

富士登山 完璧持ち物チェックリスト

安全・快適な登頂のために必要な装備を網羅しました！

【注意】ウエアは必ず吸汗速乾性に優れた化学繊維のものをお選びください。綿（コットン）製は汗冷えし低体温症を招くためNGです！

1. 基本ウエア & 装備（必須アイテム）

- 登山靴：足首をホールドするミッドカット以上。事前に履き慣らしを！
- レインウエア：上下セパレートの防水透湿素材（防寒着兼用）。
- 防寒着：ダウンやフリースなど、軽量コンパクトなものを。
- インナー・タイツ：肌をドライに保つ吸汗速乾ウエア。
- Tシャツ（長袖）：日焼け・体温調整用に、乾きやすい化繊素材。
- トレッキングパンツ：足さばきの良い伸縮・耐久性パンツ。
- ザック（30〜40L）：フィット感を重視。中身を濡らさない対策も。
- 手袋・ネックウォーマー：防寒に必須。鎖場での転倒時のケガ防止にも役立つ。
- 登山用ソックス：靴擦れ・汗冷えを防ぐ適度な厚みとクッション性。
- ヘッドライト：夜間・山小屋内で必須。必ず予備電池も用意。
- 帽子・サングラス：遮るもののない富士山での日差し・紫外線対策に。
- 水分（1ℓ以上）：水場がないためあらかじめ用意。高山病予防に。
- 行動食・非常食：チョコ、飴など高カロリーでかさばらないもの。
- 現金（100円玉）：有料トイレ（1回200〜300円）や売店用に多めに。
- 地図・コンパス：下山時のルート間違いや道迷いを防ぐため必須。
- 日焼け止め：SPF高めのものを。標高が高く紫外線が非常に強いため必須級。

2. 救急用品 & 安全のための必須装備

- 常備薬・救急セット：持病薬、胃腸薬、絆創膏や包帯など。
- ゴミ袋：富士山のルールとして、出したゴミは全て持ち帰り。
- エマージェンシーシート：急な悪天候時や緊急時の防寒・命を守る備え。
- 登山計画書（登山山届）：静岡・山梨県の登山計画のオンラインシステムや「コンパス」アプリで事前提出を。
- 登山保険・保険証コピー/マイナンバーカード：万一の遭難・怪我に備え、レジャー保険への加入と保険証のコピー/マイナンバーカードの携行を。

3. さらにあると便利なアイテム

- トレッキングポール：膝・腰への荷重を分散し、バランス保持に大活躍。
- スパッツ（ゲイター）：下山時の靴内への砂利・小石・雨の侵入を防ぐ。
- マスク：乾燥した登山道や下山時に舞い上がる砂埃・火山灰対策。
- タオル・手ぬぐい：汗拭きだけでなく首回りの日焼け・防寒に重宝。
- モバイルバッテリー：地図アプリ・緊急連絡・撮影で消耗が激しいスマホの予備電源に。
- 塩分補給タブレット／経口補水パウダー：発汗による塩分ロスを補い、高山病・熱中症対策に。
- ヘルメット：万が一の落石事故や転倒から頭部を守る（装着推奨）。
- ドライザック（防水袋）：ウエアやタオルを濡らさずコンパクトに収納。
- ウェットティッシュ：水場のない山上で、手や顔を拭くのに非常に便利。
- 着替え・替えの靴下：晴天でも汗や砂埃、雨天なら泥汚れも。下山時の着替えを忘れずに。
- 使い捨てカイロ：山頂や山小屋での手軽な防寒に。
- 耳栓・アイマスク：山小屋は雑魚寝・相部屋が多く、快眠のために便利。
- リップクリーム：乾燥・紫外線による唇のダメージ対策に。
- ゴーグル：噴火時の降灰や砂埃から目を守る防塵対策に。
- 魔法瓶（保温ポット）：温かい飲み物で御来光待ちなどの寒さ対策に。

📌 キャラバンスタッフからのワンポイントアドバイス

富士山は整備されていても3,000mを超える高山です。開山期間中（7〜9月上旬）でも山頂の平均気温は7〜8℃、夜間や早朝は氷点下近くまで冷え込みます。「服装や装備から入るのは邪道」ではありません。万全な装備をしっかりと使いこなし、足に馴染んだ登山靴で一生の思い出になる素晴らしい富士登山にしましょう！

※高山病対策薬（ダイアモックス等）や携帯酸素缶を使う場合は、必ず事前に医師へ相談し、正しい高度順応を基本としてください。