



SMSCA 海外登山委員会
2021年 富士山山行 参加要項
高度順応を体験してみよう！

高い山に登ったとき、頭痛、吐き気、めまいなどの症状が出たことはありませんか？

標高が高くなると、空気中に含まれる酸素の量（酸素濃度）も減るため、身体が低酸素状態に対応できなくなっておこる高山病の症状です。1500mを超えると誰にもおこるといわれています。

富士山山頂の気圧は、約650hPa(ヘクトパスカル)。平地が1気圧=1013hPaとすると、酸素濃度は平地の約2/3。そんな環境でも人の身体は環境に順応しようとします。この山行では医科学的な裏付けにもとづいた方法で、高度への順化を体験します。

高山病対策は、一般登山においても役立つことと思います。

1. 目的 日本最高峰の富士山山行を通じて高度順応体験をする

2. 期 日 2021年9月4日(土)～9月5日(日) 朝発山中1泊

3. 山域・山名 富士山

4. 行動予定

9月4日 JR御殿場駅(タクシー)→富士山スカイライン丘陵近所ゲート(標高1454m)～村山古道登山口～石仏～日沢～富士宮ルート六合目～宝永第一火口往復～新七合目御来光山荘(泊)

9月5日 御来光荘～富士宮ルート～浅間大社奥社～剣ヶ峰～お鉢巡り～御殿場ルート～7合目下り道～宝永山往復～大砂走り(下山道)～大石茶屋～御殿場口新五合目(バス)→御殿場駅

★★ 過密が予想される富士吉田ルートをさげ、表富士側を登ります ★★

★★ 修験道の面影を残す村山古道！ダイナミックな宝永火山！富士山本来の迫力を体感します ★★

5. 集 合 9/4 8:15am JR御殿場駅 改札口

(新宿6:40発小田急小田原線御殿場行きふじさん1号に乗車。御殿場駅着8:13)

6. 下山予定 9/5 15:30 御殿場口新5合目

(富士急バス 御殿場口新5合目15:45発 御殿場駅行きに乗車予定)

7. 宿 泊 富士宮ルート新7合目 御来光山荘

<http://www.goraikousansou.com>

富士宮口5合目から徒歩で約1時間30分、標高2780m 2～3人ずつの個室です



左 右
ダイナミックな面影を残す村山古道
と宝永火山

8. 参加費 加盟団体会員 19,000 円
一般参加 20,000 円

*参加費には、御殿場駅以降の行程すべて（宿泊費（2食付）、入山協力金、往路タクシー代、復路バス代、講師費用）が含まれます。

9. 参加資格 ①埼玉県山岳・スポーツクライミング協会 加盟団体会員で山岳保険加入済みの方
②加盟団体の会員ではないが、富士山登山に興味のある方で山岳保険加入済みの方

10. 募集人員 10名

- 11 参加申込み 参加申込み書を FAX またはメールで送信してください。
申込み〆切：2021年8月23日（参加定員に達し次第、募集を締め切ります）
問い合わせ 090-9388-4534 鈴木 百合子
申込み メール yuriko.s@jcom.home.ne.jp FAX 048-883-3439

12. 装 備

★★ 9月早朝の富士山は冷え込みます。防寒対策を忘れずに！★★

【個人装備】 感染予防を含む

【一般装備】 ザック、ヘッドランプ（予備電池）、防寒着（ネックウォーマーも）、防寒用手袋、行動食2日分、非常食1食、飲料・水筒、ロールペーパー、計画書、筆記具、保険証コピー、三角巾、山と高原地図（富士山）、国土地理院地形図、プレートコンパス、あればスマートフォン地図アプリ（予備バッテリー）、マスク（予備）、除菌シート or 消毒用エタノール、帽子、サングラス、常備薬、日焼け止め、リップクリームなど

【宿泊装備】 洗面、タオル or 手ぬぐい、シュラフカバー（自主選択、山荘で用意しています）

【危急時装備】 ヘルメット、HMSカラビナ×1、変Dカラビナ×1、120cmスリング×2、60cmスリング×1（ヘルメットは6合目以上で装着します）

【共同装備】 主催者で準備します

- ・補助ロープ（8mm×20m）2本
- ・ツェルト 3張
- ・ガスセット3組（ガス110g+ガスヘッド+ライター+小コッヘル+カップ）
- ・救急セット・洗浄用水1式
- ・パルスオキシメーター 4台（ウェイポイントで酸素飽和度を測定します）
- ・血圧計 1台
- ・健康チェック表（酸素飽和度、血圧）参加人数分

13. 諸注意

- ・御殿場駅集合前にポカリスエット等の飲料を500cc飲み終えてきてください。
- ・1日目は飲料を合計1.5~2.0Lほど持参してください。何種類か組み合わせると厭きません。バテやすい人はコカ・コーラも効果があります。ぬるくても山では美味しいです！
- ・寝具類は山荘で感染予防に留意して準備して下さるそうですが、気になる方はシュラフカバーを持参し

てください。

・山荘到着後はすぐ横にならず、夕食までは、表を散歩したり、お話しをしたりして起きていてください。寝てしまうとそれだけ呼吸が浅くなり順化が妨げられます。

・2日目は朝5:00出発とします。それまでに洗面、トイレ、パッキングを済ませてください。朝食は弁当を行動中にとるようにします。朝起きたらまずトイレに行き、その後水分補給を充分行ってください。

・体調不良のときは遠慮せず申し出てください。歩行は、息の上がない程度に、ゆっくりとしたピッチで進みますので安心してください。

・息があがったときは、まずは肩の力を抜いて、深呼吸をゆっくり2、3回繰り返してみてください。このときの呼吸にコツがあります。「30cm先の口ウソクの火を3秒かけて吹き消す」つもりで息を吐き、自然にまかせて息を吸います。高山病の予防にも治療にも有効だそうです。

・行動中は水分摂取を意識してください。水分補給が手軽に出来るように工夫してください。2日目の水分は、途中の山小屋でも調達可能なので、できるだけ荷物を軽くしてください。荷物は山荘に預けることはできません。

・6合目以降は視線を遮るものもなく、トイレは混雑します。早め早めの用足しを心がけましょう。

・御来光は御来光山荘を出たところで、ゆっくりと見る事ができます。期待してください！

2021年度 富士山山行 申し込み用紙

(様式は問いませんので下記要領でお申込みください)

参加団体名 _____ (個人参加も認めます)

連絡責任者 _____

TEL _____ メール _____

氏名	住所〒	本人携帯電話	生年月日	血液型	緊急連絡先氏名(続柄)
		加入山岳保険名称			緊急連絡先電話
氏名	住所〒	本人携帯電話	生年月日	血液型	緊急連絡先氏名(続柄)
		加入山岳保険名称			緊急連絡先電話
氏名	住所〒	本人携帯電話	生年月日	血液型	緊急連絡先氏名(続柄)
		加入山岳保険名称			緊急連絡先電話

登山届作成のため、必要情報を記入してください。

個人情報は本山行のみに使用いたします。