



富士登山 服装・持ち物リスト

上着

登山中、インナーの上に着るものは体温調節を素早くする為に、脱ぎ着しやすいものがよい。山頂付近は大変冷え込むので、セーターやフリースなどの防寒着が絶対必要！

下着

汗をかくので下着は必ず着用しましょう。

Tシャツ

下着として着用もでき、暑ければ上着を脱いでTシャツ1枚になってもいいので便利。半袖になる場合は、必ず日焼け止め対策を忘れずに。

靴

砂が入りにくく、足首まで保護できるものが望ましい。靴底がしっかりしたハイカット（くるぶしを覆う深い靴）のものがおすすめ。新しいものを買う場合は必ず履きながら使用しましょう。

手袋

寒さよけ、ケガを防止する為にも必要。軍手は雨に濡れると余計に冷えるので、フリースやウール素材がベスト。

服装 について
アドバイス



帽子

ハット・キャップ型どちらでもOK。風に飛ばされないよう、ヒモがついたものが好ましい。

ストック

下山時の膝への負担が軽減されます。あれば便利。

ズボン

伸縮性があれば普通のズボンでもOK。Gパンは乾きが悪いのでNG。

スパッツ

砂が靴の中に入るのを防いでくれます。下山時や悪天候のときには特に重宝します。あれば大変便利。

ザック（リュックサック）

30リットルサイズが理想です。背負いやすく、腰ベルト付だと重量を腰でも支えることができ、肩への負担を軽減できるのでオススメ。

持ち物リスト

<input type="checkbox"/> 雨具	山の天気は変わりやすいので必ず持参！上下別のセパレートタイプでゴアテックス製が理想。
<input type="checkbox"/> 着替え	汗をかくので必要です。往復の交通機関は、締め付けない楽な服装でOK！
<input type="checkbox"/> ヘッドライト	ほとんどのコースは夜の登山になります。懐中電灯だと手がふさがるので、ヘッドライトは必需品です！
<input type="checkbox"/> 水	あまり多く持って行くと体力を消耗してしまうので、1リットルほど持参することをおすすめします。
<input type="checkbox"/> 100円玉・50円玉などの小銭	富士登山中のトイレは有料です。100円玉が必要ですので必ず持って行きましょう！
<input type="checkbox"/> タオル	首に巻いておけば、汗をかいたときにさっと拭くことができます。さらに首の日焼け防止にもなるので、便利！
<input type="checkbox"/> ティッシュ（水に溶けるタイプ）	富士山のトイレには紙がないこともありますので、必ず準備してください。
<input type="checkbox"/> 軽食類	歩きながら口にできる、チョコレート・飴・キャラメルなどがおすすめ。疲労時に即効性のあるエネルギー源として役立ちます。
<input type="checkbox"/> ビニール袋	ゴミ袋としてはもちろん、汚れたものを収納するときや、濡らしたくないものをカバーするときにも役立ちます。
<input type="checkbox"/> 酸素缶	1缶あれば気休めにはなります。

<input type="checkbox"/> 時計	集合時間に遅れないようにしましょう。
<input type="checkbox"/> 携帯電話	使用時以外は機内モードに設定しておく、電池の消耗を防ぐことができます。
<input type="checkbox"/> ザックカバー	ザックを雨から守る為にあれば便利。なければ、ザックの中の荷物をビニール袋でくるむとよいでしょう。
<input type="checkbox"/> サングラス	目を日差しと砂ぼこりから守るためにあると大変役立ちます。
<input type="checkbox"/> 日焼け止め	富士山の紫外線は強烈。汗をかくととれてしまうので、こまめに塗り直しましょう。
<input type="checkbox"/> 移動中に履く靴（サンダル等）	五合目で履きかえることができますので、移動中はサンダル等、楽な靴でOK！
<input type="checkbox"/> ネックウォーマー	夏のシーズンでも、富士山頂は冬の気温！ご来光待ちのときなど、あれば便利です。
<input type="checkbox"/> 常備薬	普段飲まれている薬がある方は忘れない様にお持ちください。
<input type="checkbox"/> 絆創膏	擦りむいたときや、靴ずれを起こしたときに役立ちます。
<input type="checkbox"/> 予備のコンタクトレンズ、眼鏡	普段コンタクトレンズをつけている方は万が一登山中に外れてしまったときの為に予備のものか、眼鏡を持参しましょう。
<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ	手や体を拭くのに役立ちます。