れたので山小屋で買おうとしたら売り切れていた」など、当たり前かもしれないですが意外と重要だったという意見が多かったです。

#### 2位 防寒着 10.0%

「深夜の登頂が寒かった」「レインウェアとフリースを合わせると暖かった」という声が多数。  
夏でも雪が残る富士山へのアタックには欠かせないようです。

#### 3位 マスク 8.9%

「砂ぼこりで鼻の中が真っ黒になってしまった」「口の中に砂が入ってつらかった」など  
持っていかなかったことを後悔する意見が多かったです。

**4位** **スパッツ** 7.9%

「下山では思った以上に砂が入った」「須走口の砂走りでは必須」など下山時に便利という意見のほか、「足元に泥が入るのを防げる」など雨の日に欠かせないという意見もありました。

**5位** **ストック（トレッキングポール）** 7.1%

ここ数年、使う人が増え急増したアイテム。「下山が楽になった」「砂走りでも便利」という意見が目立ちます。

**6位** **レインウェア** 4.8%

「もはや必須アイテム」という意見もあったレインウェア。「雨が降ったら欠かせない」という意見のほか、「風を防ぐのにも役立った」「防寒着にもなるので便利」など、雨が降らなくても役立つという声も。

**7位** **手袋** 3.7%

「レンタルショップで売っている防水手袋なら雨の日でも手が冷えなかった」といった防水・防寒に欠かせないという意見だけでなく、「岩場を登るのに欠かせない」「持っていらずに登ったら爪が割れてしまった」など、ケガ防止のために役立つという意見がありました。

**8位** **ジッパー付ビニール袋** 2.8%

「革製のものやスマートフォンを水から守るすぐれもの」「チョコレートや飴など登山に欠かせない糖分を入れておくのにも便利」など、防水や荷物整理に役立ったという意見がありました。

**9位** **サングラス** 1.9%

「意外と目が疲れた」「かけたら目の負担がだいぶ違う」など、強い紫外線を長時間浴びる富士山だからこその意見が多かったです。

**10位** **カイロ** 1.3%

「ご来光を待っている間に役立った」など深夜の登頂に便利という意見が目立ちました。

---

その他には「小銭」「日焼け止め」「耳栓」「飴玉」といった意見のほか、荷物をいろいろ持っていくすぎて、「ガイドさんに荷物の一部を五合目に置いていくように言われた」といった回答もありました。