

一生に一度は登りたい こだわりの富士山 3日間 服装・装備チェックリスト

服装のポイント

トレッキング(登山)において、急激な体温の低下や上昇は疲労や事故の原因となります。服装選びのポイントとしては綿素材のものは避け、吸汗性、速乾性に優れたものをお選びください。また、厚手の防寒着1枚よりも、薄手の服を数枚重ね着したほうが暖かく、また体温調整も容易です。荷物を軽くすることで疲労軽減にもなりますので、必要なものを最小限(軽量)にすることがポイントとなります。(速乾性素材とは、ポリエステルを多く含んだ繊維、最近では安価なものも多い)。富士登山では、下着などは着替えないのが普通です。3日間ですから着替えは最小限にして荷物を軽くすることを優先しましょう。山小屋宿泊はそのままの服装で寝るのが通常ですから、乾きやすい素材というのが重要なポイントとなります。

服 装		説 明	チェック
上 着	アンダーウェア(下着)	綿素材は避け、速乾性素材のものを選びましょう。	
	半袖シャツ(Tシャツ)	速乾性素材のもの。富士登山の場合でも五合目付近では暑い場合があります。	必須
	長袖シャツ	山は紫外線が強いもの。肌寒い時の体温調整にも役立ちます。	必須
	フリース(中間着)	軽く、暖かく、乾きやすい優れた素材です。厚手のものはかさばりますので、薄手または中厚のものがお勧めです。	必須
	ダウン(中間着)	ダウンは軽くて暖かく、優れた衣類です。厚手のものはかさばりますので、薄手または中厚のものがお勧めです。但し、ダウンは濡れてしまうと保温効果が低下しますので、雨や汗で濡れないように注意が必要です。ダウンが無ければフリースの重ね着でも構いません。	必須
	アウター(上着)	スキーウェアなどの厚手のものはかさばりますし、濡れたときに乾きにくく不向きです。風をシャットアウトできるナイロン、またはポリエステル性がお勧めです。レインウェアをアウターとして併用して荷物を減らすことも可能です。できれば防水透湿素材のものがあれば良いでしょう。	
下 物	トレッキングタイツ サポートタイツ	登山専用開発されたものは、疲労軽減や膝痛の予防に役立ちます。必ずしも必要ではありませんが不安がある方にはお勧めです。	
	パンツ(ズボン)	専用のトレッキングパンツは乾きやすく、伸縮性もあり登山に適しています。代用としてはトレーニングジャージも伸縮性、速乾性にすぐれています。ジーンズやスウェット、チノパンなどは動きにくく、重く、また一旦濡れてしまうと乾きませんのでトレッキングとしては使用しないでください。また、半ズボンも肌を露出してしまい、怪我、虫刺され、日焼けなどの原因となりますので避けてください。	必須
小 物	帽子	日除け、熱中症予防にキャップやハット、防寒にニット帽と使い分けましょう。風で防止が飛ばされないようにキャップクリップなどがあると便利です。	推奨
	靴下	速乾性素材のものがお勧めです。重いものではありませんので、宿泊を伴う際には替えもあるとよいでしょう	
	手袋	転倒時や岩場での保護用の薄手と、防寒用の2つ準備してください。軍手は濡れると乾きませんので不向きです。	必須
	ネックウォーマー(首周り)	首周りの動脈を温めることで体温低下を防ぎます。	

装 備	説 明	チェック
-----	-----	------

雨具(レインウェア)	とても重要な装備ですので必ずご用意ください。防水透湿素材(雨は防いで、中の湿気は放出する)が快適です。上下が分かれたセパレートタイプのレインウェアをお勧めします。登山において体を濡らしてしまうことは非常に危険な事となりますので、多少予算がかかっても良いものを選びましょう。レインウェアは防寒着にもなります。風の強い山では傘は役にたちませんし危険ですので避けてください。	必須
登山靴(トレッキングシューズ)	自分の体重すべてを支えます。とても重要です。サンダルや足袋などではケガのもとですし、ツアーに参加することはできません。履き慣れたものが良いのですが、古くなって靴底が剥がれるケースもありますので、必ずチェックをして使用してください。くるぶしまで覆うハイカットまたはミドルカットのものは砂がはいりにくく、捻挫の予防にもなります。通常は足のサイズより1cm位大きなサイズを選ぶのがポイントです。ぴったりのサイズは下山時に指先が当たり痛くなります。	必須
ザック(リュックサック) ※荷物を詰めた時点でリュックの重さがご自身の体重の1割程度が登山の際の目安ですが、必要なものはお持ちください。	富士登山2泊3日であれば20～30Lの容量が目安になります。ザックには同じ容量でも背面サイズが異なっています。男性用、女性用などの背面にもサイズもありますので体に合ったものをご用意ください。安全上、ショルダーバッグや手さげ袋ではツアーに参加することができませんのでご注意ください。また、雨に濡らさないようにザックカバーもご用意ください。(ビニールゴミ袋で代用する方もいますが、全く役に立たない上に、風に飛ばされてゴミになってしまいますので使用しないでください)。	必須
ストック(登山杖)	疲労軽減、膝・腰痛対策にもなり便利です。できれば2本セットで使用する事をお勧めします。楽に登ることのできるギアです。	
ヘッドランプ	夜間にトイレへ行くときや、消灯後の寝床での行動にあると便利。ひとり一つご用意ください。両手が使えるヘッドランプが便利です。替えの電池もお忘れなく。スマートフォンのライトでは不可です。	必須
スパッツ(足カバー/ゲイター)	足首に装着し靴内に砂利や雨などの侵入を防ぐものです。ズボン裾の汚れ防止、靴の砂侵入防止になります。ショート丈のものではなく、ミドル丈またはハイカット丈のものをご準備ください。	推奨
行動食(おやつ)	登山では想像以上にカロリーを消費してしまいます。食事以外に行動食が必要です。食べやすく高カロリーなものをご用意ください。山小屋でも販売していますので買い足しながら登るのがコツです。	
飲み物	登山スタート時に500mlを2本(1リットル)を持ってスタートし、途中の山小屋で買い足しながら登るのが疲れないコツです。水分は重たい為たくさん持って登るのはお勧めしません。(水は500mlで500円程で購入できます)	必須
サングラス・マスク	紫外線対策、防塵、防砂対策として便利です。	
健康保険証	万一に備えてコピーをご用意ください。	
ウェットティッシュ	山では洗面所などがないとあるので便利。	
タオル	吸汗速乾性素材がお勧めです。マフラー代わりに。	
ビニール袋	濡れた衣類を入れたり用途はたくさん。	
その他(場合によっては便利なもの)	救急用品、耳栓、日焼け止め、カイロ、小銭、膝サポーター。	
安全対策装備	富士山では平成27年度より噴火や落石等の対策として、登山者に、①ヘルメット ②ゴーグル ③マスクの着用を推奨しています。強制ではありませんが万一に備えましょう。	

※重要: 登山スタート時に装備、服装の確認をさせていただきます。装備等に不備があった場合、安全上、登山中止となります。お客様の生命に関わることでありますので事前のご確認、ご準備いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。