

## 2023年 富士登山の本番直前準備会 案内

◆日時 : 8月16日 水曜日 19時半 ~ 20時半 予定

◆場所 : あずま公民館 会議室

◆参加者 : 富士登山参加者、山岳部員

◆内容

a) 初めて行く富士山 最低必要な装備品、飲食物について

b) 登山中の注意点

疲れにくい歩き方、防寒対策、熱中症予防、

滑りにくい下りの歩き方、

休憩の仕方 [どんなタイミングで休憩する?]

飲食の仕方 水の補給 30分でコップ1杯程度

●脱水量 = 体重 × 行動時間 × 5ml

例) 体重 60kg 5時間行動 → 脱水量 1500ml

●補給量 = 脱水量 × [0.7~1.0] - 朝食時摂取した水の量

例) 朝食時 200ml 摂取したとすると、

$1500\text{ml} \times [0.7\sim 1.0] - 200 = 1050 - 200 = 850\text{ml} \sim 1300\text{ml}$

c) 山小屋のルール、エチケット

備え付けスリッパは占有しない。[できれば持参・・・軽いもの]

室内で騒がない。マスク着用。

d) 装備の正しい装着方法、使用方法

ザック、ストック、靴、カッパ、サブザック、

e) その他 質疑応答

山で必要になる水分量は次の計算式で求めることができます。

補給量 (ml) = 脱水量 (ml) × (0.7~1.0) - 朝食で摂取した量

脱水量 (ml) = 体重 (kg) × 行動時間 (h) × 5 (ml)

※軽装で整備された登山道を標準的なタイムで歩く場合

まずは登山でどれくらい脱水するかを求めます。体重が 60kg の人が 6 時間の登山を計画したとすると「60 (kg) × 6 (h) × 5 (ml) = 1800ml」の水分が体から抜ける計算になります。このときに補給すべき水分量は「1800 (ml) × (0.7~1.0) = 1260~1800ml」になります。

朝食時に 200ml の水分を摂取していたなら、1060~1600ml で足りる計算になります。ペットボトルなら 3~4 本持っていく必要があります。

ちなみに脱水量の計算で「5」としている係数は春や秋での数値ですので、夏には「7~8」、冬には「3~4」に調整します。

また汗をかきやすいという自覚があるならさらに係数を大きくしてください。

ミネラルの補給も必要なので、水分のうち、スポーツ飲料 500ml 準備しておくといよい。

富士山の水の価格 8合目から上 500円/500ml 5合目 200円

## 着衣、着替えについて

### ◆山小屋での着替え

汗をかくので、替えの下着は持参した方がよい。(ボディシートで体拭くのもよい。)

[ズボン、中間着は、2日間、着られなくはないが、雨天時のことを考えると持参した方がよい。]

靴下は、替えのものの用意。

### ◆雨予報時の準備

カッパ 上下 は必須装備です。必ず持参のこと。[ワークマンのものでも十分]

雨が降る予報ある場合は、替えのズボンも準備。ジャージでも可。

防水の手袋用意 [雨天時、風吹くと山頂付近は0度前後になることあり]

タオル

### ◆朝晩防寒対策 頭・首・手・体

晴れの場合でも、夜明け前後、日の入り後は、冷えます。

薄手ダウン、または フリースの用意。[ダウンは雨(水)に弱い]

カッパ [フードあり] は防風・防寒にも使用します。

帽子 または それに代わるもの

スパッツ [雨天時、下山時使用]

マスク [山小屋内、下山時使用]

### ◆トイレ、洗面、歯ブラシ、風呂

宿泊所のトイレは無料ですが、それ以外は有料です。300円/回。

洗面できないので、ボディシートなどがあるとよい

歯ブラシできますが、歯磨き粉の使用はできません。

風呂は、登山中入れません。下山後、銭湯に行きますので、着替え等は車中に置いてください。

### ◆食料、水

飲用水は、個人差ありますがトータルで2.5～3 L程度必要です。

カップ麺食べたい方は、水は用意してください。部員がコンロ持参しますので、お湯は沸かせます。

水はすべて用意せず、1 Lくらいは山小屋で買った方が体力的には楽です。500ml で 500 円程度。

食料準備 : 20日 朝食、昼食 21日 昼食 (多くは必要ない)、20日、21日の行動食。