

富士登山についてのご案内・注意事項

夏の富士山は、準備さえきちんとしていれば安心して登れます。天候に応じた対応をしながら、体力的に無理をしない事が重要です。

1. 行程・時間について

スバルラインをバスで登り、富士山五合目に**15時30分～16時頃**に到着する予定です。五合目のレストハウスで早めの夕食をとり、**17時頃**には七合目の花小屋を目指して出発します。

花小屋には**2時間**ほどで到着になりますが、そこで仮眠をとった後、**22時頃**に富士山頂を目指して出発します。なお、最盛期には登山道が非常に混み合いますので、出発を早める事があります。七合目から山頂までは普通に歩いて**5～6時間**で到着します。五合目までの下山時間は**4時間**前後です。

2. 登山時の注意

登山道には、転落・落石などの危険な場所があります。ロープや鎖が張ってある所は絶対に越えてはいけません。他の人が登っているのを見かけたらその場で注意して下さい。気分が悪くなったり、怪我をした場合には絶対に我慢せず、すぐに申し出て下さい。

3. 下山時の注意

登山道と下山道は違います。下山道以外は絶対に利用しないで下さい。また、八合目の山小屋から山梨県側の河口湖・富士吉田方面と静岡県側の須走方面に分かれます。霧の深い時は特に注意して必ず山梨県側の下山道を下って下さい。

また、山頂から下山の間が朝食の時間帯となりますが、全員揃っての食事時間は設けられませんので、各自で休憩の合間に食事を摂るようにしてください。特に山頂付近は大変込み合っております。八合目を下ったあたりから比較的座って休みやすくなってきます。

4. 服装・食料等について

山頂付近の気温は**3～5℃**で、晴れていてもかなり寒く、天候も急変しやすいため、冬支度が必要です。最低限度必要なものは、雨具兼防寒具(アライク等)・長袖シャツ・軍手・タオル・登山靴・懐中電灯・飲料水で、砂利が靴の中に入るのを防ぐため、できればスパッツなども用意しておくといよいようです。また、携帯用の酸素ボンベもスポーツ店や五合目などで販売されています。経験者も含みますが、初心者の方は持参されることをおすすめします。

朝食(弁当)は花小屋で用意していますが、ご飯と缶詰程度の軽いものです。他にパンやチーズ・糖類を持参して下さい。富士山は全く水が無く、顔や手を洗う水はもちろんのこと、飲み水もありません。しかし、思うほど喉も渴きませんし、おしぼりを持参すれば水を節約できます。水は重くならない程度に、**0.5～1ℓ**位にした方がよいと思います。

5. 悪天候・体調が悪くなったとき

濃霧や暴風雨に見舞われたときは近くの山小屋に避難し、長引く時は登山をあきらめて下さい。また、吐き気がしたり頭痛がして具合が悪くなった方は、それ以上登ってもひどくなる一方ですので、無理をせず下山して下さい。

6. その他

案内人が指示した集合場所や出発時間は必ず守って下さい。

八合目・九合目を登山中に下山時間になってしまった場合は、直ちに下山して下さい。そうしないとバスの出発時間に間に合いませんのでご協力をお願いします。

ご来光は山頂に登ったからといっても、その日の天候により必ず見られるとは限りません。また、頂上で見ても七合目で見てもそれほど違いはありませんので、山頂が目の前に見えても、時間的・体力的に無理をして登らないで下さい。