

Mt. Fuji Climbing Tour 2011

Tokyo GOLD 佐藤 正知

1. 富士登山について

昨年度に引き続き、この富士登山ツアーは IEEE Tokyo Section, GOLD Affinity Group(以下、GOLD)が企画しています。富士山は老若男女問わず頂上まで登れる山ですが、万が一のため、必要な方は個人で山岳保険等に入っておくと良いです。今回もゆっくり安全に登ることを考えています。楽しい(辛い?) 山登りを通じて懇親を深めましょう!

2. 富士登山について

- **自然**: 3000m を越える自然条件のため、過酷な状況があります。例えば真夏でも山頂の夜明け頃の気温は平均5度です。
- **環境**: ゴミは持ち帰りましょう。自然保護に協力しましょう。
- **トイレ**: 登山道のところどころにある山小屋のそばに設置されています。有料(50~200円)です。時間帯によっては長い時間並ぶので、余裕を持ってトイレに行ってください。

3. 日程

8日の夜から登りはじめて、9日のご来光を頂上で見ることを計画しています。登山口などは加人数次第で決定したいと思います。**懐中電灯**必須です!
また、雨天時は登山が危険なので**中止**にします(中止の場合は8日の朝までに連絡します)。

以下の日程は予定です。昨年度は参加人数が少なかったため車1台で行きました。

- 8月8日(月)
 - 21:00 富士急 河口湖駅 改札前 集合
 - 21:15 バス乗車
 - 22:10 富士五合目着
 - 22:30 登山開始
- 8月9日(火)
 - 05:00 頃 山頂到着&ご来光
 - 05:30 - 07:30 お鉢巡り, 自由行動
 - 07:30 下山
 - 11:30 五合目着
 - 11:55 バス出発
 - 12:45 河口湖駅着、そのまま温泉? 解散?

4. 服装

- **帽子・サングラス**: 必須ではありませんが、山の強い日光から頭と目を守ります。夜は寒いのでニットの帽子があるとよいかもです(日焼け止めを塗ることも必要)。
- **防寒着**: 寒さ対策は超重要です。頂上付近はとても寒いです。フリースやトレーナーなど保温性のある衣類の上に、ウインドブレーカーなどの風をさえぎれるものを着るようにしましょう。**頂上の気温は0~10℃です。本当に寒いです。**山からの強い風と寒さから、体を守ってください。
- **長袖シャツ・長ズボン・手袋**: 動きやすい格好のものを。日焼けや寒さを防ぐこともできます。ジーンズは固くて重いので疲れます。岩場があるので軍手があると良いです。
- **厚手の靴下・登山靴・着替え**: 長い時間歩くので、必ずスニーカーか、登山用の靴をはいて下さい。寒いとは言え、登っている時は汗を大量にかくのでTシャツなどの着替えがあると良いです。

5. 持って行くもの

- 保険証、もしくはコピー
- リュックサック：荷物はできるだけ軽く！
- 雨具：雨天中止の予定なので不要かもしれません。
- タオルと着替え
- 懐中電灯など
- ウェットティッシュやバンドエイド等
- 携帯電話：登山道のどこでも使えます。
- 日焼け止め：焼きたくない人は必須。
- 飲み物と食べ物：1.5～2L くらいの飲み物と1、2食分のご飯の他に手軽に取れる糖分（チョコ、飴、カロリーメイト等）は必ず持っていきましょう。でも、お金さえあれば山小屋で買えます。
- 小銭（100円玉）と緊急時のお金（5,000-10,000円）：山ではおつりがないので、トイレを使うときに、100円玉が必要です。

6. 登山ルート

● 五合目

登山道は、最初はゆるやかな下りが続きます。そのためつい早く歩いて、後で高山病になりやすくなります。意識的にゆっくり歩きましょう。1キロほど下りが続いた後、登りが始まります。

● 六合目

私たちが登る六合目から山頂までの道は吉田口です。なお、一合は頂上と五合目を均等に五等分ではありません。六合目までは全体の20分の1です。

● 七合目

六合目から七合目（標高 2700m）の最初の山小屋である「花小屋」までは整備されたジグザグの坂道が続きます。約1時間かかります。花小屋からは急な岩場になります。ごつごつした溶岩の上を手で支持しながら登る場所もあるので軍手が必要です。

● 八合目

ここから山頂までは約70分。高地のため個人差が大きくなる場所です。「トモエ館」と「江戸屋」の間の登山道を進みます。ここから山頂までは特に落石に注意してください。

● 九合目

九合目に石室がありますが、それは小さな祠です。九合目の鳥居を山頂だと勘違いしてがんばる人多数。ピーク時には頂上付近の登山道はものすごいラッシュとなります。

● 頂上

標高3720m。火口の周りを歩くことができます。一周するのに1時間程度かかります。また、富士山頂には郵便ポストがあります。頂上からハガキ等を出したい人は事前に住所等を控えておくとうれしいでしょう！

● 下山

下山道を降りてください。一度降り始めると、上へは戻れません。山を降りるには、いくつかのルートがあります。道に沿って歩くとまちがって静岡県口の方へ行ってしまふことがあります。河口湖・吉田口は黄色「山梨県側」です。



7. 安全に登るために

● 登山用歩行法と呼吸法

意識的にペースを落としてゆっくり歩きましょう。ちょっとでもペースが速くなると、薄い酸素のせいで心臓が猛烈にドキドキし始めます。歩幅を小さくし、あまり足を持ち上げずに、ゆっくり登ると疲れにくいです。高所では呼吸は速く浅くなりがちです。意識的に深呼吸をしてください。

● 高山病について

高山病になる人は、多くいます。車で一気に五合目まで登れるようになったので、高地に身体が順応しないまま登ることになるからです。十分に体調を整え、ゆっくり登ってください。前日は、睡眠時間を十分にとりましょう。

登っているときは、のどが渇いていなくても定期的に水を飲んで下さい。グループで登る場合は、同行者のペースに合わせがちになります。無理してついでいくと高山病になりやすいです。自分のペースで登りましょう。それでも高山病になる人はいます。高山病になった場合は、がんばらずにすぐに下山してください。

=====
参加申し込み方法
=====

下記の情報を記入の上、8/4(木)までに下記アドレス宛にメールでご連絡ください。

tsato@tcu.ac.jp

取りまとめ：東京都市大学 佐藤 正知

----- (ここから) -----

富士登山ツアーに参加いたします。

● 氏名

：

● 所属

：

● 日中連絡が取れる E-mail アドレス

(携帯電話の場合、tcu.ac.jp のドメインから受信できるようにしておいてください)

：

----- (ここまで) -----

開催間近のご連絡となりましたが、ふるってご参加ください。

よろしくお願い申し上げます