

アドベンチャーキャンプ ～富士登山補足資料～  
富士登山に必要な装備・持ち物  
～楽しく安全な富士登山のために～

登山の第一歩は、必要な装備・持ち物を準備することから始まります。自然は優しさも厳しさもあつての美しさ・魅力があります。その自然の中で常に安全で楽しく過ごすためには、装備・持ち物をしっかり準備することが、何よりも大切な第一歩となります。

□**服装**

上 ①Tシャツ ②長袖シャツ（トレーナー不可）③フリース等の防寒着となるジャケット

下 ①長ズボン（ジャージなどゆったりとして動きやすいもの） ②靴下（スキーソックスやハイソックスなど厚手のもの）

夏の富士登山では、1日で夏から冬までを体験することになります。日較体感温度差は30度程度になる登山では、服装がとても大切です。

□**レインウェア**

降雨時だけでなく、防寒・防風にも欠かせない最重要装備です。必ずレインウェア（ウィンドブレーカー不可）の上下（上着のみ・ポンチョのみ不可）をご用意ください。また、ゴアテックスなど防水性・透湿性に優れた生地製のレインウェアをご用意ください。安価なビニール製のものは蒸れやすいばかりでなく、すぐにさけてしまい、役に立ちません。

□**ハイキングブーツ（軽登山靴）**

ハイカットがおすすめです。疲れにくく、下山時の靴擦れや砂の侵入も防ぎます。靴下は厚めのものが良いでしょう。

□**帽子2つ（つばのあるものとニット帽）**

晴天時だけでなく、降雨・強風・低温時にもかかせません。またご来光を待つ間などの朝方は気温が非常に低いので、ニット帽をご用意ください。

□**手袋2つ（薄手のもの、軍手可）**

降雨・強風・低温時の手の冷え防止に。下山時、万が一転倒した時のケガ防止に欠かせません。

□**リュックサック**

25～35リットル程度の容量で、自分の背中にあったものにしてください。ザックカバー（濡れ防止カバー）がある方は、お持ちください。

□**ペットボトル（空のペットボトル（500ml）2本）**

飲み物用です。1日750ml～1000ml必要となります。富士山YMC Aで水をくんで持っていきます。

□**行動食（飴など）**

登山中の休憩時に栄養補給できるもの50分に一回（約10分程度）小休止があります。

9合目以上は30分に一回に休みます。すぐにエネルギーとなる糖分を含んだ飴やチョコ等の甘いものだけでなく、汗で失ったミネラル（塩分）を補給するため、しょっぱいお菓子があるとよいです。

□**下着・靴下の替え**

雨や汗に濡れた場合に備えて、一組ずつ用意しましょう。

□**懐中電灯（ヘッドランプ）**

両手が空くヘッドランプが良いでしょう。夜明け前の登山時や夜間、山小屋で必要です。

□**タオル（小）**

汗拭き・首に巻く用です。

□**おこずかい（2000～3000円程度）**

おみやげ用、トイレのチップ（維持管理のための協力金）用（1回1000円）です。

<その他あると良いもの・便利なもの>

□眼鏡（コンタクト使用の方）

コンタクト使用時、下山時に砂埃が目に入ると痛いです。

□サングラス、マスク、日焼け止め

下山時に巻き上がる砂埃防止や紫外線・日焼け防止。

□耳栓

山小屋での就寝時、いびき等の音が気になる時、便利です。

## 富士山の気温目安(8月)

