

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)

カテゴリー		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	ツアーに同行するガイド数の目安(注)	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体験したい方向き・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		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方向き・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	脚力に自信のある方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山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「健康と体力に関するお伺い書」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。あくまでも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。喉が渇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、お客さま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さま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。

ハイキング・登山に関する装飾・服装の目安(一例)※裏面もご覧ください。

服装・装備・持ち物について (一例)

服装の基本 体温調節や防風・防寒対策は、重ね着(レイヤード)による対応が基本です。また、出来るだけ体を濡らさないことが大切です。透湿性(汗や水蒸気を通しやすい)や速乾性(乾きやすい)のある化繊素材が適しています。上に着る服は、頭から被るタイプより、ファスナー式の方が脱ぎ着が簡単で、ファスナーの開閉によっても温度調節が可能です。

※必ずしも一度に全てを揃える必要はありません。代用品でも結構です。
経験やレベルに合わせて少しずつ必要なものを買えば良いでしょう。

目安:◎=必須、○=必要、△=あると便利なもの、無印=参考

チェック	目安	持ち物	備 考
<input type="checkbox"/>	◎	ザック (リュックサック)	日数に合った容量のリュック。歩行中は手がふさがると危険ですので、リュックサックが必須。すぐに必要な物を取り出せる様にウェストポーチがあると便利。 (容量の目安(夏山登山の場合) : 日帰り…20～25L、山小屋1泊…30～40L、山小屋2～3泊…45～60L。〈前途の容量に加えて、春秋山の場合は+ 5L、冬山の場合は+10L〉)
<input type="checkbox"/>	◎	靴	ウォーキング程度ならスニーカーでもOKですが、ハイキング・登山では、防水性のあるトレッキングシューズや登山靴が適しています。ハイカットのタイプは足首を固定するので捻挫予防にもなります。(万が一、ひもが切れた時の為に予備の靴ひもがあると便利)
<input type="checkbox"/>	◎	雨具(レインウェア)	雨傘は手をふさぎますので、上下に分かれた蒸れにくい防水性素材のものが最適。
<input type="checkbox"/>	◎	感染症対策	マスク、アルコール除菌スプレー、除菌ウェットティッシュなど
<input type="checkbox"/>	○	肌着(下着)	速乾性のある化繊やウール素材が最適。綿素材は乾きにくいので不向きです。冬場には、さらに保温性のある素材を
<input type="checkbox"/>	○	中間着	肌着同様、速乾性・透湿性のある素材がお勧め。冬は防寒素材のフリースなども良いでしょう。
<input type="checkbox"/>	○	ズボン	速乾性・伸縮性・撥水性のある素材がお勧め。
<input type="checkbox"/>	○	靴下	厚手の靴下の方が歩行時の足への衝撃を和らげ、靴ずれ防止にもなります。
<input type="checkbox"/>	○	防寒着	フリースやセーターなどがお勧めです。冬季はもちろんですが、夏でも標高の高い山や天候によって気温が下がる場合があります。(レインウェアは防風・防寒着としても使えます。)
<input type="checkbox"/>	○	帽子	夏は日差しよけとして、冬は防寒用に。木の枝などから頭を保護する役目もあります。
<input type="checkbox"/>	○	手袋	防水性素材がお勧め。冬場は保温性のある素材。濡れた時の為に予備があると便利。
<input type="checkbox"/>	○	着替え	ハイキング・登山の後に簡単に着替えられるものがお勧め。
<input type="checkbox"/>	○	タオル類	汗拭き。洗面。入浴などで使用。タオルがあると何かと便利です。
<input type="checkbox"/>	○	ビニール袋	ゴミや、着替え入れなどに重宝します。(突然の雨の際にはリュックサックの雨よけに)
<input type="checkbox"/>	○	健康保険証 (又はコピー)	旅先での万が一の病気やケガの備えとして
<input type="checkbox"/>	○	飲料用水筒	水分補給は大切です。 行き先・時期によって必要な量は変わります。 (目安は500mlペットボトル2本程度)
<input type="checkbox"/>	○	行動食(非常食)	途中の休憩時に簡単に食べられるおやつ的なもの。(チョコレート・キャンディー・果物など)
<input type="checkbox"/>	○	食事	パンやおにぎりなど簡単に食べられるものがお勧め。(ツアーに食事の付いていない場合)
<input type="checkbox"/>	○	シート	休憩や昼食の際に役立ちます。
<input type="checkbox"/>	○	旅行傷害保険	山歩きを安心してお楽しみ頂くために国内旅行総合保険のご加入をお勧めします。
<input type="checkbox"/>	○	リュック サックカバー	リュックサックを雨から守る。
<input type="checkbox"/>	○	ウェットティッシュ	山では洗面所などがないので、ウェットティッシュやシートがあると便利です。
<input type="checkbox"/>	△	ストック・ ポール(杖)	足腰への負担を軽減してくれます。長さを調節出来るタイプが便利です。
<input type="checkbox"/>	△	スパッツ	靴に雪や雨、小石が入るのを防ぎます。
<input type="checkbox"/>	△	救急薬品	各自の常備薬・ガーゼ付絆創膏・消毒薬・傷薬・目薬・湿布薬・虫刺され薬など。
<input type="checkbox"/>	△	サングラス	夏の直射日光よけ、雪山での紫外線よけなど目の保護のため。
<input type="checkbox"/>	△	ロールペーパー	ポケットティッシュより量があり、便利です。
<input type="checkbox"/>	△	日焼け止め	特に夏場や冬山での紫外線よけに。使い慣れたものが良いでしょう。
<input type="checkbox"/>	△	携帯トイレ	行先によってはトイレ設備がない場合があります。(一例:大雪山縦走コースなど)
<input type="checkbox"/>		ヘルメット	落石・火山弾から防護する登山用ヘルメット。デザイン性の優れたものや折り畳み式のものもご紹介します。活火山を登山する場合は必携。
<input type="checkbox"/>		防塵用マスク	風邪予防の一般マスクとは別の、火山灰防止用のもの。折り畳み式のものもあります。活火山を登山する場合は必携。

登山の装備

富士登山は長時間に及びます。快適な登山をするために装備は機能的なものがよいでしょう。
防水性、透湿性、吸水性、速乾性、撥水性、保温性、ストレッチ機能、携帯性に優れたものが最適です。
体力にあわせたパッキングをしましょう。(◎は絶対必要 ○はあれば便利な道具です。体力に合わせてご用意下さい)



チェック



◎レインウェア



チェック



○ダウンジャケット



チェック



○ウインドブレーカー



チェック



○フリースジャケット



チェック



○カラーシャツ



チェック



○ジップアップシャツ



チェック



◎パンツ



チェック



◎アンダーウェア



チェック



○タイツ



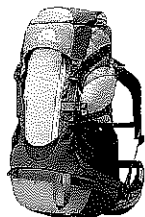
チェック



◎ソックス



チェック



◎バック



チェック



○レインカバー



チェック



◎シューズ



チェック



◎キャップ



チェック



◎グローブ



チェック



◎ヘッドライト



チェック



○ストック



チェック



○サングラス



チェック



○マスク

【その他】◎タオル ○厚手のビニール袋 ◎飲料水 ◎着替え一式 耳栓・携帯食・携帯電話・日焼け止め 等。

高山病について

高山病とは低酸素状態に置かれたときに発症する環境症候群。

初期の主な症状は、頭痛、めまい、食欲不振、吐き気、手足のむくみ等があります。

症状が現れたらそれ以上高度を上げず、その場で体をならす。

症状が改善できないか、悪化するようであれば高度を下げましょう。

高山病対策

事前にできる対策

① 基礎体力をつける

本格的なトレーニングでなくてもよく、階段の上り下り、移動は歩くなど日常生活でできる程度。

② 鉄分を摂取する

鉄分を摂ると酸素摂取能力が上がる。鉄分を含む食物はひじき、レバー、ごま、海苔等。
1日の摂取量は男性10mg、女性12mg、上限摂取量 40mg

③ 体調を整える

前日は十分睡眠を取る。現地では環境の変化と仮眠のため、十分な睡眠時間が取れない場合が多い。

当日の対策

① 高度順応

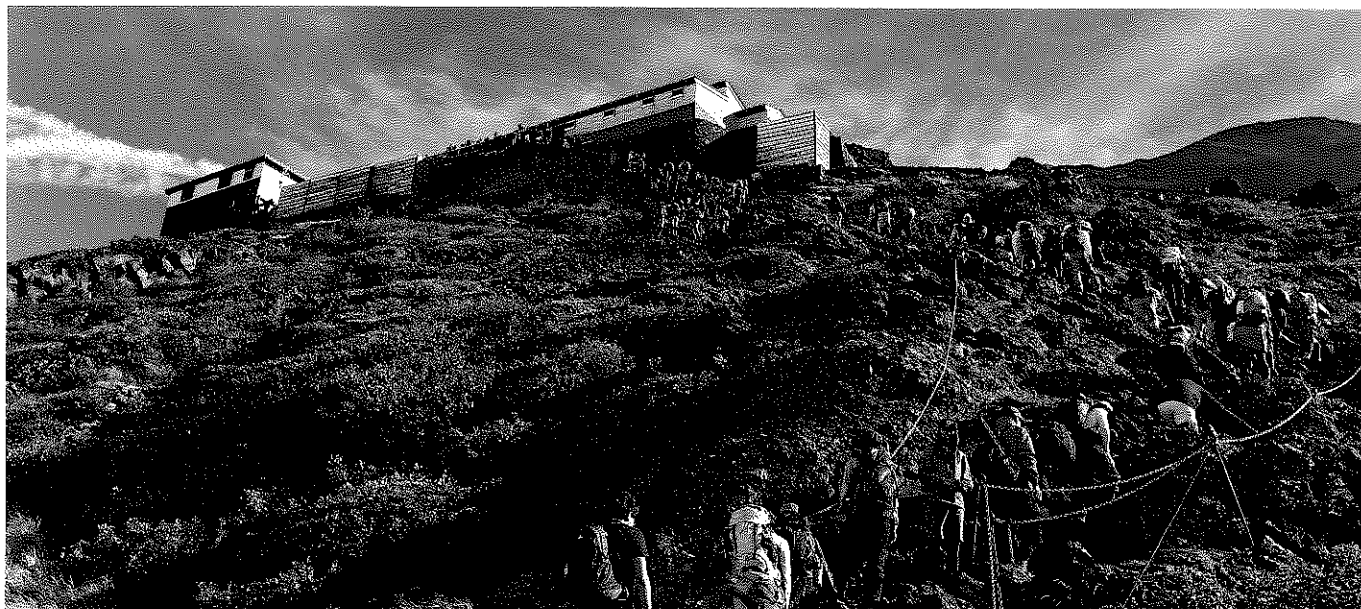
五合目に到着したら、しばらくゆっくりする。

② ゆっくり登る

呼吸をしっかりと、酸素を十分に取り入れながらゆっくり歩く。

③ 水分、エネルギーの補給

富士山は湿度が低く、汗をかいていないようでも水分は失われています。水分補給はこまめに、水ではなく塩分、糖分が含まれたものがよいでしょう。エネルギー補給は登山開始前にアミノ酸などカロリーがあるものがよいでしょう。これらを効率よく摂りながら登山をする。



富士登山 持ち物チェックリスト

登山に関する持ち物のご準備につきましては、下記または別紙の「登山の準備」をご参照ください。

【服装】

- | | |
|------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 半袖 | <input type="checkbox"/> 下着 |
| <input type="checkbox"/> 長袖 | <input type="checkbox"/> 帽子 |
| <input type="checkbox"/> ズボン | <input type="checkbox"/> レインウェア |
| <input type="checkbox"/> 靴下 | <input type="checkbox"/> 手袋 |
| <input type="checkbox"/> 防寒着 | <input type="checkbox"/> 登山靴 |

【装備品】

- | | |
|------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> バックパック | <input type="checkbox"/> ヘッドライト |
| <input type="checkbox"/> レインカバー | <input type="checkbox"/> フットスパッツ |
| <input type="checkbox"/> サングラス | <input type="checkbox"/> サポートタイツ |
| <input type="checkbox"/> トレッキングポール | |

【その他】

- | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ゴミ袋 | <input type="checkbox"/> 行動食 |
| <input type="checkbox"/> マスク | <input type="checkbox"/> タオル |
| <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ | <input type="checkbox"/> 日焼け止め |
| <input type="checkbox"/> 耳栓 | <input type="checkbox"/> 目薬 |
| <input type="checkbox"/> アイマスク | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ |
| <input type="checkbox"/> カイロ | <input type="checkbox"/> 携帯灰皿 |
| <input type="checkbox"/> 冷却シート | <input type="checkbox"/> 保険証(コピー) |

※使用する薬に関しては、かかりつけの医師にご相談ください。