

何えあれば憂いなし
服装・装備編

どんな服装なら大丈夫？ 富士登山の ギア & ウェア



これだけは必要。富士山の頂上は氷点下になる事も！ 気温対策が攻略の鍵です。富士登山の為に服装と装備を厳選ピックアップ

より安全な登山のために必要な装備はこれだ！ 富士山 必携登山ギア編

リュック (ザック)



両手を空けて転倒に備える為にも、必ず「肩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。

大きすぎない30L程度のものがベター。

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、ザックカバーを用意しましょう。特に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サイズをセレクト。

ヘッドライト (懐中電灯)



山小屋からの登山後半は、夜間行動です。必ずひとりひとつ準備しましょう。岩場を登る時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。

手がふさがらないヘッドランプタイプがベター。

雨具 (レインウェア・カッパ)



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。上下分かれた雨具をよういしましょう。雨が降っていないくても防塵具としても役立ちます。

[レインウェア活用法](#)▶

ポンチョはNG。セパレートタイプのを。

登山靴 (トレッキングシューズ)



スニーカーなどでも登山は出来ませんが、専用のものがあれば難非容易を。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、靴底にしっかりと凹凸があり、足首を包むハイカットの靴が望ましい。新しく購入した場合は、靴擦れを防ぐため、必ず事前に何履いても慣らしておきましょう。

[靴のサイズの選び方](#)▶

ハイカットの登山靴がベストです。

トレッキングポール

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。



サポーター

下山時にかかる、膝の負担を軽減。膝の「お皿」を固定できるタイプがオススメです。テーピングなどでの代用も可。



体温調節がしやすい「重ね着」がポイント 富士山登山 服装・ウェア編

山歩きの際の服装の基本的な考え方は「レイヤード」、つまり「重ね着」です。富士登山は特に昼夜の温差が大きいので、重ね着はとても重要になります。レイヤードの基本は、暑くなったら1枚脱ぎ、寒くなったら1枚着ること。そのためには1枚1枚の服が厚すぎないほうが重ねやすいです。通常の登山では曇ったり雨だったり風を繰り返して快適な温度を保ちますが、富士登山の場合はどんどん寒くなっていくので、どんどん重ねていくイメージです。出発時は半袖Tシャツからスタートして、次第に長袖のシャツ、防寒ジャケットを足していくといった感じです。

Tシャツ・長袖シャツ



条件によっては、富士山では1日のうちに真夏と真冬の両方を体験することになります。(日の出前の山頂では氷点下になることも！)服が雨や汗に濡れても、乾きやすいウールか化学素材の服がオススメです。

半袖のTシャツのほかに、長袖のシャツを1枚持つようにしましょう。山シャツと言われる定番はチェック柄のシャツですが、長袖のTシャツや薄手のウィンドブレーカーでもOKです。ただし登山中は頻りに温度調整をするため、脱いだり着たりしやすいデザインで厚すぎないものがおすすめです。防寒だけでなく、日焼け対策にも使えます。

アンダーウェア

登山中は汗をかき、下着やTシャツは濡れてしまいます。その汗がなかなか乾かないと、体温を奪われて体が冷えてしまいます。この冷えを防ぐ為には、肌に一番近い下着やTシャツを吸水速乾性のある化学繊維またはウール素材のものにすることがベストです。登山ウェアで一番大切なのは、見えない部分の下着なのです。

パンツ (ズボン)



綿でできたジーンズやチノパンはNG。服が雨や汗に濡れても、乾きやすいウールか化学素材の服がオススメです。

山スカート



根強い人気の「山ガール」アイテム。富士登山もお洒落に決めた女子はチャレンジしてみてください？

ボトムは、トレッキングパンツやジャージなどが動きやすく便利。最近では機能性のあるタイツに短パンやスカートを重ねるスタイルも人気があります。機能性タイツを厚手のストッキングで代用している女性を見かけますが、これでは機能性をカバーできていません。濡れた状態になるべく速く乾かすのが登山快適に歩けます。

フリース・セーター



真冬並みの寒さ対策に防寒着は必須です。毛糸のセーターでもOKですが、重くてかさばるので、軽くて暖かいフリースがオススメです。

ダウンジャケット



7月上旬、9月の富士山山頂は正に極寒。ダウンジャケットもあると便利です。アパレルメーカー各社から、小さく軽いかさばらないダウンジャケットも発売されていますので、できるだけ、かさばらない物がオススメです。

真夏でも、麓と山頂の温度差は約20度。さらに風があると体感温度はますます下がります。麓と山頂では、季節が全く違うくらいの感覚で考えないと良いでしょう。上に行くに従って気温が下がりますので、登山道中も防寒対策は必須です。山小屋に滞在している時や、山頂で星光を待つときにも防寒具を使います。薄手のダウンジャケットやフリース、セーター、ジャケットなど、どれか必ず1枚は必ず持つていくようにしましょう。

帽子



六合目より高いところでは、森林限界を超えら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、飛ばされない様にアゴ紐をつけましょう。

手袋



夜間は氷点下まで気温が下がる富士山では、手袋は必需品です。また日中も、手を使ってよじ登る岩場もあるので、怪力の防止の為にもご用意を。滑り止めのついた防水性のある手袋がベストですが、軍手でも代用できます。

靴下



登山用のクッション性のある中厚手の靴下が選んでいます。登山専用の靴下は丈夫で、保温性と速乾性にも優れています。厚みのあるほうが足を保護してくれて安心です。ただしNGなのは靴下の2枚重ね。靴下を2枚重ねると、足にマメができる要因になります。かかとが割けやすい人、外反母趾の人はあらかじめテーピングやマメ防止パッドなどを貼っておくといでしょう。

サングラス・マスク

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のためにマスクやサングラスで顔を覆っておくと安心です。特にコンタクトレンズの人はサングラスが重要します。

