

富士登山 準備リスト

【必需品】必ずそろえよう！

✓ アイテム	備考
登山靴	ハイカットのもの。ローカットは砂利が靴の中に入ります。スニーカー等のソールの薄く溝の浅いシューズでは岩場で滑る恐れもあります。
レインウェア	富士山では風が非常に強いので、耐久性のある登山用の雨具がベター。傘やポンチョは役に立たない場合があります。 汗をかいて冷えないよう、蒸れにくい防水透湿素材のものが良いでしょう。
防寒着	登るにつれ気温は下がります、雨や風の場合は体感温度が更に下がります。 レインウェアを防寒着のひとつとして使用を予定すれば荷物を減らせます。
速乾性に優れるウェア	化繊などの速乾性のものがベター。綿素材の肌着やズボン、シャツなどは、濡れると乾きにくいいため、体温を奪う原因になります。
ヘッドライト	混雑や体調不良等で下山が遅れることがあります、日中に下山する予定でも万が一の為に持参しましょう。 岩場等で両手が使えるヘッドライトが便利です。
水分	富士山には水場や水道はありません。飲料水は各自で持参するか、山小屋で飲料水を購入しましょう。
行動食	チョコレート、キャンディーなど、簡単に食べられる物を用意しましょう。 汗かきますので、塩分を補給できるものも忘れずに。
現金(小銭)	ほとんどの山小屋でカードは使えません。水分などの購入の為に現金を用意しましょう。 トイレ利用のチップ用に小銭(100円玉)の用意も忘れずに。
帽子	樹林帯を抜けると登山道には遮る物が無くなります。
ゴミ袋	ゴミは必ず持ち帰りましょう。山小屋やトイレ・などに置いていくのは厳禁です。
地図(コンパス)	富士山の登山道は一本道ではありません。視界が悪い際など、コンパスが有効です。

【あると便利】

✓ アイテム	備考
サングラス	まず、強い日差し(紫外線)にさらされます。
携帯電話	万が一、救助が必要になった際や友人とはぐれたときに役立ちます。
医薬品、 健康保険証	頭痛薬・腹痛薬など普段飲み慣れている薬を持参すると良いでしょう。 万が一の怪我の為に持参すると良いでしょう。
タオル	汗をかいて濡れたままにしておくとも体を冷やしてしまう恐れもあります。
防水バッグ	濡れると困るもの(衣類・カメラなど)を入れるのに役立ちます、ビニール袋より強度もあり安心です。

【あると安心、もしもの為に】富士山は活火山です、突然の噴火等に備えて下記の装備も携帯することをおすすめします

✓ アイテム	備考
ヘルメット	落石や転倒の際も頭部を守ってくれます。
マスク・ゴーグル	マスク・ゴーグルは砂ぼこりの多い下山道でも役に立ちます。
スパッツ・ゲイター	砂利が靴の中に侵入するのを防いでくれます。
ストック	転倒予防・足腰の負担軽減に役立ちます。特に下山時に有効です。ダブルストック(2本)だと、より安定します。
耳栓・アイマスク	山小屋での就寝用、雑音で眠れない心配がある場合は耳栓があると安心です。
寒さ対策用品(カイロ等)	富士山は想像以上に気温が低くなります。服装だけでなくカイロや温かい飲み物なども寒さ対策に役立ちます。