

富士登山のご案内

予備山行・筑波山
希望者のみ 9月3日(土)

平成28年9月10日(土)~11日(日)

千代田走友会

リーダー 池田 義久

090-3067-5524

携帯 y-ikemaro@ezweb.ne.jp

自宅PC g-ikehisa@koalanet.ne.jp

サブリーダー 巖本 鑑

初心者対象コース
ゆっくり高度順化しながら登る
定員...10名



標高	大日岳	吉田口(河口湖口)
剣ヶ峰 3,776		
吉田口山頂 3,710	144m	約30分
九合目 3,576	215m	約1時間
本八合目 3,360	160m	約30分
宿泊 3,200	180m	約30分
八合目 3,020	320m	約1時間
七合目(泊) 2,700	300m	約1時間
六合目 2,400	93m	約30分
五合目 2,305		約30分
標高差1,415m(登り:7.5km 下り:7.6km)		
登り5時間30分 下り3時間		
歩行距離:15.1km		

日程

1日目 9月13日
新宿駅南口 バスタ新宿4F 集合 7時25分 出発 7時45分 <首都高速=>中央道<富士スバルライン
10時10分五合目(準備後、登山スタート)11:30.....15:30八合目へ

2日目 9月14日.....日の出 5時20分頃

起床 5時

朝食 宿で貰う朝食弁当 頂きましょう

出発 6時.....8:30時山頂.. 土産物屋食堂等で腹ごしらえ

山頂09:30.....13:00 五合目 15時..

費用 交通費 : 新宿..高速バス..五合目 片2,600円 往復5,200円

宿泊費 : 1泊2食付 9,300円

合計 : 14,500円

→ 入山料金(任意) 1,000円

持物 服装 軽登山靴、つま先を傷めないこと、足首から小石などが入らない事
ザック 帽子

スラックス、長袖シャツ

雨具...防寒着兼用で可(雨具とフリースの組み合わせとか)

防寒着 夜間、早朝、天候不順時は、氷点下もあり、

懐中電灯・夜間歩きませんが、小屋で使用トイレ時、あると便利

手袋・防寒、防護 標高が100m上がるごとに気温は0.6度下がります、平地30度..3,700m..約8度

着替え..予備

水...1リットル~ (500ペットボトル3本程度は?..)

食料 食料 1日目昼食(5合目食堂売店あり)、2日目行動食(昼食兼)(小屋での朝食は、弁当です)

嗜好品(小屋での夕食、朝食時のおかず若干)

登山中は、休憩時に少しずつ食べてください、

昼食としてまとめては食べません、

マラソンのエイドステーションで補給するイメージで..

私の場合は、カステラ・どら焼き、バナナ程度です

希望者は、お結びの弁当を小屋で調達できます、

あると便利なもの ゴミ袋兼ビニール袋・カメラ、携帯電話、貴重品等ぬらさない為に..
サングラス、日焼け止め、バンドエイド

山小屋の寝具は一夏使用したものです、タオル手ぬぐいなどで枕や布団襟カバーにする手もある

※山小屋は水不足です、洗顔、歯磨き用の水はありません

標高3,200m
宿泊 八合目白雲荘
TEL 0555-24-6514
090-7240-1282

..17時20分新宿

- ザック
- 帽子
- スラックス、長袖シャツ
- 雨具...防寒着兼用で可
- 防寒着
- 標高が100m上がるごとに気温は0.6度下がります、平地30度..3,700m..では?
- 懐中電灯(夜間歩行なし)
- 手袋...防寒、防護
- 着替え(下着靴下)..予備
- 水...1.5リットル~ (500mlペットが便利)

- 健康保険証
- 1日目昼食 嗜好品
- 2日目昼食 嗜好品
- 休憩時に少しずつ食べてください
- ※あると便利なもの
- ストック
- スパッツ
- ウエットティッシュ
- マスク
- ホカロン

トイレ用
百円硬貨
取り出しやすいところ
にあると便利です

あると便利なもの

富士登山心得

「とにかくゆっくり歩く！」 ポレポレ・・・

富士山で実際に登っている方を見ていると、多くの方が意気揚々とスタートしますが、ほとんどのの方が歩くペースが速すぎます。その結果、7合目から8合目あたりで、次々と「バテて」いる方が非常に多いです。

「早く登りたい」という気持ちをいかに抑えて、ペース配分が出来るか。

これが登山経験の少ない方が、楽しく富士山に登頂するための最大のカギと言っても良いでしょう。

- ◆歩幅は靴1足分くらいで。
- ◆息が上がらない（ハアハア言わない）くらいのペースで。
- ◆他人と会話しながら歩けるくらいが目安。

長時間の登山になれない方は、時間がかかってはいけないと思うからか、気持ちの高ぶりからか、無意識のうちにオーバーペースになってしまいがちです。

しかしながら、よほど体力・心肺機能に優れた方以外は、かなりの確率で、途中で息が上がリ、酸素不足とエネルギーの欠乏で、歩き続けられなくなってしまいます。

全力疾走で数時間走り続ける事は不可能ですが、ゆっくり歩けば、数時間歩き続ける事は不可能ではありません。

これと同じ事で、無理のない、余裕のあるペースなら、頂上まで歩き続ける事が出来ますが、一定以上のペースだと、頂上まで歩き続けるのは困難になり、回復に時間がかかるため、どんどん休憩時間が長くなってしまいます。

ましてや、富士山では上部に行くに従って、傾斜がきつくなり、酸素の濃度は下がってきます。

6合目、7合目あたりでハアハア言っているようでは、頂上付近ではもっと苦しくなってしまいます。

まず一番心配する方が多いのは、高山病

いわゆる高山病は疲労とも関係しますので、まずは体調を整えて登山に望みましょう。

そして最も有効な対策は、これも「**ゆっくり歩き、ゆっくり呼吸する**」が基本です。

体を高度に慣れさせるようにゆっくり登り、酸素を多く取り入れるようにゆっくり呼吸するようにしましょう。

水分補給を小まめにしましょう。

ゆっくり歩く事は、無理のない強度の運動をしながら、高度に徐々に体を慣らし、高山病(高度障害)を予防するという効果もあります。

体力的に無理をして、急激に高度を上げると、高度に体が慣れる余裕がないため、高山病(高度障害)にもかかりやすくなり、山小屋で眠れなかったり、食欲がなくなったりしやすくなります。

亀さん歩きで、マイペース！ ポレポレ・・・

周りが自分を抜いて行っても気にせず、はやる気持ちを抑えてゆっくりゆっくり登ること。抜かして行った人のほとんどは、7合目から8合目で追いつき、逆転してしまうはずですよ。

5合目から6合目までは、どんどん追い抜かれていってもOK！（というか最後まで抜かれっぱなしでもOK！）

抜いていった人たちはともすると7合目から上で疲れてしまい、一旦バテてしまうと、最終的には3~4時間以上遅れてしまうことも珍しくありません。

「とにかくゆっくり歩く！」 ポレポレ・・・

これさえ守れば、8割くらい、「楽しい」富士山登山は成功すると思います。

通常の間所ではない事を覚悟する（楽しむ？）

富士山は、自然条件、施設、登山者の数など、全ての面において、日本の山の中でも特殊な場所です。

山小屋は厳しい条件のなかで営業していますので、下界の常識は当てはまりません。

水道、風呂がないのはもちろん、寝床も多くは上下2段の相部屋で、ピーク時は寝返りも出来ない程の混雑になります。

食事もおくぐく簡易の物しか期待できませんので、あくまでも雨風を避けて横になれるだけマシ。と割り切っておきましょう。

期待に添わないからと言って、落胆してしまうとつまらない登山になってしまいます。

「聞きしに勝るすげえ所だ(笑)」と楽しんでしまうくらいの心意気でいきましょう。

「合目」の意味

諸説がありハッキリしたことは分からないが、「富士の研究」(富士山本宮浅間神社社務所刊)によると、

- (1) 白米を升(ます)からあけた山の形が富士山に似ているので升目を使って1里を1合とした(白米一升を10等分したともいう)
- (2) 梵語の「劫」が「合」に変化した
- (3) 富士山の祭神コノハナサクヤヒメが女神であることから生命誕生の胎生10カ月を10合に分けた
- (4) 山頂のことを御鉢といい、仏教用語でも供える米を御鉢料と言うところから米に例えて「合」で分けけた
- (5) 洪水の水量を「何合何勺」と言ったので之に当てた
- (6) 夜道の提灯に使う油が1合なくなったところが「1合目」とした
- (7) 道標にコメをパラパラ落としながら登り、1合なくなったところで「1合目」とした ーなど。

こうした理由で要領を表す「合」を用いたと見られる。さらに山ろくから山頂までのさまざまなルートに交通の目安をつけるため、傾斜やかかる時間を加味して難易度を測ったという説もある。