

## ◆富士登山の基本／装備と服装／買うか？借りるか？◆

安全に楽しく富士登山をするためには、装備や服装選びが大切です。まずは必須の登山装備を揃え、富士登山に備えましょう。一通りの富士登山の装備を揃えるには、大体10万円くらいの費用が掛かります。但し、今後も登山を趣味としないなら、買い揃えなくてもレンタルが便利でしょう。

### 【これだけは揃えたい基本装備】

- ◆**雨具**／上下セットの防水透湿性に優れたセパレートタイプが必要。防寒着を兼ねて使用。ウィンドブレーカーは不可。ポンチョや傘も役には立ちません。
- ◆**防寒具**／雨具の下に軽いフリース又は軽いダウンジャケットを用意。毛糸のセーターはかさばるので不向き。綿のトレーナーも濡れると重く、冷たくなるので避ける。
- ◆**長袖シャツ**／防寒・日焼け対策のため半袖Tシャツの上に。暑さ対策は袖をまくったり、胸元を開く事で対応する。保温性と速乾性のある素材がベスト。
- ◆**アンダーウェア**／汗をかいてもすぐ乾く物が良い。綿100%の物は絶対避ける。替えの下着も用意しておくで安心。登山用の速乾性素材がベスト。
- ◆**トレッキングパンツ**／ショートパンツは不可。伸縮性のあるトレッキングパンツがお勧め。ジーンズは濡れると重く、乾かないので厳禁。
- ◆**帽子・手袋**／日差しを避け、頭部の怪我を防ぐ他、雨天時は視界の確保もできます。グリップなど風に飛ばされない工夫も必要。防寒用もあれば尚良い。岩場を登る時、転倒時の怪我の防止に必要。軍手でも良いが、防寒を兼ねて完全防水の物がベスト。スキーグローブは暑い。
- ◆**レッキングシューズ**／靴底の硬い物が歩きやすく疲れにくい。運動靴などの短靴は不可。軽登山靴や足首の隠れるハイカットの物を必ず用意。新品の靴は履きならしておく事。
- ◆**ザック**／腰ベルトの付いた20~30ℓ程度のもの。軽い物を下、重い物を背中側中間に、使用頻度の高い物は上に詰めましょう。特に女性の方は、荷物を最小限に軽量化を。
- ◆**ヘッドランプ**／両手の空く、ヘッドランプを用意して下さい。夜間登山は致しませんが、山小屋での荷物整理や夜間のトイレの必要。
- ◆**スパッツ**／靴の中に雨や小石が入るのを防止するためのカバー。下山の砂走りでは絶対の必需品。

### 【あると快適な役立ちアイテム】

- ◆**ポール**／健脚な人なら不要。富士登山の記念になる金剛杖は下山時には頼りになる。
- ◆**高機能タイツ**／体力に自信のない方は筋肉保護登山タイツで安全登山が可能。翌日に残る疲労感の軽減。
- ◆**サングラス**／紫外線と砂ぼこり防止。ゴーグルがベスト。コンタクトレンズの方は眼鏡で参加下さい。
- ◆**マスク**／特に下りの砂走りでは重宝。タオルやバンダナで代用も可。
- ◆**日焼け止めクリーム**／曇っていても紫外線が強いので女性には必需品。リップクリームもあった方が良いでしょう。
- ◆**携帯電話**／山小屋で充電はできません。出発前に充電し、必要な時だけ電源を入れるように。
- ◆**飲料水**／2日間で2ℓ位必要。但し、水は重いので出発前に500mℓを一本だけに。後は途中の山小屋でその都度買えば良い。スポーツ飲料がお勧め。
- ◆**携帯食・お菓子など**／富士登山の場合、一時間置きに山小屋があるので、非常食の必要はない。歩きながら軽い甘味と塩分の補給に飴、チョコ、ゼリー飲料やサプリメント類も良い。重くなる程持たない。
- ◆**携帯酸素**／軽い高山病対策として有効。荷物になるので症状が出てから山小屋で買っても良い。
- ◆**ザクカバー**／雨天時、ザックの中味の防水。ザックの中味をビニールですべて包んでも良い。
- ◆**防水袋・ポリ袋**／ゴミは必ず持ち帰る。リュックの中味の防水対策や濡れた物の収納用として。
- ◆**健康保険書**／念のためコピーをお持ちください。
- ◆**常備薬**／常備内服薬。バンドエード、消毒薬、持病薬のある方は持参。服用には注意。(事前に医師と相談)
- ◆**財布**／山小屋の宿泊代にカードは使えません。有料トイレの小銭100円玉数枚を用意。