



七合目～山頂
七合目から八合目は本八合目も含めて距離が長く、傾斜も急なので大変キツイと思います。また、八合目を越えると3000mを越すので高山病も気をつけなければなりません。よって、無理をせず、体調に余裕を持って高度に慣れながら登っていきましょう。
八合五勾から九合目、山頂と傾斜はますます急になってくるので足場に注意しながら進んでいきましょう。この付近から見る外界は素晴らしく、富士山に登っている実感が湧くと思います。素敵なお出でを残すよう、無理をせず、ペースを保って登っていきましょう。山頂付近で大きな鳥居が迎えますので、そこが河口湖・富士山吉田口のゴール地点です。富士山頂の剣ヶ峰にはお鉢巡りという行程で一周1時間10分ほどです。下山時はヒザに注意して激しく降りないようにしましょう。下山時にヒザを痛める人が大変多いです。また、須走口下山道に迷い込まないように注意してください。五合目駐車場へは黄色の標識です。

富士山登山持ち物
帽子
タオル・マスク・サングラス
リュック(密着するタイプ)
ティッシュ・ビニール袋
雨具・スパッツ
照明器具
水 500ml
財布、保険証
ゴミ袋
日焼け止め
行動食
登山靴は良いものを...これだけで登りも降りもかなり楽になる。ハイネックの靴がお勧め。軍手も忘れずに...岩場とかで役に立つ。傷バンソウコウ...靴ずれができれば重ねて貼り付けていく。
水...1リットルあれば良いと思われる。足りなければ山小屋で調達できる。
芯を抜いたトレットペーパー。マスクかタオル...富士山は埃っぽい、特に下山道では口元をガードしたい。日傘やサングラス、コンタクトの人はゴーグルもあると便利。
富士登山は紫外線が多いので、日焼けが気になるのなら日焼け止めを。タバコを吸う人はエチケット灰皿。ゴミや濡れた衣類のためにビニール袋数点。
携帯食料(カロリーメイト)やキャラメル等の高カロリー食品。筋肉疲労を緩和するもの。ウエットティッシュ。歯磨きの代わりにキシリトールガム。
とりあえず何か忘れても山小屋で手に入る。一番必要なものはお金かもしれない。
携帯電話は登山道ならすべて使用可能。



富士山五合目駐車場
五合目総合管理センター
富士急雲上閣
富士山みらし
こみだけ売店
スカイパレス富士
五合目の山小屋
五合目の山小屋は登山者の登山道間違いを無くすため各登山道を色分け表示にしました。各登山道にも同一色の案内板がありますので注視してください。
河口湖・吉田口登山道は黄色です。
須走口登山道は赤色です。
御殿場口登山道は青色です。
富士宮口登山道は緑色です。



富士登山のコツ
高山病...五合目登山口に到着したら90分程度休憩すると気圧になれる。筋肉のストレッチを登山開始前に。体力に自信があると登山開始時に急いで登る人が多い。失敗すると7合目からペースが落ちる。7合目まではゆっくりゆっくり。登山は下りまで含めた長期戦である。登りより降りてひざを痛める人が多い。これは大変辛いようである。飛び降りるような歩き方をせず足の裏全体でしっかりと受け止めながら降りよう。また休憩を多くするのも良い。特に体力がある人は無茶をしてひざを痛める。
休憩は体が冷える前に切り上げる。できれば小休憩は立ったままが良い。雷雲を発見したら近くの山小屋に避難する事。登山開始当初は10分で休憩。靴ヒモを確認して今度は20分で休憩。その後はペースにあわせて適度に休憩する。急いで早く登るよりも確実に少しずつ登っても結果は同じである。確実な分体力消費が無い。

富士山山室(山小屋)
到着したら、受付で宿泊の申し込みをする。人数、食事の有無、明日の出立時間などを告げ、料金を前払いする。悪天候の場合は予約した山室に着かなくても近くの山室に入れる。布団はびしり敷き詰められてお、まぐは2人で1つを使う。基本的に到着順に奥から詰め込む。すでに寝ている人もいるので手早く荷物をまとめ足元に置く。すぐに寝れない場合は静かに夕食を待つ。食事室や小屋の外で会話をすると、大声は絶対に厳禁。トイレは登山者と一緒に使う。深夜のトイレは懐中電灯とジャケツが必要。湿った服装では布団に入れないので着替えを持っていったほうが良い。前金制なので出て行くのは自由。
宿泊料金目安: 素泊まり5000円～2食付7000円～土曜日10000円アップ

これまで富士山山頂を山頂目撃された者は50種以上である
0:30
0:30
0:15
1:20
1:30
1:30
1:00
0:25
0:35
(2305m)
0:45
0:20
0:20
0:30
0:15
0:30
1:00
1:20

道の駅
R138
R139
R137
富士登山の最高年齢は103歳である
富士山登山(富士山吉田市役所～富士山山頂、行程21Km、標高差3006m)の記録は2時間半程度である
5千円札の富士山は本柄湖から、ちなみに5000円札は大月近郊の雁が腹担山から見た富士山である
全国に浅間神社は1300以上ある
本町通
富士吉田駅
河口湖駅
河口湖大橋
至甲府

携帯用サイト
http://www.fujigoko.tv/
富士五湖ドットTV
http://www.fujigoko.tv/

■登山時の注意

始めから飛ばしても長続きしない場合があります。とにかく歩いては休憩、歩いては休憩のカタツムリペースより、なるべく休憩を取らずゆっくり歩くカメさんペースで歩けば大丈夫。

病人・けが人が発生した際には、周りの登山者または、山小屋に連絡して下さい。

6合目に安全指導センターがあります。7合目・8合目には救護所があります。

落石を発見したときは大声で周りの登山者に知らせて下さい。

■天候

山の天候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事は日常茶飯事。

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。

よく折りたた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良いくらいです。

保温にも気配りを。

また、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度に近づきます。

登っている間は身体も温まっています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身体を冷やしても寒くて寒くて登山どころではなくなってしまいます。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。

■その他

下山時の注意。

下山時間は頂上より約3時間前後です。

とにかくよそ見をして歩かないこと。どちらかといえば下山の方がバランスを崩しやすいのです。

頂上の売店を過ぎ、反対側にある白い鳥居をくぐってまっすぐ下に下山する。30分ほど下山すると下に青い屋根で江戸屋という山小屋があります。そこで左山梨川側と右静岡側の分岐点になります。山小屋の前を歩いて左方向です。

河口湖・富士吉田・富士スバルライン五合目方向への下山となります。

万一、お連れの方とはぐれたり下山道がわかりにくいときは、腕章をつけた富士山案内人または、山小屋で河口湖の五合目に行くにはどう良いか聞いて下山して下さい。

山での食事。

チョコレートやカップラーメンなどの軽いものがあります。

富士山は水のない山

山での水は貴重品です。飲料水につきましては水筒または、ペットボトル等の飲料水をお持ちになって下さい。

ただし、あまりたくさんの飲料水をお持ちになると重すぎて頂上まで体力がもたない場合があります。

山小屋でも水を販売しているので、500mlのペットボトルが最適。

ゴミ・トイレ。

自分で出したゴミは、自分でもって帰る…最低限のマナーを守りましょう。

トイレは各小屋チップ制です。各小屋のルールを守って使用しましょう。

高山病。

高山病とは3,000m級以上の山で起こる吐き気・めまい・頭痛など車酔いに似た症状のことです。

決して無理をせず山小屋でしばらく休息を取るか症状が改善しない場合は、余力をふりしぼって付き添いとゆっくり下山する事をおすすめします。

予防としては、前日ぐっすり睡眠をとって、体力をつけておく事です。また、五合目で気圧になれるように1時間〜ぐらい休憩した方が良いです。

山頂でのアルコールは控えめに。

山頂は650hpa前後と気圧が低いため、酔いの回りは思ったより早いものです。

下山の事を考えて、量は控えめに。