

# 初めての富士登山を成功させる10の心得

登山経験すらない初心者のために「富士登頂率アップ」のポイントを伝授！

日本一の富士山は「日本一厳しい山」。基礎知識を身につけて楽しく安全にテッペンを満喫しよう。

## 1 頂上での御来光より 登頂成功を優先せよ

富士山頂に安全で快適に登れるのは7月上旬から8月末を中心とした開山シーズン。頂上へは、吉田口(河口湖口)須走口、御殿場口、富士宮口の4ルートがあり、各5合目へのアクセス、標高差や登山時間、途中の山小屋やトイレの利便性、登山道の足下の様子など、ルートごとに相当違うので、富士登山専用のHPやガイド本などで自分に合った登山道を選びたい。マイカー規制もあるので要注意。

独立峰である富士山は、特有の「笠雲」が頂上部だけを覆うことがあるため、頂上ゆえに御来光が見られず、中腹に留まったがゆえに御来光が見られることもある。頂上での御来光に合わせて夜を徹して登る「弾丸登山」は論外。まずは「日本一に立つこと」を最優先しよう。御来光は7~8合目、3000m前後の山小屋で見て、昼間しか移動しないのが賢明だ(P94からのモデルプランを参照)。また、経験豊かな仲間と登るか、ゆったりプランの団体ツアー参加をすすめる。

富士スバルライン5合目の賑わい



7月上旬でも真冬の世界

## 2 頂上は氷点下になることも。 軽装では命も危険！

標高が1000m上がると気温は6 下がる。つまり、3776mの富士山頂は、下界が25 を超える熱帯夜でも2~3 に冷える。汗や雨の蒸発に伴う気化熱、秒速1mの風で1 下がる体感温度を考慮すると、御来光は体感温度が氷点下10 という極寒の環境で凍えながら待つことになる。実際、7月上旬でも大きなツララが下がり、8月末には水道管凍結で山小屋食堂の営業が止まることもある。

乾きが早い化繊の下着、セーターなどの防寒着、そして防寒と雨具を兼ねたゴアテックスなどの上下が必須。ヘッドライト(LEDタイプがおすすめ)は消灯後の山小屋内でも必要なので、夜間登山を予定していなくても必ず持つこと。登山靴やザックなどを全部そろえるとまとまった金額になるが、登頂成功率だけでなく、命に関わることなので、予算の許す限りアウトドア専門店に念入りに準備したい。また、最近は登山具のレンタルなどもあるので上手に利用しよう。

初めての人こそ「2泊3日」がベスト!

# テッペンを10倍楽しむモデルプラン

富士登山の目標は「日本一に立つこと」と「御来光を見ること」に集約されるだろう。この2つを初めての富士登山で同時に叶え、御来光を見るチャンスも2回、日本一の夕日と星空をも独り占めできる「テッペン満喫モデルプラン」を作成! 富士山の東側斜面を登る、人気の吉田口・河口湖口・ルートを例にとって提案する。



7合目で見える御来光も素晴らしい



6合目から始まる本格登山



雲の高さを越え頂上を目指す

## 1日目 まずは7合目に宿泊。 薄い空気体に慣らして

- 11:00 富士スバルライン5合目(2300m)着。  
着替え・食事・トイレ・準備体操等しながら高地順応。
- 12:00 登山開始
- 13:00 6合目(2400m)富士山安全指導センター通過(トイレあり)。  
いくつかの山小屋を通るので、水とトイレの問題は心配なし。
- 16:00 7合目の山小屋、富士一館(2800m)着。  
荷物を降ろして夕食まで休息。  
昼間の下界の風景や湧き上がる雲を楽しむ。
- 17:00 順次、夕食が提供される。  
夜景や星空も満喫できる。  
標高の比較的低い7合目の山小屋泊は高山病になりにくく、  
自宅から5合目までの移動もふくめて、負担が少ない。  
富士一館は、近年建て替えられたため、綺麗で、  
寝袋スタイルなので安眠しやすい。
- 深夜 頂上で御来光を見ようとする登山客が発発していく。

## 2日目 御来光のチャンスその1。 日本一の夕日と星空も満喫

- 4:30(7月上旬)~5:00(8月下旬)  
山小屋の目の前で、御来光を堪能(雲の状況によって遅くなる日も)。  
朝食・着替え・トイレ・準備体操
- 7:00 7合目出発(日が昇り、暖かくなっている)  
7合目までと同様に、途中の山小屋での水分補給とトイレ利用が可能。  
途中、岩場をよじ登るような場所もある。団体ツアーの行動パターンとは  
ずれているので、トイレも登山道も渋滞とは無縁。
- 12:00 頂上到着。宿泊する山小屋、山小屋で昼食をゆっくりすませて、  
頂上巨大噴火口を一周する「お鉢巡り」に出発。  
お鉢巡りは、一周約2.6km、1時間30分、高低差約80m。  
宿泊する山小屋の食堂や前のテラスで休む。
- 16:00 山小屋チェックイン  
山小屋は頂上の宿泊可能な山小屋では最大規模。  
寝袋もあり安眠しやすい。  
綺麗な室内トイレが完備され、朝のトイレ渋滞とも無縁だ。  
山小屋から出ればすぐ御来光が拝める。
- 17:00 順次、夕食  
夕食後、お鉢西側に「日本一の夕日」  
を愛でる散歩、片道30分弱。
- 19:00 消灯