[富士登山] 服装・持ち物のご案内

＜登山の時の基本的な服装＞

靴・レインウエア・防寒具はとても大事です。靴とレインウエア登山用品レンタルショップを活用して、登山用のものを用意しましょう。防寒具は登山用でなくても構いませんが、気温の変化に対応できるように準備しましょう。
登山用品は提携のレンタルショップで割引料金にてレンタルが可能です。右記 QR コードより、弊社ホームページをご覧下さいませ。

上　着：長袖で速乾性の物がオススメ！
綿の物よりポリエステル系の T シャツ＋ポリエステル系薄手のフリースなどの薄手＋速乾・保温性のある物を重ね着すると荷物も軽くなり体力的にも楽です。山頂での体感温度は 0℃程度になることもあります。ダウンジャケットなど保温性の高いものを用意しておくとよいでしょう。特に山頂御来光の場合は、寒さ対策は万全にすることをおすすめします。
ズボン：伸縮性のある山用のスラックスもしくは裾の広がっていないジャージでも OK！ジーパン・スカートは NG
雨　具：上下別々になった雨具（雨も防げるもの。ゴアテックス製品が望ましい。）
雨具は防寒着代わりにもなるのでしっかりしたものがベスト。ポンチョは風にあおられた時危険なので NG
靴　：登山に適した靴（トレッキングシューズなど）ハイカットの物がベスト。
スニーカーなど通常の運動靴では危険です。
帽　子：つば付きの帽子(直射日光や寒さから頭を守る)
靴　下：厚手の靴下(衝撃や寒さを防ぎ疲れにくいのでおすすめです。)

※山小屋では基本的に着替えをしません。雨などに備え心配な方のみ、肌着の替えをお持ち下さい。
※雨天に備え、着替えなどはジップロック付のビニール袋に入れるなど防水対策をお願いします。

＜必要な持ち物＞

登山道には山小屋や売店がたくさんあります。登頂のためには、荷物を軽く・コンパクトにすることが大切です！特に飲料水・行動食は山小屋でも購入できるため最低限にとどめることをおすすめします。
プランや日程によって温泉の準備などの登山に不要な荷物はバスにおいていくことができます。バスが往復異なる場合は、五合目のコインロッカーをご利用ください。

登山リュック：25～40L くらいのザック
懐中電灯：(両手がふさがらない様にヘッドライトが良い)
手　袋：登山用の防滴手袋がベストだが軍手でも代用可能（雨の時は、台所用のゴム手袋が便利）
飲み水：500ml×2 本くらい(足りない時は高いが現地で購入)
多く持って行くと体力的にツラくなります。スポーツドリンクの粉末を持って行き、水に溶かすのもオススメ!
絆創膏：(歩いてるとマメなどが出来る場合がある為)
携帯電話：(山小屋では充電は出来ないので電池で充電できる充電器も必要)
タオル：（薄手のものがオススメ！マスク代わりや防寒用など使い道豊富！）
ｻﾝｸﾞﾗｽ・眼鏡・ﾏｽｸ：登山・下山中の砂煙や紫外線予防になります。
常備薬：同じ薬はありませんので必ず持ち歩いてください。
女性の方は、気圧等の関係で体調を崩される方もいらっしゃるので生理用品もお忘れなく。
現　金：万が一体調不良等でツアー予定外の山小屋にて休む場合は仮眠代や宿泊代がかかります。（3000 円～8000 円程度）また下山時に膝を痛めた場合は乗馬を利用することが出来ますが、15000 円～30000 円ほど費用が発生いたします。使わないのが一番ですが、万が一のときの保険として現金はもっておいた方が安心です。

＜余裕があれば持って行きたいもの＞

日焼け止めクリーム：必要な方のみ
ウェットティッシュ：山小屋に水道はありません。お手洗いの後・食事の前などにあると便利です。
アイマスク・耳栓など：山小屋は相部屋です。快眠アイテムもあるとベター