

TAKE  
FREE

忘れ物チェックにご活用下さい

# 富士登山お買い物チェックリスト

check list

## 富士登山 必須アイテム

- トレッキングシューズ** 岩場を歩く為、足首を保護できるミッドカット以上のものがオススメです。
- ザック** 1泊2日の小屋泊であれば30~40L程度がオススメです。
- トレッキングポール** 長い下りでの足腰の負担軽減に効果的です。
- ヘッドライト** 緊急用に必須です。また、ご来光登山をする場合は200lm以上を選びましょう。
- エマージェンシーブランケット (緊急対応用品)** 雨風を凌ぐ為の緊急用として、また休憩時の防寒対策としても使えます。ホイッスルも持っていきましょう。
- 酸素缶** 山頂付近の酸素濃度は平地の2/3程度しかありません。高山病対策に!
- ボトル (水分)** こまめな水分補給で脱水症状を防止。ハイドレーションを使ってもOです。
- レインカバー・防水ポーチ** ザック本体の防水対策と大切な荷物は個別に防水対策をしましょう。
- サプリ・補給食** 発汗によって失われる電解質や疲労軽減の為には、こまめな栄養補給が重要です。
- 日焼け止め** 頂上付近の紫外線は平地の約3倍。サングラスと合わせて持参しましょう。

## 富士登山の服装

- レインウェア** 富士山では雨風が横や下から降ってきます。上下セパレートなものを選択しましょう。
- Tシャツ** 吸汗速乾の高い、化繊ウェアを着用しましょう。
- インナー・タイツ** 汗冷えによる体温の低下は大変危険です。肌に汗を残さないことが重要です。
- ハット・キャップ** 富士山は周りに日光を遮るものがなく、日焼け・熱中症対策に着用必須です。日焼け止めも合わせて持っていきましょう。
- スパッツ・ゲイター** 砂利と砂の登山道が続く為、シューズに異物が入らないように装着しましょう。
- 防寒用ウェア** 8月でも山頂の気温は5℃程度の為、十分な防寒ウェアが必須です。ご来光登山をされる方はダウンが必須です! 防風対策の為のジャケットも持っていきましょう。
- トレッキンググローブ** 防寒対策に加えて、岩場での手指の怪我防止にも役立ちます。
- トレッキングパンツ** 岩場で脚を保護する為、ロングパンツがオススメ。短パン+スパッツでは寒いかも、。
- トレッキングソックス** 靴擦れ防止の為に中厚程度のクッション性に優れたものがオススメです。
- サングラス** 紫外線や、砂埃・強風対策として有効です。ハット・キャップと合わせて使用しましょう。