

ウォーキング・ハイキング・登山ツアーに ご参加のお客様へ

当社では以下の基準に基づきまして、ハイキング・登山ツアーを難易度分けしております。ツアーに関しては事前の準備が必要不可欠です。裏面にて装備のチェック早見表をお付けしておりますので、ご自身の状態に合わせて必要なものを順次お揃え下さい。

■国内 各コースの難易度の目安(難易度は、本格登山をされていない一般の方を基準としています)

カテゴリ	標高差 (目安)	歩行時間 (目安)	内 容	
1 ウォーキング	100m以内	2時間以内	湿原や高原など起伏の少ない整備された道を歩くコース	
2 探訪シリーズ (ウォーキング)	100m以内	5時間前後	旧街道探訪、寺社巡り、遺跡巡り、街歩きなど起伏の少ない整備された道を健康を目的に歩くコース	バス1台につき1名
3 ハイキング初級	250m前後	3時間前後	歩くことが好きで山歩きを経験したい向き・ある程度起伏のある場所、あるいは郊外や自然の中を歩くコース	ツアーバス1台につき1名
4 ハイキング中級	400m前後	4時間前後	日頃からウォーキングなど体を動かしている向き・起伏のある場所を長い時間歩くコース	25名に対して1名
5 ハイキング上級	400m前後	4時間以上	脚力に自信のある向きで小高い山を越えることなど起伏のある場所を歩くあるいは郊外を長い時間歩くコース	20名に対して1名
6 登山又は トレッキング入門	500m前後	4時間前後	ある程度の急勾配や長距離の歩行に自信がある方に おすすめのコース	25名に対して1名
7 登山又は トレッキング初級	700m前後	5時間前後	5時間前後の一般的な登山、トレッキングルートで岩場、 鎖場、急坂などがあるコース	12~15名に 対して1名
8 登山又は トレッキング中級	700m以上	5時間以上	5時間以上または標高差700m以上の登山、トレッキン グルートで岩場、鎖場、急坂、悪路などがあるコース	10~12名に 対して1名
9 登山又は トレッキング上級	500m以上	5時間以上	5時間以上または標高差500m以上でアイゼン、ピッケルを 使用する危険な登はんが含まれる健脚向きのコース	5~10名に 対して1名

8・9のカテゴリーに該当するコースにご参加の場合「登山歴および体力に関するお問い合わせ」のご提出をお願いします。

※上記のレベル表示は、あくまでも目安です。※登山に関しましては初めて山に登られる方、また前回の山行から約1年以上たつ方は、「入門」コースからご参加ください。注…ツアーにより異なる場合がございます。あくまで目安としてご確認下さい。

ハイキング・登山に関する注意事項

- 当ツアーはハイキング・登山を目的としております。またコースによっては年齢制限を設定しているコースがございますので、ご自身の体力に合ったコースをお選びください。
 - ガイド・添乗員がお客様の登山装備の不備や、体力的に参加が無理と判断した場合は、ご参加をお断りする場合があります。
 - 原則的に雨天決行ですが、悪天候時には、ガイド・添乗員の判断によりコースの変更やハイキング・登山を中止させていただく場合がございます。その際、山小屋での延泊等、日程の変更に伴い別途かかる費用はお客様負担となります。
 - 登山中の事故・災害につきましては、当社は一切の責任を負いません。万一、事故等が発生した場合に生じた救助費用はすべて「お客様負担」となります。
 - 団体行動へのご協力をお願い致します。添乗員ならびにガイドへ無断でツアーを離れることは、安全運行上絶対にお止め下さい。
 - ハイキング中はガイド又は添乗員の指示に従い、決して無理をしないでください。また、ハイキングコースからはずれないようにしてください。

高山病について

- 高所では気圧が下がるため空気が薄くなり、それに応じて含まれる酸素の量も減ります。体がそのような環境になれることができず、いくつかの特徴的な症状が発症した場合、高山病と判断されます。高山病は一般的に標高2,500mぐらいから発症する可能性があるといわれており、訪れる人すべてに高山病発症の可能性がございます。
 - 高地では下記の動作を心がけてください。
①激しい運動を避け、ゆっくりと行動するようにしてください。深呼吸も有効です。
走ったり大声をあげたりするのは禁物です。 ②入浴の際は、熱い湯船にはつからず、シャワーだけで軽くお済ませください。 ③飲酒、喫煙、食べ過ぎは避けてください。 ④水分は普段より多めに補給してください。トイレに行きたくないからとお飲みにならない方もいらっしゃいますが、これは体に良くありません。喉が渴いてからではなく意識的に飲むように心がけましょう。
 - 心臓、肺、血圧、糖尿病等に関する疾病をお持ちのお客さまは事前に主治医の先生に旅行参加のご相談をされることをおすすめします。
 - 旅行中、万一、高山病の症状が見受けられた場合、お客様の安全を最優先して下山していただくことがあります。その場合、現地係員を同行させていただく場合がございますがそれらの下山に関する費用はお客様のご負担となりますので、予めご了承ください。
 - 普段から健康のすぐれない方、特に循環器系や呼吸器系に疾患のある方は、事前に医師と相談の上お申し込みください。

富士登山装備表

■ 富士登山に必須な装備

	レンタル	
ザック	○	25～35リットル。しっかりした肩ベルトとウエストベルトのある登山用のザックを推奨。重すぎるザックだと疲れる。500g～1kg程度。
ザックカバー	○	ザックやザックの中の濡れを軽減できる。
登山靴	○	ミドルカットやハイカットで足首が覆われている登山用の靴。下山のときに疲れにくく、捻挫防止にもなる。
雨具	○	上下が分かれた登山用の雨具。裏地の縫い目に止水テープ、フードが付いた防水機能がある雨具。撥水機能だけではダメ。ポンチョやコンビニで売ってるビニール雨具も不可。
防寒具	○	薄手のフリースやダウンなど2枚、暑がりの人は1枚でも可(*雨具は防寒具に含めない)。軽量コンパクトであれば登山用品でなくとも可能。ダウンは絶対に濡らさないようにする。
手袋		軍手でも良いが、綿製品よりは化繊やウールの方が濡れても冷えないので良い。100円ショップでも買える。
ヘッドライト	○	初日の行程で日が暮れる可能性があり、岩場では特に危険なため1人1つあると良い。
ストック	○	膝や腰への負担の軽減とスリップ防止、下りの恐怖心の軽減に。2本あると安定する。長さは最低100cmは必要。
飲料		五合目出発時の目安は、500mlペットボトルを2本。
行動食(おやつ)		エネルギー補給ができる行動食は山小屋でも購入可能なので、軽量化のためジップロック大サイズに入り切る程度の量で十分。柿の種、塩飴などの塩分補給ができる物があると良い。アミノバイタルも有効。
日焼け止め リップクリーム		富士山では平地よりも紫外線が非常に強く、半日ほどで火傷のような症状になってしまう場合もあるため必須。ウォータープルーフ(汗や水に強い)を推奨。
ハンドタオル		体を拭いたり色々使える。軽くするために手ぬぐいでも代用できる。
ビニール袋		防水対策やゴミ袋などに使用。
持病薬と保険証		忘れないように。
現金		クレジットカードやQR決済には非対応の売店がほとんど。飲み物購入、お土産代など登山中に使う最低限の現金は5000円程度。トイレチップ用に100円玉で10枚程度は用意しておくと良い(山小屋で水を購入した際のお釣りも出るので、持つて来すぎない方が良い)。
歯ブラシ等の小物類		旅行用の歯ブラシセットなど。

■ 富士登山の服装

* 服の素材は基本的に全部化繊かウール。綿製品は濡れると乾かず、体熱を奪われて低体温症になる危険性があるため不可。

化繊のシャツ	速乾性のシャツ。富士山では気温変化が大きいため重ね着によって温度調整することが重要。特に下山は暑くなることも多いため、一番内側は涼しい半袖シャツ(or薄手の長袖シャツ)などを着ておき、長袖シャツ・防寒具・雨具という順番で保温していくのが良い。半袖1枚+長袖1枚が目安(暑がりな方はどちらか一方でも良い。)
化繊の下着	速乾性の下着。登山用でなくても可。
化繊のズボン	裾まである長ズボンが良い。短パン+タイツのスタイルだと登山靴に砂が入りやすい。ジーパンやチノパンといった綿製品は不可。
靴下	厚手だと下山の衝撃を吸収してくれる。登山靴とフィットするような化繊やウールの靴下が良い。
つばのある帽子	紫外線対策。
着替え	富士登山では、下着・シャツ・靴下を各1セットのみ(ズボンの着替えは無し)を持っていくのが軽量化のためのスタンダード。パジャマ等の寝巻きは不要。 もし可能ならば、五合目の荷物置き場にズボンの着替え1セット、下着・シャツ・靴下の2セット目の着替えを持ってきておくと、天気がそれほど悪くない場合は五合目に置いておく、天気が悪そうな場合は登山装備に加える、といった最終判断ができる。判断は五合目で担当ガイドから聞くことができる。下山後の着替えは別途用意しておき五合目に置いておくことが可能。

* ワンポイントアドバイス①

山の上は乾燥しているため同じ服を複数着いても平地ほどは臭くなりません。そのため、晴れた日であれば2～3日程度は着替えずに済ませる方が多いです。また、速乾性の服装+登山用雨具を使つていれば、多少の雨なら山小屋で着ているうちに乾いてしまいます。ただし、大雨の日などの例外はあります。そのため、五合目で天候判断をしてから着替えの枚数を決定するのが軽量化と快適性のバランスを図る上ではベストです。

■ 富士登山にあると便利な装備

	レンタル	
モバイルバッテリー or 携帯充電器		5000mAh あれば十分。太子館ではコンセントに挿す充電器を持ってくれば充電可能。電波状態の悪い登山中は機内モードにして写真だけに使う、山頂などの家族へのメッセージをする際に電源オン、などの工夫をすれば電池の消耗は少なく、携帯充電器だけでも対応できる。
耳栓・アイマスク		山小屋の寝床は相部屋形式。快適な睡眠に耳栓やアイマスクが役立つ。
サプリメントなど		足攣り対策には芍薬甘草湯が有名だが薬剤師や医師に相談のこと。他にアミノ酸も効果的。
ウェットティッシュ		手や体を拭くのに使えるが多すぎると重くなるので注意。10～30枚を推奨。
防水スタッフパック		ビニール袋の代わりに使用すると、より濡れにくく破れにくい。口がロールトップになっているとなお良い。
サングラス		富士山では平地よりも紫外線が強い。下山道の砂埃対策にも使える。
マスク		下山道の砂埃対策。口を覆うことができれば、薄手のネックウォーマーのような物でも代用可能。
スパッツ	○	靴に砂が入ることを防止できる。ただし、ミドルカット以上の登山靴と裾までしっかりとある長ズボンがあれば登山靴に砂が入ることもないで無くても良い。また、雨が強いときは登山靴が濡れる速度を半減させてくれる効果もある。

■ 軽量化を検討して欲しい装備

水筒	ペットボトルを購入すると空のボトルを引き取ってくれる山小屋が多いため、水筒よりもペットボトル推奨。温かい飲物を行動中に飲みたい場合は軽量の魔法瓶を推奨。温かいコーヒー、ココア、お茶などは山小屋で購入可能。
1リットルを越える飲料	五合目で500ml ペットボトル1本を配るので、他に1本用意すれば十分 (*五合目でも購入可能)。登山中は全ての山小屋の売店で購入可能。軽量化の肝。
ゼリー飲料	消化しやすく便利だが、水分が多いため重い。途中で購入できる山小屋がある。持ってくる場合も、1つで十分。
インナーシュラフ インナーシーツ	コロナ中は多くの山小屋が持参を依頼していたが、現在は重いので不要。
トイレットペーパー巻	富士山は全部のトイレがトイレットペーパー完備のため、ロール状のトイレットペーパーは不要。ポケットティッシュがあれば十分足りる。
ウインドブレーカー	雨具で代用できるので不要。
タイツ	よほど寒がりでない限り暑くなるので不要。寝るときに履いたままだとやや窮屈で顔もむくむので非推奨。
傘	富士山では風が強いため使えない
大きいウェストポーチ	段差の大きい階段などで太ももに当たり歩行の妨げになり疲れる。休憩時はザックを下ろすため、小銭などすぐに出したい物はザックの取り出しやすい位置で事足りる。
アタックザック	2日目に、太子館から山頂に行くとき用のアタックザックは不要。ザックはメインザック1つで十分。
膝 supporter	慣れない supporter は疲労のもと。普段から使用している方は持参しても良い。
小型扇風機などの 生活便利グッズ	不要。枕も不要。
ホッカイロ	不要。
重すぎる化粧品	化粧品は持ってきて良いが、化粧をする場所が自分の寝床しかない。メイク落としシートや化粧水等の重いものは、必要な日数分を小分けにして持ってくることを推奨。
休憩用の小型マット	不要。持ってきてても、富士山では結局使っていない人が多い。

*ワンポイントアドバイス ②

富士登山ツアーでは、残念ながら平均1割程度の登頂できない人がいます。登頂の肝は、体力と高山病対策の2つです。体力に関しては日頃のトレーニングが最重要です。ただし、同じ体力の人でも10kgの荷物を背負って登る人と、4kgの荷物にまで軽量化を頑張った人との間では、まるで登山の大変さが異なります。理想は、登山開始時のザック(飲料を含む)を4～5kgの重量に収めることです。ギリギリの体力で来た人は、軽量化で登頂可能性が大きく変わります。トレーニングを十分にして来た人も、荷物が軽ければ余裕が大きくなり、山頂や下山で景色やお喋りを楽しむ余力ができます。

軽量化と快適性のバランスを悩むところから、すでに富士登山は始まっています。100gでも軽くすることで、富士山頂に1歩近づいたと言つて間違いないでしょう。

五合目の荷物置き場で、担当ガイドに相談することもできます。本当に悩ましい物、特に天気予報を見てから決めたいような装備は、そこで決定すると良いでしょう。