



JAMJAMツアーは山梨県側の吉田ルートから出発します。

富士登山といっても、富士山には4つの登山口があることを知っていますか？ 静岡県側に3つ（富士宮ルート、須走ルート、御殿場ルート）、そして山梨県側に吉田口ルートがあるのでくれぐれも間違えることのないように、しっかりと計画を立てましょう！



天候について

山の天候は急変するので、天気予報に注意してください。富士山では、100m 上がるごとに約 0.6 度下がります。山頂は日中でも平均気温は 5 度、明け方は 0 度以下にもなり天候も急変しますので、防寒具や雨具を用意しましょう。気象庁では英語のページでも確認することができます。

●山の天気は・・・

山の天気はコロコロと変化します。ついさっきまで青空がひろがっていたのに、霧がどこからともなく押し寄せてきてあっという間に雨が降り出すなんてことは日常茶飯事。登っている間ずっとお天気でいてくれればよいのですが、もしものためにも雨具は絶対用意しておきましょう！

●雨具を忘れずに！

よく折り畳みの傘を持ってくる人を見かけますが山は岩場があったり道が荒れていたり、また風が強く吹いて、雨が横から、はたまた下から降るなんてこともありますので、やっぱり2ピース（上下別々の物）のしっかりした雨具を用意したいものです。それ以外は役に立たないと考えてもいいくらい。

●保温にも気配りを！

家を出発するときに30度近くあった気温は、山頂に近づくにつれ、限りなく0度に近づいてきます。登っている間は体も温まっていたそれほど寒さを感じませんが、一度休んでしまうと、汗はシャツを濡らし、体を冷やし、もう寒くて寒くて登山どころではありません。風を通さない軽めのウインドブレーカーと保温用のセーター類は必須アイテム。着替えの下着もお忘れなく！

気象庁ホームページ：<http://www.jma.go.jp/jma/>



登山について

自分に合ったペースで昇りましょう。人に合わせたり、長く休むとかえって疲れることがあります。高山病予防のため、登山前には必ず五合目で1時間以上薄い空気に対して身体を慣らすと良いでしょう。頂上までの所要時間(体力や小休止・昼夜により異なる)登山 4～7 時間／下山 2～3 時間

●富士山の五合目は2,300M！

富士山は五合目まで車で簡単に行けてしまうので、なかなかその高さを実感できないのですが、五合目は標高2,300M！ 通常、海拔0～100m付近で生活している私たちに影響を及ぼさないわけがありません。まさか！とお思いの方は、試しに、五合目に到着したら、ちょっと走ってみてください。その苦しいこと苦しいこと・・・。

●高山病って？

運動神経が優れていようが若かろうが、かかってしまうのがこの病気。標高が高くなるにつれて、めまい、吐き気、頭痛が襲ってきます！

●治すには・・・

もう気分は最悪。でも、みんなはまだ元気だし！てことで無理してついていっても辛くなるばかり。とにかく下山しましょう。

5合目まで降りてくると、あら不思議！大抵の人はけろっとしてしまいます。

そう、高山病は降りるだけで治るのです！

●その時に大切なこと！

グループとの連絡方法、待ち合わせの時間や場所などをきちんと決めておくことを忘れずに！

富士山は携帯電話が通じます(一部携帯会社は通じ難い場所があり)ので、連絡先をお互いに確認しておきましょう。



装備について

富士山は直射日光が強いので、長袖・長ズボン・帽子・サングラスなど日焼け予防が必要です。登山するときは、靴は履きなれた底の厚い登山靴・キャラバンシューズ等細かい石が入りにくい靴を履きましょう。

●きちんとした装備を！

観光地として名高い富士山。簡単に五合目まで行けるので安易に考えがちですが、くどいようですが日本一高い山なんです。山頂を目指すにはきちんとした装備を！

◆靴(くつ)

頑丈な登山靴を用意しろとまではいいませんが、なるべく底の厚い、できたらくるぶしまで包む靴を。 また、買ったばかりの靴ですと、靴ずれをおこしやすいので、履き馴らしておきましょう！

◆服装

気温のところにもあるとおり、「登っている時」と「休んでいる時」の体感温度差はかなり激しいので、軽くて温度調整のきくものを。 また、風が吹くととても寒くなります。ウインドブレーカーをお忘れなく！

◆雨具

富士山では横から雨が降ったり、下から吹上げてくる場合もあります。このような場合 100 円ショップで購入したような雨具では何の役にも立ちません。上下分かれたセパレート型の雨具を準備してください。きちんとした雨具は、防寒具としても役立ちます。

●その他必要なアイテム

◆軍手

八合目付近は手をついて登るような場所があります。軍手があれば安心です。

◆ヘッドランプ

ご来光を見るために登山する人は、暗い道を登らなくてははいけません。足元はかなり不安定ですので、必ず一人一つのヘッドランプを。懐中電灯でもいいですが、できれば両手をふさぐことのないヘッドランプがお勧め。(予備の電池もお忘れなく！)

◆水

あまり知られていませんが富士山には水がありません。山小屋は雨水を貯えて大切に使っているんです。自分の飲み水は、荷物にならない程度(500ml～1000ml)を持参しましょう！これ、非常に大切なことです。





宿泊について

富士山ではテント張りはできません。大変危険ですので、野外で就寝せず、必ず山室に宿泊してください(予約必要)。山室には、中で明日の登山に備え宿泊している人たちがいますので外では静かにしましょう。富士山では、クレジットカードやトラベラーズ・チェックは取り扱いしておりません。食事代・宿泊代・交通費・トイレ使用料など、必ず現金を用意してください。



トイレについて

富士山のトイレはチップ制

- 富士山のトイレ利用にはチップのご協力を！

富士山で快適に過ごしていただくために、吉田口登山道の山小屋や下山道のトイレなどは全て環境配慮型になりました。

管理保全のために、登山者の皆さまには 200 円のチップのご協力をお願いしています。

富士登山の際は、お手元に硬貨を数枚ご用意ください。

富士山下山道七合目公衆トイレ

- 富士山の七合目公衆トイレ

富士山下山道七合目公衆トイレは、登山者の快適で円滑な利用を目的に施設を設置しています。

また、旧燃烧式トイレからバイオトイレへの運用を開始しており、環境に更に配慮したトイレになっています。



シーズンオフについて

きちんとした決まりがあるわけではありませんが、7月1日から8月31日までが富士山の登山シーズンになっていて、この期間には、六合目に富士山安全指導センターが開設されています。初心者が安心して登山するためにはこの期間が最適です。でも、くれぐれも登山計画は慎重に。なんてったって日本一高い山ですから。甘く見ると大変な目にあいますよ。



富士山安全指導センター

アドバイス、気象に関する情報などを提供しており、さらに緊急時には的確な対応を取ってくれる頼もしいところ。富士山でセンター職員を見かけたら、気軽に声をかけてみてください。

◆ 所在地 富士山六合目 安全指導センター

◆ 電話 0555-24-6223



その他

- ・ 無理な旅行行程での登山はやめましょう。
- ・ 強い自己管理意識を持っていただき、体調不良を感じたり、天候が悪くなりそうなら、登山を諦めて早めに下山して下さい。
- ・ ゴミは持ち帰りましょう。
- ・ ペット等を連れ込まないようにしましょう。
- ・ 登山道を歩きましょう。いたずら書きや積石等自然を壊す行為はしないでください。富士山はテントやバーナーは禁止です。

JAMJAMツアー インフォメーション

富士山攻略のポイント！

1. 一週間前から十分な睡眠を摂り、体調を整える
2. 歩幅は狭く、マイペースで歩く
3. 15分毎に一口、水分を摂る
4. 呼吸は吸うのではなく、強く吐く呼吸を心がける
5. 十分な装備を用意する

注意事項

- ① ガイド案内人同行区間はその指示に従い行動して下さい。体調不良や体力不足、団体行動を乱す方には離団体をお願いいただく場合もございます。
- ② 当日予定宿泊施設以外の山小屋に宿泊の場合は、宿泊料金はお客様の負担となり、旅行代金の払い戻しもございませんので予めご了承下さい。（自己都合・リタイヤ等）
- ③ 河口湖口五合目で標高約2,300m。空気が薄くて登頂行程中に高山病になるおそれがありますので、出発当日は睡眠不足・二日酔いなどのないよう体調の管理には十分気を付けてください。五合目到着後、30分以上休憩を取り、体を標高に慣らしてから登山を開始します。ウォーミングアップ体操、班分け、ミーティングをする場合もあります。
- ④ 山小屋は男女混合の相部屋で、混雑時は一人あたり1畳未満の割り当てで十分に睡眠が取れない場合がございます。また、寝具（布団又は寝袋）はございますが、入浴はできませんので予めご了承ください。夕食はカレー、朝食はお弁当です。
- ⑤ お帰りの入浴は、現地にてタオル・バスタオルの貸出がございますが、有料となります。（タオル・バスタオル300円／現地払い）
- ⑥ 荷物をバスの中に置いていくことはできますが、貴重品は各自にて保管してください。また、五合目の富士急雲上閣にはコインロッカーがございます。（有料）
- ⑦ **吉田口ルートは河口湖・吉田口登山道を利用しております。下山途中に八合目江戸屋付近にて一カ所分岐点がありますのでご注意ください。**
富士宮ルートは六合目にて一カ所分岐点がありますのでご注意ください。各ルート共に万が一下山道を間違えてしまった場合はお客様の実費でお帰りいただくこととなります。また、バスは往復運行の為、渋滞等により、五合目着発が遅れ帰着地到着時間が遅れる場合もございますのでご了承下さい。
- ⑧ お帰りは吉田口ルート・五合目富士急雲上閣 富士宮ルート・五合目スカイライン新五合目バス停が集合場所となります。バスは定刻に出発となりますので時間厳守をお願い致します。また、お帰りのバスの時間変更・区間変更・払い戻しは一切できませんので、ご注意下さい。

富士登山 お鉢巡りオプションについて

富士山専任ガイドコースをお申し込みのお客様は、オプションにて山頂・お鉢巡りツアーにご参加いただけます。（現地申込／支払1,100円）

山頂お鉢巡りは、天候や混雑状況・希望人数などにより催行は当日のガイドの判断となります。（※7/10予定～最終まで）

装備チェックリスト

	登山靴	運動靴ではなく足首まで保護できるものがおすすめ
	雨具	上下別のセパレート型が良い(ウインドブレーカーとして使用でき、ゴアテック素材のような蒸れを防ぐ透湿防水素材がおすすめ)
	ザック	少し余裕のあるサイズ 日帰り⇒30L前後／山小屋泊⇒40L前後)
	ザックカバー	荷物を雨・ホコリから守る
	防寒具	フリースなど ご来光を見る場合は必須
	長袖シャツ	ケガ予防・紫外線対策の為に長袖が良い
	下着	綿 100%のものより速乾性のある素材がおすすめ
	ズボン	速乾性・伸縮性のあるものがよい Gパンは濡れた場合の乾きが悪いので不可
	スパッツ	雨・砂などの進入を防ぐ(砂地が多いので有ると便利)
	靴下	速乾性・保温性に優れたものが良い(ウールや化繊) 薄手のものは靴ずれの原因にも
	グローブ(軍手)	冷え・ケガ予防には必要 軍手は濡れると冷たい為、ゴアテックス製のレイングローブなどがベスト
	帽子	ハット・キャップのどちらでも可 帽子止めがあると便利
	サングラス・日焼け止め	紫外線の量は高度が高くなるにつれ多くなる(平地の数倍)
	ヘッドランプ	ご来光を見る場合は必要 予備の電池も忘れずに LEDランプ・リチウム電池のものがおすすめ
	タオル	速乾性のもの 防塵・防寒や日除けにも
	飲料	こまめな水分補給がポイント ミネラルウォーターは目の洗浄などにも活躍
	軽食類・サプリメント	高カロリーのチョコ・ナッツ類や保存食がおすすめ(無駄な包装は予め取り除くと良い) ミネラルを補給する(アミノ酸など)
	携帯酸素	高山病対策に 症状が出る前にこまめに利用するのが良い
	ステッキ	安定感が増し、ヒザへの負担軽減
	防水性荷物袋	大小 3 枚程度 ビニール袋でも可 あると何かと便利
	トイレットペーパー	トイレに備え付けがない場合も！ 芯を抜くとコンパクト
	救急用品	ケガに備えて救急用品も必要 常備薬やバンソコウも忘れずに
	ゴミ袋	ゴミは持ち帰るのがルール 自然を大切に
	その他	健康保険証のコピー、携帯灰皿(山小屋は禁煙)