

# 富士山登山計画2010

実施日

2010/08/07~08/08(土日)

※8月の土日、夜間登山は山頂からの日の出を見るためのプランです。山小屋はほぼ利用しません。

新倉から高速バス利用で河口湖合目に行き、吉田山から出発して山頂へ、そして須走合目まで下山します。

時刻	行動・場所	行動時間(分)	推定気温	標高	標高差	備考
9:20	新倉駅西口高速バスターミナル 地下待合室(新倉駅地下通路直)		0:20	30	10	0 ヨドバツカメラの隣です
9:40	富士山5合目に向けて出発		2:25	30	10	2,290 バス代は2,600円
12:05	富士山5合目吉田口到着		3:25	162	2,300	0
	休憩、装備の準備、食事など。土産物屋の2階で食事が出来ます。					標高に体を慣らすために3時間ダラダラ過ごします。寝ててもOK。
13:30	出発		1:00	162	2,300	90 仰ぐり歩きです
16:30	6合目 指尊センター付近で休憩20分		0:20	1366	2,390	0 休憩20分
16:50	出発		1:40	1366	2,390	310 15分につき休憩5分
18:30	7合目 広い場所で食事		0:45	98	2,700	0 おにぎり、サブイチョウなど
19:15	出発		2:15	98	2,700	400
21:30	八合目 太子館 小屋周辺で休憩15分 (夜間は山小屋には入れません)		0:15	54	3,100	0 宿泊客は寝ているので静かになりましょう
21:45	出発		1:15	54	3,100	100 この辺から地獄の寒さ
23:00	白雲荘 小屋周辺で休憩15分		0:15	28	3,200	0 この辺から落石注意
23:15	出発		1:25	28	3,200	200 10分につき休憩5分
0:40	本八合目 富士山ホテル 休憩		0:15	16	3,400	0
0:55	出発		0:35	16	3,400	50 10分につき休憩5分
1:30	8合5分 御来光館		0:45	-0.7	3,450	150 濡んできます
2:15	9合目		1:45	-1.6	3,600	110 鳥居が目印
4:00	吉田口山頂		0:50	-2.26	3,710	20 日の出まで休憩
4:50	9合目から先は蒸気が予想されます。はぐれないように注意してください。					
	はぐれた場合は、山頂小屋街を抜けた左にある須走下山口の鳥居に集合(ホテルのすぐ奥)。 なお、携帯は通じるので携帯にも注意してください。電池の消耗に注意。					
5:10	朝飯。おにぎりやわかず麺など。持参してきてください。お風呂はストローで沸かすか風呂釜です。 余給があったらおはち巡り(2時間程度 標準歩行時間は1:20)		0:20	-2.38	3,730	写真撮るといいよ
	下山は須走口方面へ。須走新5合目まではおおよそ4時間。 おはち巡り無した場合は7:30下山開始で11:30終了 おはち巡り無しの場合は6:00下山開始で10:00終了					
御眼場へ	須走口から御眼場駅まではバス(1500円) 9:30、10:30、11:00、11:30、12:00、13:00、14:00 温泉会館のバスを考えると11:00~12:00のバスに乗りたい 詳しくはこちら http://www.camp-outdoor.com/fujisan/teizanbus.shtml					
温泉へ	温泉会館(入浴料500円) 御眼場駅から温泉会館は無料バスが出てます(御眼場駅で乗車可能)。10:30、11:30、12:30、13:30 御眼場駅行きは 16:10					
新宿へ	高速バス、予約しません(時間未定のため)。御眼場駅から新宿は1670円。					

## 注意事項

- ・高速バスに乗るとき、大きな荷物はコンテナに入れます。貴重品や横に出来ない物はエコバックなどに入れて車内へ。
- ・落ち物や別紙の注意事項を必ず読んで前にも読んでください。指示板やチラシなどに注意してください。
- ・食べ物は多めに持ちましょう。山小屋は利用客以外食事など出来ない感じになっていて、休憩3000円など。
- ・山頂に早く着きすぎると寒いので、出来るだけ4時過ぎに着くよう、ゆづり盛りましょう。
- ・2時間を過ぎたら山小屋の周りは静かになります。中は宿泊客が寝ています。あと、原則夜間は中に入れません。
- ・高山病にならないように、前日は酒を飲まず早く寝ましょう。意気上からい程度にゆづり盛りましょう
- ・3. 深ゆづりした呼吸を心がけましょう。疲れているのに急に早く呼吸をしようと高山病になります。
- ・体調が悪くなつたら無理なはいけように、山は逃げないので撤退する事も考えましょう。高山病は無理でも治りませんが、防寒具はとて重要ですよ。下界が20℃だと山頂は-3℃です。風速15mの風が吹くと体感-18℃!
- ・落石や滑雪などに注意し、怪我をしないようにしましょう。登山道以外の所を歩かないように(落石の原因になります)。
- ・下山後は温泉がおすすすめ。換える下着靴下タオルを、ビニール袋に入れてサックの一番下に入ると良い。濡らさないように。一番大事なのは山頂に立つことではなくて無事に降りてくることです。

## 補足注意点

注意点

時刻	行動・場所	注意点
9:20	新倉駅西口高速バスターミナル 地下待合室	バスは <a href="https://www.highwaybus.com/">https://www.highwaybus.com/</a> で予約。バスターミナルは早めの予約を。早く予約するでバスが降りて降り合つた所に連れられます。道いよいよ乗るだけ乗って下さい。目を閉じて静かにして、お風呂も良いです。
9:40	富士山5合目に向けて出発	高速バスは最近遅く遅れます。時間には各土産物屋の2階で食べられます。相場の1000円程度。トイレは5合目の広場からちょっと下つたところに無料休憩室があり、そこが無料です。休憩室は15時で閉まるので道いよいよ出かけた後で休憩を測りましょう(バスには入らないです)。
12:05	富士山5合目吉田口到着	5合目でも標高2300mあり、平地より空気が薄いです。道はただただですがゆづり歩いてください。
13:30	6合目 指尊センターで休憩20分	ここの時間より早く着いてしまったら休憩を長く調整してください。仰ぐり歩き、15分につき5分の休憩を取ってください。それ以外に、鳥が上かつたら止まって息を整えてください。深くゆづり、長い深呼吸をしましょう。
16:50	7合目 広い場所で食事	以前は山小屋で夕食取れたのですが、最近はおにぎりも無理そうなんです。山小屋を利用しない(宿泊しない)から食べ物が多めに持ちましょう。おにぎりなど、山小屋での休憩は千円掛かるので(他の登山客が言ってます)。
18:30	7合目 広い場所で食事	暗くなる前にヘッドランプを装備してください。暗ければ星空が綺麗に見えます。流れ星や、下界の花火大空、夜景が綺麗です。休憩室で呼吸を繰り返ししてください。また、休憩のためにチョコやビスケット、カロリーメイトなどを食べてください。行動食はエネルギーになるまで多少時間掛かるので、常に食べてエネルギーを補給する必要があります。
21:30	八合目 太子館 小屋周辺で休憩15分 (夜間は山小屋には入れません)	この辺から大混雑が始まります。暗くはぐれやすいので注意してください。まじ、寒さも本格化します。休憩は岩陰など風が無いところで取ります。10分必ずどこかにあります。本当に寒いので防寒対策は十分にしましょう。
21:45	出発	10分歩いたら山小屋の脇で休憩をしましょう。登山道は十分に注意。呼吸が荒くなつたら山小屋の脇で休憩をしましょう。登山道は十分に注意。
23:00	白雲荘 小屋周辺で休憩15分	寝いでずか強弱で休憩してください。魔法瓶(特にサーモス)に凍かい飲み物を入れて持って行ってください。凍かき氷の飲み物も必要です。スノーシェルターも良いと思います。※濡れないように持ち運びに注意。
23:15	出発	水が多量に凍かき氷になってしまつたら凍かき氷も必要です。凍かき氷も必要です。汗はかかなくても呼吸で水分が失われます。凍かき氷で1リットル程度飲みました。
0:40	本八合目 富士山ホテル 休憩	そろそろ高山病のリスクが高まります。思い切り息を吸って、3秒止めて全てはき出す、という深呼吸を繰り返してください。それが出来れば良い程度は切れてしまった場合は止まって息を整えてください。
0:55	出発	道が狭く、崖になってきます。上からの落石に注意。下に岩を落とさないように、各側を歩く場合は道を崩さないように注意しましょう。
1:30	8合5分 御来光館	山頂まで最後の山小屋です。トイレがやや汚いですが、山頂のトイレよりはマシなので近所があるからここで済ませてください。富士山では寒さのせいかトイレが近いのですが、膀胱の容量からすると全然耐えられます。多少尿意があつても数時間は我慢してください。凍かき氷で下りて2回トイレに行きました。(両方とも8合目)。山頂のトイレは3000円ですがここまでは2000円。鳥居が目印です。ここから、1時間程度は山頂になります。おはち巡り(2時間程度)を意図してください。風の無い岩陰は結構あります。そこで休憩しましょう。
2:15	9合目	山頂の混雑は通勤ラッシュ並です。はぐれないように注意しましょう。はぐれたら携帯に注意。須走口の鳥居付近は多少混雑が予想なのでそこに集合するように決めておきましょう。
4:50	日の出	日が出ると暖かくなります。方角三つなど、面白い光景が撮れるので写真もいいますか(カメラも一も撮ると良いと思います)。
5:10	余給があったらおはち巡り	大抵みんな余給が凍かき氷になっているので凍かき氷が良いと思います。日差しは弱くよほど強いので日焼け止めが必要。曇つても日焼けします。
4時間	下山	須走口での分岐までは混雑しています。須走口の妙走りは岩が多いので慎重に注意してください。妙走りは凍かき氷なのでスノーシェルターも必要です。
1時間	須走から御眼場駅まで	バス代は1500円。Sulcaやバスも使えます。1時間ほど降りてから、乗る前に登山靴をゆるめ車内では靴がよいです。座れないとキツイので座れないなら本座らせでも良いと思います。
30分	温泉会館	御眼場駅から1時間ほどに無料送迎バスが出ています。乗車可能は7時、30分ほどです。入浴料は500円。更衣所は100円が戻つてくる場合があります。貴重品はそこへ。大きいので30リットル程度のサックから入ります。
2時間	帰りの高速バス	温泉会館から道を上つて石、横断歩道を渡つたところにバス停があります。新倉まで1670円。御眼場駅までは350円。Sulcaやバスも使えます。