



# 2024年度 富士登山事前説明会

- 2024/6/19  
あずま山岳部

## ◆本日の次第

- 1 富士登山日程 と 行動予定
- 2 登山規制について
- 2 装備品について
- 3 高山病について
- 4 訓練登山 第1回目(金峰山予定)案内 と 参加確認  
訓練登山 第2回目、第3回目日程案内
- 5 6/19現在の参加者
- 6 訓練登山 登山口までの送迎について
- 7 その他Q & A

# ●開催日時と行程概要

- 集合時間 : 2024年8月18日(日) 5時00分
- 集合場所 : あずま社会体育館前
- 行程 1日目
  - 5:15 出発
  - 高坂SA 休憩
  - 7:00 八王子JCT
  - 談合坂SA 休憩
  - 8:00 河口湖IC
  - 8:45 五合目着
  - 10:00 登山開始 ~
  - 15:20 山小屋[白雲荘]着
  - [施設案内 | 富士登山の休憩・ご宿泊なら。富士山八合目山小屋「白雲荘」\(fujisan-hakuun.com\)](https://fujisan-hakuun.com)
- 行程 2日目 [8/19 月曜日]
  - 6:00 山小屋発
  - 8:20 浅間神社 着
  - 8:40 - 10:40 御鉢めぐり 剣ヶ峰へ
  - 11:00-11:40 昼食
  - 11:40 下山開始
  - 15:00 五合目着
  - 16:30-17:30 風呂
  - 20:00 社会体育館 着
- 下山反省会 予定: 8/31 又は 9/1



## ●登山規制について

- 令和6年度から、富士山吉田口登下山道（山梨県側）で、登山規制を行います！！
- 弾丸登山・混雑対策として通行規制を行います。
- 規制内容
  - A 午後4時（16:00）から翌日午前3時（3:00）までの間、5合目の登山道入口ゲートを閉鎖し、通行を規制します。
  - B 1日の登山者が4000人に達した場合、通行を規制します。
  - C 山小屋に宿泊予約済みの方は、規制中も通行可能です。ただし、宿泊予定の方も、原則、規制開始前（午後4時まで）にゲート通過をお願いします。
- **通行料（施設使用料） 2000円/人** ……支払いは現地、または「山梨県富士山吉田ルート通行予約システム」にて受付します。
- **（任意）協力金 1000円/人** [用途:救護所の設置・運営、公衆トイレの設置・運営ほか]

## ◆装備品について

- 特に必要と思われる装備品 や 注意点
  - 雨具 と 防寒着 は必須です。
  - 傘は、小雨で風がなければ使用できますが……。風が吹くと使い物になりません。
  - 下りは砂塵が舞うため、マスク、スパッツ、ザックカバーを用意願います。
  - 水場はありません。水は持っていか、山小屋で購入。
  - ガスとコンロは部員が持っています。
  - カップラーメン食べたければ、水は自分で持って行ってください。割りばしも忘れずに。
  - 山小屋に風呂はありません。無料の飲用水もありません。
  - **山小屋では、マスク着用をお願いします。[コロナ感染予防として]**
  - 日差し強いので、帽子、サングラス、日焼け止めを持参してください。
  - 寝具は持っていく必要ありません。気になる方は、タオル、インナシーツ持参ください。
  - 寝床はパーティションで仕切りあり。
  - ハブラシは、水で。**[歯磨き粉使用禁止です]**
  - 高度2000m以上でのアルコール摂取は、俗に平地の3倍量に相当するといわれています  
[低酸素のため、アルコールの分解に時間がかかります]。量は控えめに。また、行動中の飲酒は危険です。山小屋についてからゆっくりと。

## ◆準備品リスト [参考]

### • 基本装備

- ザック [ザック容量 30L位 が使いやすい]
- 登山靴 [履きならしておくこと]
- 靴下 [厚手のもの、乾きの良いもの]
- パンツ [ストレッチ性あり、通気性のあるもの]
- アンダーウェア [速乾性のもの、綿は✖]
- 中間着 [体温調整でき乾きの良いもの]

### • 必須装備

- レインウェア上下 [防水・通湿性]
- 防寒着 フリース または 薄手ダウン
- 日焼け対策装備  
日焼け止め・帽子・サングラスなど
- 手袋 乾きの良いもの
- 埃対策 スパッツ、マスク、タオル等
- コロナ対策 マスク[山小屋内]
- ザックカバー [雨よけ、埃よけ]
- 保険証の写し
- 主食、非常食、行動食(食料品・水類参照)
- 着替えのインナー 上、下
- ヘッドライト、予備電池

### • 食料品・水類

- 必要水分量 目安 3L  
小屋で買えます。
- ミネラル分(塩飴など)
- アミノ酸サプリ
- 20日 朝食・昼食 [夕食は小屋で]
- 21日 昼食 水とカップ麺あれば、お湯は沸かします。
- 行動食 : チョコ、飴、菓子、梅干し、煎餅、羊羹など
- (アルコールとつまみ 少々)  
ビールは小屋で買えます。



## ◆準備品リスト [参考]

- あったほうが良いもの、便利なもの
  - スtock / 無ければ、何本か用意はあります。
  - 携帯電話&バッテリー 小屋では充電不可
  - カメラ
  - 着替えのシャツ、[ズボン]
  - ハブラシ [歯磨き粉は使用できません]
  - スリッパ 又は サンダル
  - ティッシュ、ペーパータオル
  - タオル
  - サブザック 小型軽量
  - 雨傘(但し、風が強いと使えません)
- 過剰な装備に注意
  - 保温型のポット・・・重いです。
  - その他 質問ください。

### • 山岳部で持参するもの

- 医療備品  
カゼ、胃、腸の薬、消毒薬、カットバン、
- パラオキシメーター 血中酸素濃度測定 ★
- スtock
- 無線機
- ホルダー 腕章
- ガス・コンロ・コッヘル



### • 温泉用の着替え等

- 8/19[下山後]に使用するものは、バス内に置いてOK。
- 歯磨き、ハブラシ、化粧品、・・・
- 下着、上着、靴下、タオルなど
- バス内スリッパ



## 高山病についての情報

- 高山病って何？
  - 高山病(高所障害)とは、低酸素状態に置かれたときに発生する症候群で「低酸素症」と言います。
  - 酸欠状態に陥った場合かつ低圧・低酸素に順応できずに生ずる一連の症状の事をいいます。
  - 高山病は一般的に言われる「病気」ではありません。発症の具合は、年齢差、山の経験などに関係なく発症します。
- どの位の高度で発症するのか
  - どのくらいの高度で生じるかは個人差・その日の体調による差があります。一般的には2,000m、高齢者は1,500m以上で高山病が生じる可能性があります。
  - しかも、単純に高度だけが問題なのではありません。高度を上げるペースが重要で、1日500m以上高度を上げた場合に、発症しやすいといわれています。
- どんな症状、兆候がでるのか
  - 高山病の症状は人それぞれ。主に眠気・あくび（脳に多く酸素を送る為に「あくび」が出ます。）、
  - 頭痛(頭が重い、鈍痛、頭を振ると痛い)、顔・手・足に「むくみ」がでる、全身倦怠感、食欲不振、胸の圧迫感がある、
  - 吐き気、不眠、放屁(気圧の低下で、腸管内にガスが溜まり易くなる為。)、下痢などがあります。二日酔いに似た症状もでます。

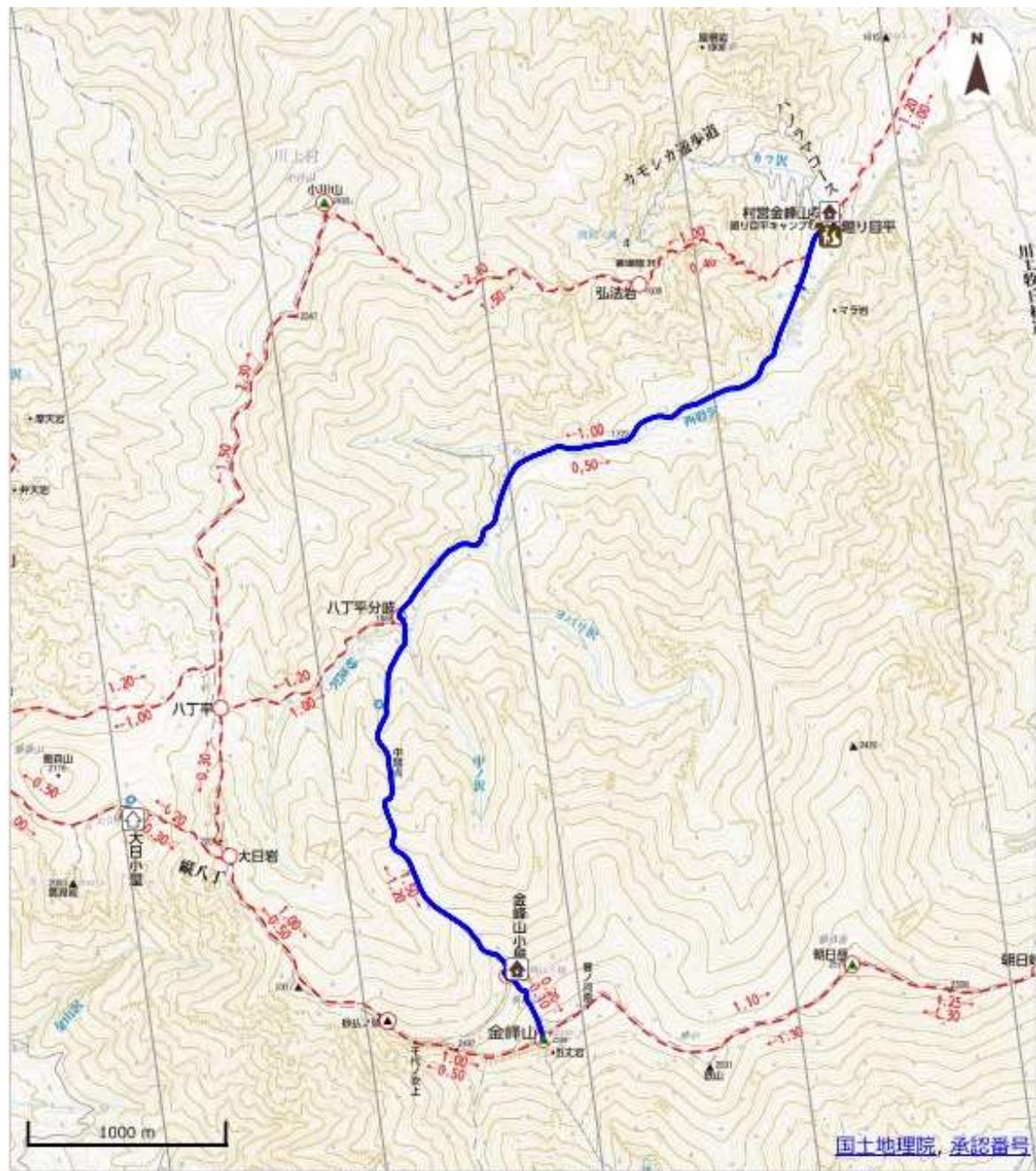
## 高山病についての情報

- 高山病にならない為に・・・
- 100%の予防は不可能、予備知識を身に着けましょう！！ただ、発症しやすくする方法 はあります！
  - 1.高所順応 五合目に到着したら、登山開始までゆっくり身体を高所に慣らしましょう。
  - 2.ゆっくり登る 歩幅を小さく、あまり足を持ち上げず、ゆっくりのんびり過ぎるぐらいのペースで登りましょう。
  - 3.しっかりと深呼吸 薄い酸素に体を慣らすためには深呼吸。吸うことよりも、ゆっくり深く息を吐くことを意識しましょう。
  - 4.こまめに水分補給 体内の水分が不足すると血流が悪くなり、悪影響が出てきます。  
こまめに少しずつ何度も水分を取る方が効果的。
  - 5.身体を締め付けない リュックの胸部・腹部のベルトなどは、きつく締め付けない。ずれない程度の適度な加減で調節。
  - 6.鉄分を摂取 鉄分が不足すると、血中の「ヘモグロビン」が減少し、吸った酸素をうまく体内に取り込めなくなる。
  - 7.山小屋で宿泊して2度目の高地順応を  
山小屋内は人が多いと酸素が薄くなっている場合も多い為、定期的に深い呼吸をすることに専念して下さい。  
室内で気分がすぐれない場合は、温かい服装で 外の風にあたり、ゆっくりと深呼吸をして体調を整えましょう。  
疲れたからと直ぐに眠ってしまうと呼吸が浅くなるので、血中酸素濃度が低いままになってしまうので良くない。  
おしゃべりする、唄を歌うなんて、酸素を取り込むのにはとってもいい。
  - 8.寝不足、体調不良、飲酒は大敵 何より、寝不足、体調不良、飲酒など前日の体調管理が重要です。  
前日は深酒は避け、しっかり睡眠！
  - 9.天気が悪い日は特に注意！ 雨の日は気圧が低いので、さらに高山病になり易い様です。
- それでも高山病になってしまったら・・・残念ですが、高山病に特効薬はありません。治療法は標高の低い気圧が高く、酸素の多いところに下りるしかありません。

## 訓練登山日程

- 第一回訓練登山 6/30日(日)
  - コースタイム
  - 登山口 ⇒ 金峰山 約3時間30分
  - 下山: 金峰山 ⇒ 登山口 2時間40分
- 金峰山(キンプサン) 2599m
  - 集合・出発 : 社会体育館 4時30分 集合
  - 費用 : 3000円前後/人予定 …人数による。
  - 交通手段 : 乗用車 相乗り
  - 行程 :
    - 4:40 出発 伊勢崎IC ~ 6:00八千穂高原IC 出口
    - CVSに立ち寄ります。
    - 7:20 廻り目平キャンプ場
    - 7:45 登山開始
    - 10:45 金峰山小屋 トイレ休憩
    - 11:15 金峰山山頂[2599m]
    - 12:00 金峰山小屋 休憩 トイレ
    - 14:25 下山
    - 15:00 出発
    - 17:30 社会体育館 着
- 第二回訓練登山 7月14日(日)
  - 候補地:
  - 平標山
- 第三回訓練登山 8月4日(日)
  - 候補地:
  - 爺ヶ岳南峰 [長野県 2670m] バス予定

## 廻り目平キャンプ場～金峰山



4:30 集合 社会体育館

7:20 登山口着

11:15 金峰山山頂

11:50 下山開始

12:00 金峰山小屋

14:25 下山

標高差 1060m