

# 富士山登山 2022 参加要項—高所順応を体験してみよう



須山御胎内登山道は、古く鎌倉時代に開かれた静かな巡礼路で、風穴や巨岩など富士山の神秘が体験できます。標高 1360m の須山御胎内入口から、日本最高地点の剣ヶ峰 3775m まで、標高差 2415m を 2 日間かけて、パルスオキシメーターによる体内酸素飽和度を測定しながら登ります。

期 日：2022 年 9 月 3 日（土）～4 日（日）朝発山中 1 泊

行動予定：

9 月 3 日（土） JR 御殿場駅（タクシー）→富士山スカイライン須山御胎内入口 1360m（徒歩）～御胎内一合～幕岩 1700m～三辻～御殿庭入口～御殿庭上 2170m～三合目～山体観測装置～第二火口縁～第一火口縁～富士宮ルート六合目～新七合目御来光山荘 2780m（泊）\*行動時間約 6～7 時間

9 月 4 日（日） 御来光山荘 5:00am～御来光～八合目池田館～九合目万年雪山荘～九合五勺胸突山荘～浅間大社奥宮～剣ヶ峰 3775m～銀明水～御殿場ルート～八合目 3400m～七合目～馬の背大砂走り分岐～大砂走り～新五合五勺次郎坊～ブルドーザー道～大石茶屋 1520m～御殿場口新五合目 1440m（バス）→JR 御殿場駅 \*行動時間約 11 時間

集 合：9 月 3 日（土）JR 御殿場駅 8:15am

（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。JR 御殿場駅着 8:13）

宿 泊：富士宮ルート新七合目 御来光山荘 <http://www.goraikousansou.com/kodawari/meal>

（標高 2780m 2～3 人ずつの個室型ベッドです）

下山予定：9 月 4 日（日）15:30 御殿場口新五合目

（富士急バス 御殿場口新五合目 15:45 発御殿場駅行きに乗車予定。御殿場駅着 16:15）

解 散：JR 御殿場駅（16:20 頃）

参加資格：①埼玉県山岳・スポーツライミング協会 加盟団体会員で山岳保険加入済みの方

②埼玉県山岳・スポーツライミング協会の個人会員で、山岳保険加入済みの方

募集人員：12 名（講師＋スタッフ 3 名 合計 15 名）

参加費：22,000 円

\*参加費には、御殿場駅以降の行程すべて（宿泊費 1 泊 2 食付き、富士山保全協力金、往路タクシー代、復路バス代、講師・スタッフ経費）が含まれます。

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。

申込先・問い合わせ 鈴木百合子 tel 090-9388-4534 fax 048-883-3439

メール [yuriko.s@jcom.home.ne.jp](mailto:yuriko.s@jcom.home.ne.jp)

申込み〆切：~~2022 年 8 月 23 日（火）~~（参加定員に達し次第、募集を締め切ります） 〆切延長、連絡ください。

参加費払込先：2022 年 8 月 31 日（水）までに以下の口座にお振り込みください。

埼玉りそな銀行 県庁支店 普通 4749198 一般社団法人埼玉県山岳・スポーツライミング協会

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!! 軽量化に努めて下さい。

（装備で持っていないものがあれば、申込みの際にご相談ください。レンタル可能な装備もあります）

個人装備 <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、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、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、ストック、ヘルメット(6合目以上で装着します)、健康チェック表+登山計画書(事前に配布します)

<宿泊装備>洗面、タオル or 手ぬぐい、インナーシャツなど\* (\*=任意、山荘で用意しています)

共同装備 (主催者側で準備します) 補助ロープ(8mm×20m)2本、ツェルト×3、スリング類、ギア類、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200cc、パルスオキシメーター×4台、血圧計×1台



### 利用の心得

- ・自然環境と野生動物へ悪影響を及ぼさぬよう、ゴミは各自持ち帰りましょう。
- ・登山道、ハイキングコース以外には立ち入らないでください。植生が荒らされ、落石の危険があります。
- ・動植物の採集、樹木の枝折り、溶岩・岩石など自然物の採集、移動を行わないでください。
- ・1日目は飲料を合計1.5~2.0Lほど持参してください。甘くカロリーが高いココ・コーラも山では強い味方です。
- ・寝具類は山荘で感染予防に備えてくださるようですが、気になる方はインナーシャツやシュラフカバーをご持参ください。
- ・山荘到着後はすぐ横にならず、夕食まで散歩したり、談話して起きていてください。寝てしまうと呼吸が浅くなり、それだけ順化が妨げられるそうです。
- ・2日目は朝起きたらまずトイレに行き、その後水分補給を十分おこなってください。
- ・体調不良のときは遠慮せず申し出てください。歩行は、息の上がらない程度に、ゆっくりとしたピッチで進みます。
- ・行動中は水分を十分にとってください。2日目の水分は、山小屋で調達可能なので、できるだけ荷物を軽くして行きましょう。
- ・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きれいに見えるそうです。期待して行きましょう!

### SMSCA 登山学校

## 富士山登山2022 申込み用紙

(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 \_\_\_\_\_ (個人参加の場合は記入不要)

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。

SMSCA 登山学校は(一社)埼玉県山岳・スポーツライミング協会の登山講習会です。(公財)日本スポーツ協会公認の山岳指導員が講師を務めます。