

世界遺産
富士山
とことんガイド

富士登山編



静岡県

静岡県 文化・観光部 富士山世界遺産課

七つのオキテ

安全な富士登山のために

Safety Climb 3776



富士山は毎年、大勢の登山初心者が登っています。下界から山頂を眺めることができるからといって、ひょいひょいと気軽に登れる山ではありません。何といても日本一高い山ですから、万全の準備や心構えが必要です。そこで、安全に富士登山をするために、「7つのオキテ」を知ってください。



今日も
富士山が
きれいだから



撮影場所：蘆刈峠（静岡県静岡市清水区）

平成28年開山期間

- 富士宮・御殿場・須走ルート
平成28年7月10日(日)～平成28年9月10日(土)
- 吉田ルート
平成28年7月1日(金)～平成28年9月10日(土)

※ 気象条件等により変わることもあります

平成28年の マイカー規制期間	【富士宮口 計:65日】
	7月9日(土)9:00～9月11日(日)12:00
	【須走口 計:63日】
	7月10日(日)0:00～9月10日(土)21:00
	【吉田口 計:53日】
	7月10日(日)17:00～8月31日(水)17:00

※ 須走口では、昨年に引き続き、EV・PHV割引(駐車料金半額)を実施予定

其一 装備



出発前には、必ず装備のチェックをしましょう。装備に不備があると、怪我や事故につながります。備えあれば憂いなし！

必需品

項目	説明	チェック欄
登山靴 トレッキングシューズ	底が硬いハイカットのもの。サンダルは不可。	
雨具	上着とズボンが分かれたもの。登山用が望ましい。	
防寒着	フリース、セーター、ダウンジャケット、手袋、ネックウォーマーなど。	
肌着	化繊などの速乾性のもの。	
帽子	日焼け防止や熱中症対策に。	
ヘルメット	岩場での登下山、噴火時などに備えて。	
防塵マスク	風が強いときや、砂走り、噴火時などに備えて。	
ゴーグル	風が強いときや、砂走り、噴火時などに備えて。	
ヘッドランプ	夜間に行動する予定がない場合でも、日没後は急速に暗くなります。	
水	水分補給用に1~2リットル。	
行動食	チョコレート、ナッツ、クッキー、キャンディーなど。	
ゴミ袋	自分で出したゴミは自分で持ち帰らしましょう。	
お金	富士山保全協力金(基本1,000円)とトレチップ用の小銭(1回200円~300円)の用意を忘れずに。ほとんどの山小屋では支払いにカードが使えません。	
地図	距離やコースタイムが記載されている地図が便利。	
サングラス	紫外線カットのレンズのもの。	
日焼け止め		
携帯電話	予備バッテリーがあると安心。	
医薬品、健康保険証	応急手当キット、頭痛薬、腹痛薬など。	
タオル	薄手の手ぬぐいでも可。	
防水バッグ		

あとと便利

項目	説明	チェック欄
スパッツ・ゲイター	靴の中への砂利侵入防止に。「砂走り」や「大砂走り」では必需品。	
ストック	膝への負担軽減、転倒防止に。使用時は先端にキャップを。	
耳栓	山小屋での就寝時用。	
カイロ	寒さ対策に。	

ヘルメット・防塵マスク・ゴーグルを持って登山しましょう！

富士山は活火山です。突発的な噴火などに備えて、ヘルメット・防塵マスク・ゴーグルを持参しましょう！ヘルメットは落石や転倒の際も頭部を守ってくれます。また、マスクは砂ほこりの多い下山道でも役に立ちます。(万が一の場合に備え、登山日程を家族などへ必ず伝えましょう！)



其二 ルート



須走・吉田ルート下山道分岐位置

須走ルートと吉田ルートは、八合目まで下山道が一緒です。分岐点で間違わないように気をつけてください。



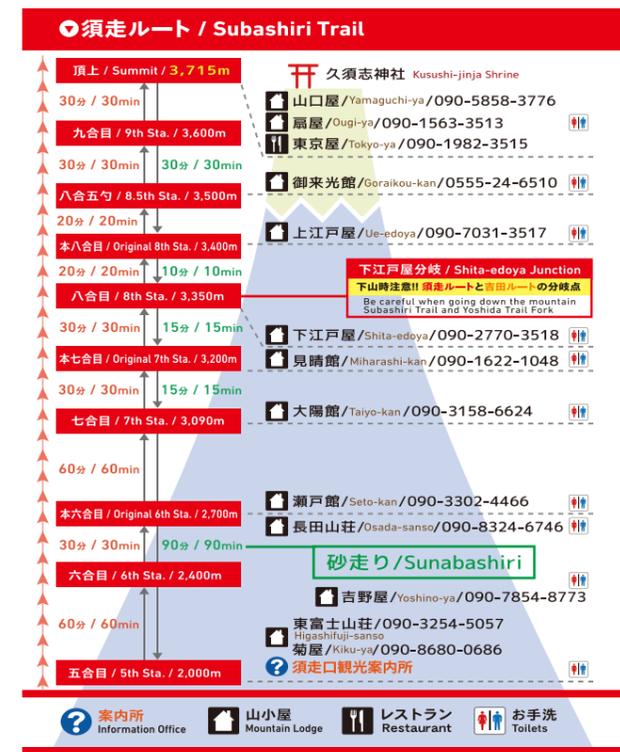
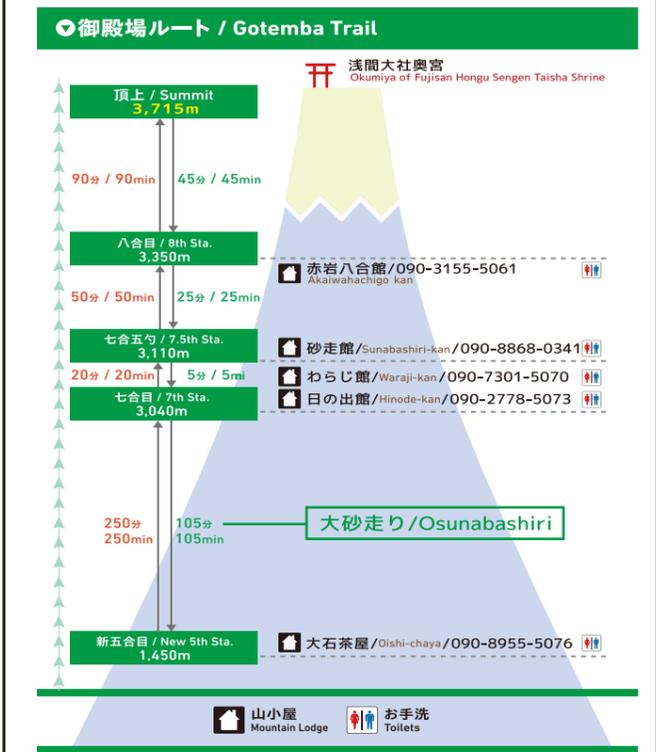
夏山期間 須走・吉田ルート下山道分岐位置詳細



富士山山頂へ至るルートは4つ。登山ルートごとに色が決まっているので、自分が利用するルートの色をしっかりと覚えておきましょう。特に、山頂でお鉢めぐりを楽しんだ後、違うルートから下山してしまわないように注意しましょう。

ルート+山小屋マップ

	富士宮ルート Fujinomiya Trail	登山口の標高が高く山頂に最短で到達。急な岩場の登山道が多くやや健脚向き。
	御殿場ルート Gotemba Trail	雄大な景色が特徴。標高差が大きく山小屋が少ないため登山に慣れた健脚向き。大砂走りが人気です。
	須走ルート Subashiri Trail	どこからでも見える御来光や豪快な砂走りが特徴。樹林帯の登山道は日陰で登りやすい。
	吉田ルート Yoshida Trail	登山口までのアクセス性が良好。4ルートの中で最も売店、山小屋、救護所が整っている。



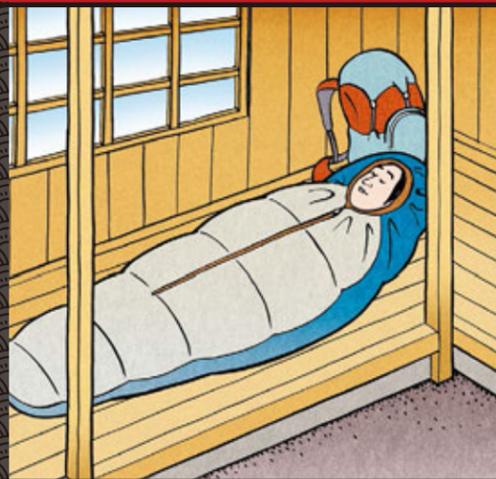
其三 マナー



富士山の登・下山道の大部分は、「富士箱根伊豆国立公園」に位置し、また、「国の特別名勝及び史跡」の指定区域でもあります。貴重な自然を守り、また、美しい富士山を未来に残していくために、御協力をお願いします。

- ゴミを落とさない、持ち帰る
- 建物や石に落書きをしない
- 動植物を採取しない、持って帰らない
- 石を動かさない、持って帰らない
- 登山ルートを外れて歩かない
- ペットを持ち込まない
- テント設営や焚き火をしない
- トイレ以外で排泄しない

其の四 宿泊



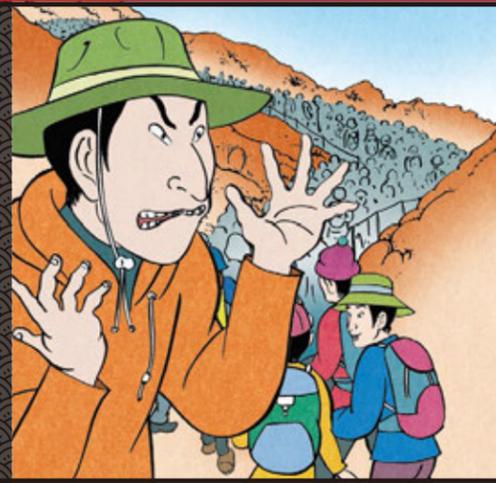
標高の高い富士山では、無理な登山は禁物。無事に登山を果たすためにも、山小屋で一泊しましょう。宿泊する場合は、予め利用時間を確かめ、事前予約をしてください。宿泊できなくなった場合にも、山小屋への連絡を忘れずに。

※富士山の山小屋は、基本的に開山期間中のみの営業になります。



<富士山とことんガイド> 宿泊状況
URL: <http://www.fujisan223.com/rule/stay/>

其の五 混雑



富士山の開山期間は2ヶ月。梅雨が明けた7月下旬から8月に、どっと登山者が押し寄せます。特に、週末やお盆の時期は、登山道が大混雑。自分のペースでゆっくり登りたい方、御来光を楽しみたい方は、ピーク時を避けて登山しましょう。



<富士山とことんガイド> 混雑状況
URL: <http://www.fujisan223.com/rule/crowd/>

其の六 天気

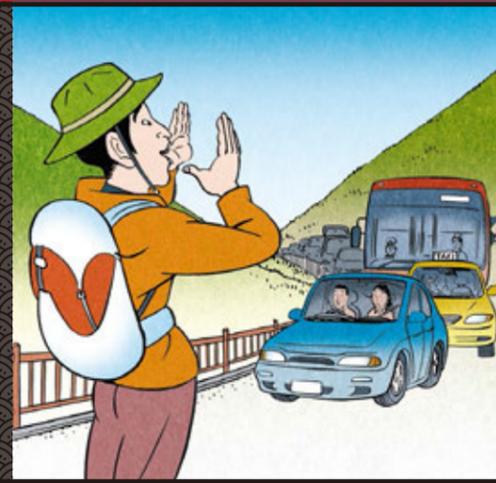


富士山は、標高が3,000mを超える独立峰で、年間を通じて気象条件が厳しいです。山麓や五合目と山頂では、天気や気温に大きな差があります。また、天候の急変も珍しくなく、山頂では真夏でも体感気温が氷点下になることもあります。登山前には必ず気象情報を確認しましょう。



<富士山とことんガイド> 天気
URL: <http://www.fujisan223.com/rule/weather/>

其の七 アクセス



富士山では、夏山期間中、混雑期の渋滞を回避し、排気ガスによる環境負荷を低減するため、マイカー規制を実施しています。マイカー規制期間中に、マイカーで富士宮口、須走口、吉田口の各五合目を目指す場合は、山麓の駐車場(有料)からシャトルバス(有料)またはタクシー(有料)への乗り換えが必要です。



富士山の噴火

富士山は活火山です。前回の宝永噴火以来、約300年噴火していませんが、いつ噴火するかは誰にもわかりません。登山前に、必ず噴火情報を確認してください。

噴火情報はこちらを検索 ▶ [気象庁 火山登山者](#)

万が一、噴火に遭遇してしまったら…

- その1** 火口や噴火場所を周囲の状況から把握しましょう
- その2** できるだけ火口から離れましょう (火山の下方方向には近づかない!)
- その3** ヘルメット、防塵マスク、ゴーグルを身につけましょう ※マスクがなければ、濡れハンカチやタオルで口元を覆いましょう

<注意点>

- ①状況によっては、登山道から離れて待機したり、別の登山道を目指しましょう
- ②風が強い場合には、風下方向へ近づかないようにしましょう (噴石や火山灰が降ってくる可能性があります) 地形がわかる地図があれば、火口の場所、周囲の状況、逃げられる方向について地図から判断しましょう

番外編



■高山病

富士山では、誰もが高山病になる可能性があります。高山病になると、疲労感や脱力感、頭痛、めまいなどの症状がでます。ひどくなると命にかかわることもあります。高山病になったら、無理をしないで下山しましょう。

■高山病にならないためには

- その1 前日に十分な休養(睡眠)を取りましょう
- その2 出発前に五合目付近で1時間~2時間程度の休憩を取りましょう
- その3 ゆっくりと同じペースで歩きましょう
- その4 こまめな水分補給をかかさず
- その5 体が冷えない程度に、定期的な短い休憩を取りましょう
- その6 お腹からしっかりと深呼吸しましょう

富士宮口八合目 ▶ 富士山衛生センター ☎090-2346-2238
 富士スバルライン五合目 ▶ 五合目救護所
 吉田口七合目 ▶ 七合目救護所
 吉田口八合目 ▶ 八合目救護所

五合目救護所、七合目救護所、八合目救護所に御用の方は、山梨県富士山五合目総合管理センター ☎0555-72-1477へご連絡ください。
 ※開設期間は、救護所によって異なります。

■緊急時の救助要請

救助要請は110番か119番へお願いします。付近に標識がある場合は、標識の番号を伝えてください。



富士登山前には、登山届を提出してください。登山届が提出されていれば、何かあったときに救援活動を迅速に行うことができます。登山届は各登山口の登山ポストやインターネットでも受け付けています。

登山届の提出方法

夏山期間の登山届については、インターネットやスマートフォンからでも届出ができます。

「富士山総合ガイド」

URL: <http://www.pref.shizuoka.jp/tozan/index.html>





【お問い合わせ】

静岡県 文化・観光部 富士山世界遺産課
〒420-8601 静岡市葵区追手町9-6 TEL:054-221-3776 FAX:054-221-3757
E-mail:sekai@pref.shizuoka.lg.jp

静岡県 世界遺産富士山公式サイト

<http://fujisan223.com/>

Q 富士山 とことん

検索



静岡県