

富士山登山装備表

…必須装備

…できれば持っていきたい

…あれば便利

Vol.1 服装

初めての登山、ご来光のための夜行登山など、登山初心者にとっては「富士山は、どんな服装で登ればいいのか?」と不安になる。以下を参考にして用意しよう。

品名	重要度	備考	チェック
Tシャツ		普段、街で着用しているものでOKだが、登山中は大汗をかきながらの登山となるので、乾きやすい素材のものが重宝する。	
長袖シャツ		真夏とはいえ、富士山頂付近はかなり寒いので、長袖シャツは必須。日差し対策、安全対策からも長袖での行動がベスト	
ズボン		ストレッチ製、速乾性の高いものがよい。日差し対策、安全対策上から、ショートパンツのみの行動は注意したい。	
サポートタイツ		長い下りを行なう富士登山の際に、膝、腰、股関節をサポートするタイツは有効なアイテムとなる。	
着替え		下着の替えは、雨天で濡れた時のためにも必ず持っていこう。	
靴下		防寒対策、靴ずれ対策のためにも夏でも厚手のものが良い。	
防寒具		山頂付近は天候しだいで氷点下になることも。セーターやフリースなどの防寒具は必須。	
帽子		強い日差しが差し込む富士山では、ツバの広いものが良い。高山病対策にもなる。また、朝は寒いのでニットキャップも重宝する。	
手袋		防寒対策はもちろん、岩に手を付いた時の保護にも役立つ。	

Vol.2 行動用品

富士登山はハイキングではなく登山。特に、登山靴やトレッキングシューズは富士登山では重要なので、必ず用意したい。

品名	重要度	備考	チェック
登山靴		登山・トレッキングタイプのもを必ずチョイスしたい。スニーカーはオススメできない。専門店に相談し、履き慣らしてから登ろう。足首を痛めないためにも、中に砂利が入らないようにするためにも、足首が隠れる(ハイカットタイプ)がオススメ。	
スパッツ		スパッツで足首を覆っておくと、砂利道や悪天候時に重宝する。富士山では下山時に特に有効だ。	
雨具		安全対策の上でも、防寒対策の上でも必ず持っていく必要がある。街で使うレインウェアではNG。必ず登山専門のものを用意しよう。	
傘		行動中に傘をさすことはできないので、あまり必要ではない。	
ストック		脚への負担対策に重宝。富士山の金剛杖を現地で購入しても良いが登山用は高機能。	
ザック		夜間登山の場合、防寒具、着替え、行動食を考えると30L程度の大きさが良い	
水筒		富士山では途中の山小屋でペットボトルを買えるが、自分専用の水筒はさまざまな場面で重宝する。	
ヘッドランプ		富士山は日が暮れると、闇夜となるので必須。また、御来光を拝むには、ヘッドランプでの行動となるので必須。予備電池を用意すれば万全。	
高度計		自分がどれだけ登ったかわかるので、富士登山を楽しめる。	
カメラ		記念撮影のためにも、やっぱり持って行きたい。	
サングラス		厳しい日差しに目を傷つけないためにも、サングラスは常備したい。	

Vol.3 食料・ケア用品

富士山では、思った以上に過酷な登山を強いられる。暑さ、寒さ、薄い酸素、日差し、のどの渇きなど、さまざまな試練が待ち受けている、それをケアするためのアイテムも揃えたい。

品名	重要度	備考	チェック
飲料水		高山病対策のためにも、水分はこまめに飲む事が大切。荷物が重くなっても必ず持参したい。 ただし、富士山ではお金があれば、途中で飲料水を買えるので、十分なお金を持って登ろう。 また、非常時のために、行動中は500ml程度のミネラルウォーターを必ず残しておこう。	
行動食		疲れた時に元気が出る、糖分、塩分、ミネラルを確保できる、食べ慣れたものを持って行こう。 カロリー・糖分が高く消化の良いものがオススメ。 チョコレートや、サプリメントなどさまざまなものを用意したい。	
日焼け止め		富士山は日差しをよける場所がないので、日焼け対策は万全に！	
日焼け対策薬		うっかり日焼けしすぎた時のために、日焼け用薬品も用意したい。	
防塵マスク		晴天が続くと、かなりほこりっぽい。マスク替わりのバンダナや手ぬぐいなどでも代用できる。	
携帯酸素		高山病になってしまった時のために、用意しておこう。	
常備薬		いざという時のために、普段服用している、風邪薬、正露丸などは持って行こう。	
ファーストエイド		転んでケガをした時や、靴擦れになった時のために、消毒薬とファーストエイドは常備したい。	
健康保険証		使わないで済む事を願いながら持っていこう！	

Vol.4 その他生活用具

その他、富士山で役立つ生活必需品は以下の通りだ。それほど荷物にならないものばかりなので、荷物に加えておくと良いだろう。

品名	重要度	備考	チェック
筆記用具		さまざまな場面で、きっと利用する事になる。	
携帯電話		富士山は場所によっては電波が入るので、もしもの時のために携帯しておこう	
ラジオ		とくに天候関連のニュースを聞くために、持っているとう重宝する。機種によっては携帯電話にも付いている。	
ガムテープ		靴底がはがれるなどのアクシデント対策などの時に、ガムテープやテーピングは重宝。グループに1つ用意したい。	
トイレトペーパー		グループで何ロールかあるとう重宝。	
ビニール袋		雨対策、ゴミ対策など、利用できる場面は多数。	
タオル		日焼け対策、防寒対策など、さまざまな場面で重宝。2～3枚用意すると良い	
ウエットティッシュ デオドラントシート		富士山は下山するまでお風呂に入れないので、ウエットティッシュなどでエチケット	