



NATURE PROGRAM

YTOZANSO
International Youth Center

Y M C A 東山荘ネイチャープログラム

おとな富士登山キャンプ2010

「のんびり楽しく富士山登頂」

～大家族のように和気あいあい、ほのぼのの登山～

2010年9月3日（金）～ 9月5日（日）・2泊3日

～ご参加のみなさまへ～

局地的な豪雨のニュースが度々騒がれ、安定しない天候が続いておりますが、みなさまにおかれましては、お変わりなくお過ごしのこととお喜び申し上げます。御殿場では、梅雨の晴れ間にのぞく富士の残雪が、見る度に黒々と変貌し、本格的な夏の到来を告げています。

このたびは、当プログラムにご参加頂き、誠にありがとうございます。つきましては、富士登山に必要な持ち物、装備をお知らせいたします。尚、この時期、登山用具専門店やスポーツショップに行くと、たいてい「富士登山フェア」と大きな掲示物があります。富士登山は普段登山をしない人が多いのが特徴で、店員のアドバイスに素直に従い、登山に必要な装備・持ち物を上から下まで一揃え購入してくれる客が多い、すなわち客単価が飛び抜けて高いということになります。そのため店員はあれこれ勧めてきますが、お送りしたリスト以外のものは必要ありませんのでご注意ください。

また、お送りした持ち物リストを見て、不安になって断念する方や、ご家族に諭されて断念する方もいらっしゃいますが、大丈夫です、ご安心下さい。このプログラムはどんな方でも安全に楽しく登頂することができるゆとりとノウハウがあり、そして経験豊かなガイドスタッフチームがしっかりサポートします。大切なことは一つ、「この足で頂上に立つのだ」という強い気持ちです。また、登山に備え特別な運動を始める必要はありません。むしろ暑い時期にそのようなことをすると逆効果になり兼ねません。良い体調を維持し、登山当日を迎えることが肝要です。

ご不安な点、ご不明な点などがありましたら、ご連絡下さい。

それでは9月3日、みなさまにお目にかかれまして、心よりお待ち申し上げます。

プログラムスタッフ 一同

* 申込書をまだご提出頂いていない方は、FAXまたは郵送でお送り下さい。

Y M C A 東山荘 〒412-0024 静岡県御殿場市東山1052

TEL : 0550-83-1133 FAX : 0550-83-1138

プログラムスケジュール

9月3日（金）

- 12:30 受付開始（ネイチャーセンター…正門入ってすぐ左手の赤い屋根の建物）
- 13:00 開会式
富士登山ガイダンス①「富士登山スライドショー」「富士山の自然・見所紹介」
- 14:10 終了・休憩
- 14:30 富士登山ガイダンス②「装備・持ち物の点検と正しい使い方」
- 16:00 終了・入室
- 16:30 富士登山ガイダンス③「富士山の登り方」
- 17:30 終了
- 18:00 夕食（本館1階食堂）
*大浴場は24時までご利用頂けます

9月4日（土）

- 6:30 朝食（本館1階食堂）
*登山に不要なお荷物は、フロントにてお預かりします
- 7:30 集合（本館玄関前）
バス乗車・出発
*途中、須走浅間神社に立ち寄り安全登山祈願をします
- 8:30 須走口五合目（1970m）到着・休憩・身支度
- 9:00 登山開始 *昼食お弁当
- 16:30 本七合目（3140m）見晴館到着・夕食・宿泊

9月5日（日）

- 2:00 起床
- 2:30 登山開始 *朝食は各自持参の副食（おやつ）で賄います
*5時10分頃、8合5勺付近（3450m）で御来光を迎えます
- 7:00 登頂・休憩
- 8:00 下山開始
- 10:00 本七合目到着・昼食・休憩
- 11:10 下山再開
- 15:00 五合目到着 休憩
- 16:00 バス乗車・出発
*途中、須走浅間神社に立ち寄り無事下山を報告します
- 17:00 東山荘到着・解散 *大浴場ご利用頂けます

* 上記のタイムテーブルは、ごくゆっくりペースのものですが、気象状況やご参加のメンバーの体調等により、多少前後することもあります。ご了承下さい。

～富士登山に必要な装備・持ち物のリスト～

～みんなそろって楽しく安全な富士登山をするために～

登山の第一歩は、必要な装備・持ち物を準備することから始まります。自然は優しさも厳しさもあつての美しさ・魅力があります。その自然の中で常に安全に楽しく過ごすためには、装備・持ち物をしっかり準備することが、何よりも大切な第一歩となります。尚、ご不明な点・ご質問等がございましたら、ご遠慮なくプログラム担当・白鳥、阪田までご連絡ください。

- **服装** 夏の富士登山では、1日で夏から冬までを体験することになります。1日の体感温度差は30度程度にもなるので、服装がとても大切です。上は、①Tシャツ ②長袖シャツ ③フリースジャケット等の防寒着、計3枚の組み合わせで対応します。下は、長ズボン（七分丈は不可）。ゆったりとして動きやすい物が良いでしょう。また、いずれの素材も綿よりも乾きの早い化繊のものが良いでしょう。
- **レインウェア** 降雨時だけでなく、防寒・防風にも欠かせない最重要装備です。ポンチョは下半身が濡れてしまうので不可。必ずレインウェアの上下をご用意下さい。尚、ナイロンジャケットやウィンドブレーカー、ウィンドトレナーは防水性が著しく低いので不可。ホームセンター等で販売している1000～2000円程度のものでも構いません。ただし100円程度のビニール製のはすぐに破れてしまうのでご注意下さい。
- **折りたたみ傘** レインウェアと併用することで、雨天時でも楽しく過ごせます。
- **ハイキングブーツ（軽登山靴）または運動靴** 履き慣れていればハイカット（足首まである）のハイキングブーツが良いのですが、そうでなければ、通常の運動靴でも構いません。尚、靴の履き間違い防止の為に踵の部分に名前を記入して下さい。
- **帽子2種類** 晴天時だけでなく、降雨・強風・低温時にも欠かせません。野球帽（帽子止めの工夫が必要です）とニット帽を用意し、状況により使い分けます。
- **手袋2種類** これも降雨時・強風・低温時に欠かせません。一組は軍手程度で結構ですが、降雨時には作業用ゴム手袋（ホームセンターで300円程度）が重宝します。
- **下着（Tシャツ・パンツ）・靴下の替え** 雨や汗に濡れた場合に備えて、一組ずつをご用意下さい。荷物軽減のため、それ以外の着替え（長袖、長ズボン、パジャマ等）は持参しません。
- **飲み物・500mlのペットボトル2～3本** 荷物軽減のため、2～3本とします。中身は水や麦茶やスポーツドリンクが良いでしょう。ただしスポーツドリンクだけだと、やがて飲み飽きます。

リュックサック 25～300程度の容量が必要です。全ての荷物を詰めてみて、まだ容量に少しゆとりのある位が背負い易いでしょう。また、体格に合ったものをご用意下さい。背負ったときリュックがお尻を覆ってしまうようでは大きすぎです。尚、多機能で高価なものは重く、使いこなせず、負担になるばかりなので、シンプルで軽いものが良いでしょう。ホームセンター等で販売している2000円程度のもので構いません。リュックサックは防水性が低いので、中身は雨に濡れないように、小分けしてジップ付きストックバックやビニール袋に入れて下さい。

おやつ 登下山中、約20回の小休止をします。登山では疲れる前に少し休む、お腹が空く前に少し食べる、喉が渇く前に少し飲む、が大切です。40分程歩き10分程の小休止をし、その度に少しずつ飲食します。そのため、おやつを多めに用意します。大切なポイントは、疲労等で食欲が無いときにも食べられる物が選べるよう、自分の好きな物を少量ずつ、種類を多く用意することです。また甘い物ばかりでは飽きてしまうので、塩気のある物も用意します。尚、カロリーメイト等、栄養補助食品は油脂分が多く胃がもたれやすいので、少なめに。また、ゼリータイプ飲料は重いので少なめに。箱や包装等、かさばるものはなるべく取り除き、ジップ付きストックバック等にまとめて入れて、取り出しやすくすると良いでしょう。
おやつ例：菓子パン、アメ、ビスケット、チョコレート菓子、スナック菓子、さきいか、せんべい、豆菓子、ドライフルーツ、バナナなどのフルーツ

小銭 トイレ代(200円)のために、100円硬貨10枚程度をご用意ください。尚、宿泊する山小屋のトイレは無料です。

懐中電灯 単3×2本使用する程度の小型の懐中電灯。両手が空くヘッドランプも便利です。

休憩用シートまたは携帯用折りたたみ座布団 **タオル(小)**

ばんそうこう 靴擦れした時、また靴擦れ防止に。 **ゴミ袋** ゴミは全て持ち帰ります。

日頃服用している頭痛薬・胃薬・整腸剤・止瀉薬など スタッフが一通りの医薬品を携行しますが、必要があればお持ち下さい。

ティッシュ **ウェットティッシュ** 手や足を拭うだけでも、さっぱり爽快。

耳栓 山小屋で就寝時に役立つ。 **マスク** 下山時、砂埃除けに役立ちます。

.....

(その他持って行っても良いもの)

ザックカバー 雨天時リュックサックを覆うカバーです。

ウォーキングポール(登山用ストック) 持って行くなら2本。ただし下山時のみ使用します。

登山用スパッツ 足首を覆うカバーです。 **カメラ**

* 下山時に砂埃が目に入りやすいので、コンタクトレンズは使用できません。