



山を、学ぼう。

石井スポーツ 登山学校

『富士山』



ステップアップ 講座

富士山登山にチャレンジしよう！ 2024年版



講師：平林高志

44歳 東京都出身 石井スポーツアドベンチャーズ勤務

(公社)日本スポーツ協会(公社)・日本山岳・スポーツクライミング協会 山岳コーチ I

(公社)日本山岳ガイド協会 登山ガイドステージ II

(公社)日本山岳・スポーツクライミング協会 競技部常任委員

歴史好きが高じて山城にハマリ、いつの間にか山にもどっぷりハマる。中学生からテントを持ち徘徊を始め、高校生から競技登山の道へ。日本山岳耐久レース(ハセツネ)20回完走。マウンテンバイク、トレイルランニングから冬山縦走まで登山全般をこなす。



2024年富士山ここが違う！

「富士山」 ステップアップ 講座

今年から変わった富士登山のルール

警告 弾丸登山

山小屋に宿泊せず、夜通しで一気に山頂を目指す弾丸登山は、様々なリスクを伴うため、大変危険です。

休息を十分にとり、余裕のあるスケジュールで、快適・安全な富士登山をお楽しみください。

危険 高山病

富士山は標高が高く、低圧・低酸素であり、体が環境の変化に順応できず、吐き気、頭痛、めまいなどの症状(高山病)を引き起こすことがあります。弾丸登山による睡眠不足で体力が低下し、高山病のリスクが高まります。

- 山小屋に宿泊(睡眠・休憩)
- ゆとりのある登山計画

危険 低体温症

山頂では、夏でも最低気温が氷点下になることがあります。弾丸登山や日帰り軽装登山は、体力も低下し、低体温症のリスクが高まります。

- 睡眠や休息を十分にとる
- 防寒着による調整

危険 登山渋滞

山頂付近では、弾丸登山者による登山渋滞が発生する可能性があり、遅延に伴う事故やけがの発生リスクが高まります。

- 山小屋に宿泊(出発調整)
- ガイド付きツアーに参加

危険 落石・滑落

弾丸登山では、足元が暗く、見通しも悪いため、滑落やけが、落石事故のリスクが高まります。

- 宿泊・休憩で集中力キープ
- 自分の経験・ペースに合った登山
- ヘルメットを着用

山梨県 静岡県

富士登山オフィシャルサイトより転載

POINT

山小屋宿泊を伴わない夜間登山はとてもリスクー

弾丸登山はケガ・病気のリスクが3倍に！

夜に出発し登頂を目指す弾丸登山はリスクが高いため避けましょう。短時間で高度を上げるため高山病なりやすくなるリスク以外にも、寝不足、長時間の行動による疲労でバテてしまったり、視界の限られる夜間登山は、昼間と比べてもケガのリスクも各段に高くなります。

富士山の山小屋は事前申し込みを忘れずに！

宿泊するには事前予約が必要です。支払いにはクレジットカードや電子マネーが使えない小屋もあるので現金を用意してください。トイレのチップ料金(協力金)は1回200~300円。支払い用に100円玉を用意してください。

山小屋の営業時間に注意！

山小屋は24時間営業ではありません。ほとんどの小屋で夕食の時間から早朝の出発まで宿泊者以外は休憩ははもちろん、売店なども利用できません。夜間は水や食べ物を小屋で補給することもできません。また、強風や大雨で小屋へ緊急避難する場合でも、休憩料金が発生します。

2024年富士山ここが違う

「富士山」 ステップアップ 講座

山梨県側吉田口は条例で登山者を規制

山梨県は、令和6年度から、**富士山吉田口登山道(山梨県側)**で、登山規制を行います！！

弾丸登山・混雑対策として通行規制を行います

⚠️ 4PM ⌚ ▶ ⌚ 3AM

午後4時(16:00)から翌日午前3時(3:00)までの間、五合目の登山道入口ゲートを閉鎖し、通行を規制します。

⚠️ 上限 4,000人 / 1日

1日の登山者が4,000人に達した場合、通行を規制します。



山小屋に宿泊予約済みの方は、規制中も通行可能です。

※山小屋に宿泊予定の方も、原則、規制開始前(午後4時まで)にゲート通過をお願いします。

安全対策等に必要な費用をご負担いただきます

通行料

(施設使用料)



(山梨県富士山吉田ルート 通行予約システム)

2,000円 / 1人(1回)

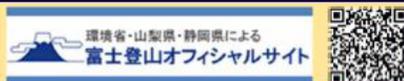
条例に基づき、お支払いが必要です。
※お支払いは現地、または「山梨県富士山吉田ルート 通行予約システム」にて受け付けます。

任意 協力金

1,000円 / 1人

これまで同様、富士山保全協力金のご協力もよろしくお願いいたします。

本規制の情報、登山情報は富士登山オフィシャルサイトへ



山梨県

富士登山オフィシャルサイトより転載

POINT

通行料の徴収義務化と上限人数4,000人規制

山梨県は通行料2,000円が条例にて義務化！

富士山の混雑緩和や弾丸登山防止のために、山梨県側の吉田口を利用する登山者に「通行料2000円」の支払いが今年より条例化されました。

任意の保全協力金1,000円は継続

任意で「保全協力金1000円」の支払いを求める。保全金を支払うと富士山保全協力者証として記念品(木札)がもらえる。この木札を掲示することで優待施設では入浴料や宿泊費等の割引が受けられます。



通行規制のため5合目にゲートを設置

山小屋宿泊者以外は夜間の登山を規制。16時から翌日3時まで登下山道を閉鎖し、通行が規制されます。

1日あたりの登山者の上限は4,000人

通行料を支払ったことを示す黄色いリストバンドを登山口のゲートで提示することでゲートを通過できるが、1日当たり4,000人を超えた場合登下山道を閉鎖します。

『富士山』 ステップアップ 講座

静岡県側3ルートは登山者に事前登録制を導入

2024年 富士登山の注意点 富士宮・御殿場・須走ルート

- ⚠️ 山小屋宿泊を伴わない夜間登山は危険です 絶対やめてください
- ⚠️ 登山前に、登山ルール・マナーの事前学習をお願いします
- ⚠️ 事前学習は、Web登録システムから (6/10 登録開始)

【個人】



【団体】



⚠️ 現地で、システム登録していることをQRコードで確認します

静岡県

POINT 登山ルートや宿泊の有無の事前登録を

静岡県は登山ルート、宿泊の有無の事前登録を要請
 静岡県側の富士宮口、御殿場口、須走口から入山する場合は事前の登録を求めており、eラーニングで富士山のルールやマナーの事前学習を行い、入山日、登山ルート、宿泊の有無を登録(無料)します。

任意の保全協力金1,000円は継続
 任意で「保全協力金1000円」の支払いを求める。保全金を支払うと富士山保全協力者証として記念品(木札)がもらえる。ちなみに登山口によって紐の色が異なる。



eラーニングで富士山のルール・マナーの事前学習が必要
 富士登山オフィシャルサイトより転載



事前登録と宿泊の有無の確認
 弾丸登山防止のために、五合目から午後4時以降に登山を開始する方は、山小屋の宿泊予約を必ずしてください。現地で宿泊予約の有無を係員が確認します。

『富士山』 ステップアップ 講座

富士登山のルールとマナー

法律で禁止されている行為

富士山とその周辺は、富士箱根伊豆国立公園(昭和11年)、世界文化遺産(平成25年)、特別名勝(昭和27年)及び史跡(平成23年)に指定されています。

動植物の採取禁止



溶岩の持ち出し禁止



落書き禁止



テント設営やたき火の禁止

ペット等の放し飼い禁止

自然公園法第21条第3項、文化財保護法に違反した場合、五年以下の懲役若しくは禁錮又は百万円以下の罰金等の罰則を科せられる場合があります。

富士山のカントリーコード

- ①美しい富士山を後世に引き継ぐ
- ②車道外へ車両などを乗り入れない
- ③駐車場ではアイドリングをしない
- ④動植物を採らない
- ⑤ゴミは絶対捨てずにすべて持ち帰る
- ⑥ゴミになるものを最初から持っていかない
- ⑦登山道を外れて歩かない
- ⑧登頂記念の落書きをしない
- ⑨溶岩樹型等の特殊地形を壊さない
- ⑩トイレなどの公共施設をきれいに使う

登山の基礎を学ぼう(小屋泊登山の装備)

『富士山』 ステップアップ 講座

小屋泊登山の装備

日帰り登山の装備にプラスして小屋泊登山へステップアップ！

品名	備考
トレッキングブーツ	重たい小屋泊の装備はソールのしっかりしたトレッキングブーツがオススメ。
バックパック	夏の小屋泊まりならば30~40Lの中型ザックで、雨蓋タイプが使いやすい。
ザックカバー・スタッフバック	ザックカバーは富士名物砂埃の汚れ防止にも◎ 防水処理を兼ねてウェアなどの整理収納に防水タイプのスタッフバックがあると便利。
地図・コンパス	地図・コンパスはナビゲーションの基本。行程や水場、山小屋の確認など必須のアイテム。マップケースなどで防水を！
トレッキングポール	トレランやハイキング用の軽量モデルより、しっかり体重を預けて使える縦走対応タイプがオススメ。Z型に畳めるタイプはコンパクトに収納できる。
サングラス・帽子	高山では紫外線から目の保護と、富士山では砂塵からの保護でサングラスは必携の装備。日除けの帽子も忘れずに！
ヘッドランプ	非常時の備えと、消灯時間があるので、小屋泊まりでもライトは必携。予備電池は必須。予備の小型ヘッドランプがあると安心。
ウォーターボトル	発汗時のミネラル補給にスポーツドリンクが◎。ハイドレーションはこまめに給水できるので高山病・熱中症対策に。傷口の洗浄用として少量の真水を携帯したい。
タオル	速乾性のタオルが◎ 体の濡れ。富士山では砂塵の汚れを落とすなど、登山には必携。冷感タイプのタオルがあると暑い時は快適。
救急用具・日焼け止め	常備薬プラス絆創膏や三角巾、虫除け、リップクリームや日焼け止めは必携。
行動食・サプリメント	疲労しても口にしやすいエネルギージェル、アミノ酸やビタミンミネラル不足に備えたサプリメントも用意しましょう。



サングラス



防寒着



地図・コンパス



ヘッドライト



ヘルメット



トレッキングポール



ビバーク用品



救急用品

『富士山』 ステップアップ 講座

ウェアリング

真夏でも高山では真冬並みの寒さ対策を！

レイヤリングシステム	品名	備考
アウターレイヤー	レインウェア	ゴアテックスなど透湿防水素材のもので必ず上下セパレートのもの。事前に撥水ケアも忘れずに！
	防寒着	コンパクトになるダウンジャケットや化繊のインシュレーションジャケットは小屋の内の部屋着としても便利。
ミドルレイヤー	長袖シャツ	日焼け予防を考えて襟のある長袖があると便利。
	パンツ	ストレッチ性の高い登山用のパンツがオススメ。
ベースレイヤー	アンダーウェア上下	吸湿速乾性の化繊やメリノウール性のアンダーウェアは快適だけでなく、汗冷えを防いでくれる。
	ドライレイヤー	撥水・疎水機能を持ったドライレイヤーをアンダーウェアの下に着こむと、肌を常にドライに保ち汗冷えを効果的に防いでくれる。
登山必須ウェア 関連類	帽子	日焼け防止と頭部の保護にハットタイプと、富士山を始め高山では保温性のあるニット帽も必須。
	グローブ	雨天時や保温ための防水のレイングローブは必須。日焼け防止、手の保護用にトレッキンググローブがあると便利。
	ゲイター	雨の日だけでなく、靴に小石や砂を入れる事を防ぎ、ズボンのすそ汚れ防止と大活躍！富士山砂走りコースでは必須。
	ソックス	吸汗・防汚に優れたメリノウール製の登山用ソックス。中厚のソックスはクッション性と靴擦れの防止に効果的。



フリース
行動着として薄手のものが便利



化繊ジャケット
濡れても保温力が落ちにくい



ニット帽
高山の寒さ対策に必須



ダウンジャケット
軽量かつとてもコンパクトに収納



ネックチューブ
夏は薄手の物が便利



ドライレイヤー
汗冷え対策に効果的

『富士山』 ステップアップ 講座

危急時対応の装備

小屋泊登山は行程が長くなるのでイザっという時の備えが必要

装備の 카테고리	品名	備考
応急処置	医療用手袋	血液などからによる感染症予防と衛生のために医療用手袋(ビニール袋で代用可)
	三角巾	止血や固定など多目的に使える三角巾
	絆創膏	小さな傷の処置用
	テーピングテープ	非伸縮性のもので38mm幅が使いやすい 患部の固定以外にも、装備の応急修理でも使える
	ポイズンリムーバー	毒蛇や蜂、アブや蚊にかまれた際の処置用
救助までの待機	エマージェンシーシート	保温や対空標識など多目的に使えるエマージェンシーシート シルバーとオレンジのリバーシブルタイプが良い
	防寒具	ダウンウェアやニット帽など保温のためのウェア 汗冷えを防ぐために着替え用の下着があると良い
	ココヘリ	会員制のヘリ検索サービス。小型の発信機で位置を特定し短時間で救助を目指す画期的なシステム。
ビバーク	ツェルト	雨風による体温低下を防ぎ、ビバークの際のシェルターとなる。必ずすぐ使えるように張綱をセットしておく。



ツェルトは被るだけでも風雨をしのぎ体力を回復することができる



強風時でもバタつかない
身体に密着して巻かれていることで効率よく保温でき、体温の低下を防止。行動の妨げにもならない。

シートを細長く畳み、銀色の面を体側にしてウェアの内側に腹巻状に巻きつける。

強風下では常に風に煽られ保温力が低下。シートが破れたり、引きちぎられて飛ばされてしまう危険もある。



エマージェンシーシート

テーピングテープ

三角巾

医療用手袋

ココヘリ

ウェアの下に巻くことで体温の低下を効果的に防ぎ、行動を妨げない

登山の基礎を学ぼう(富士山の登山ルート)

『富士山』 ステップアップ 講座

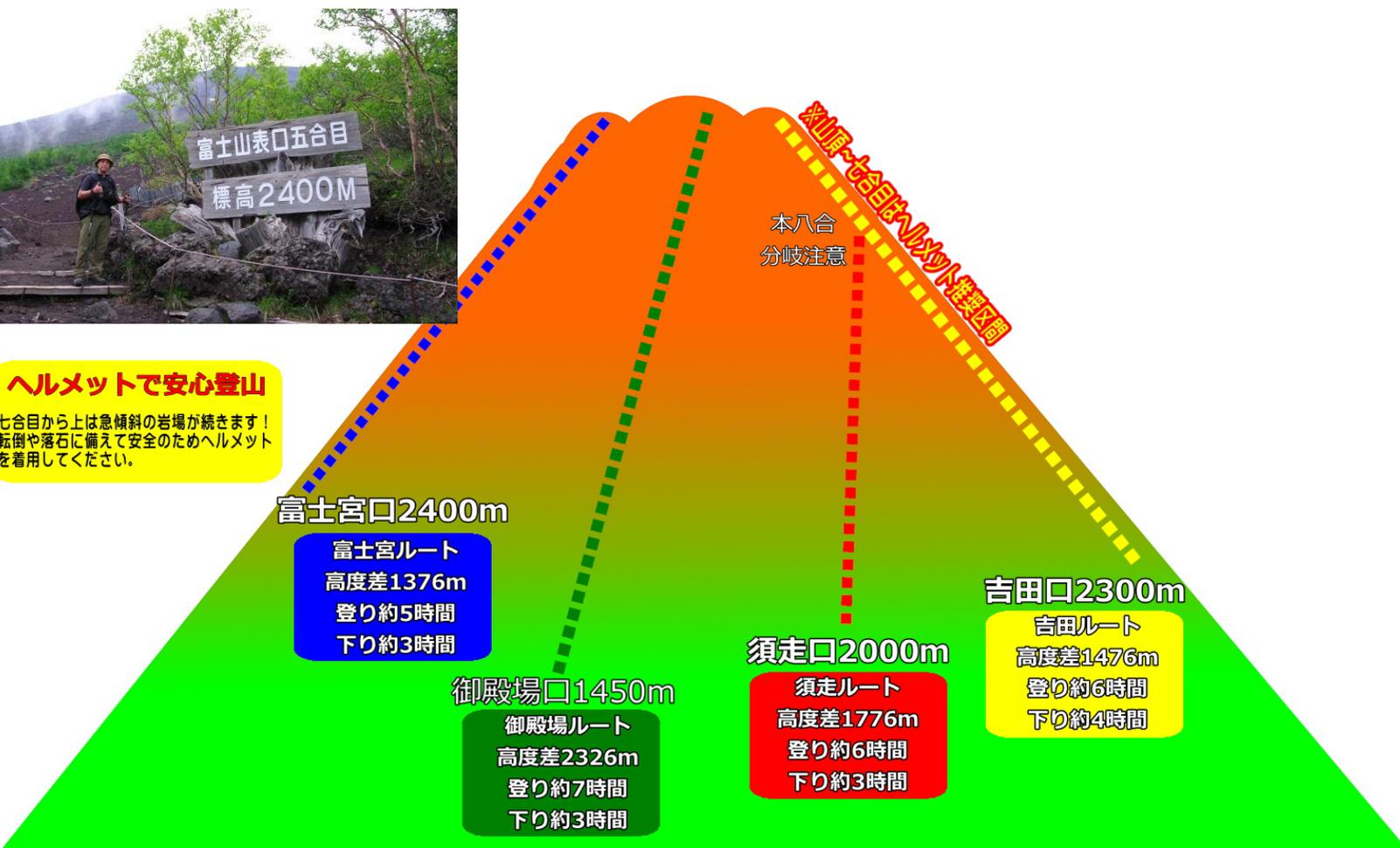
富士山の各登山ルート

富士山では登山ルートごとに色分けされています！



ヘルメットで安心登山

七合目からは急傾斜の岩場が続きます！転倒や落石に備えて安全のためヘルメットを着用してください。



吉田ルート Yoshida Trail 須走ルート Subashiri Trail 御殿場ルート Gotemba Trail 富士宮ルート Fujinomiya Trail

	吉田ルート	須走ルート	御殿場ルート	富士宮ルート
登山口の標高	2,300m	2,000m	1,450m	2,400m
標準登山時間	登り 約6時間	約6時間	約7時間	約5時間
	下り 約4時間	約3時間	約3時間	約3時間
登山道と下山道	●登山道と下山道は完全に別 ●本八合目～山頂の区間は登山道・下山道ともに須走ルートと共用	●登山道と下山道は別（一部区間では同じ） ●本八合目～山頂の区間は登山道・下山道ともに吉田ルートと共用	●登山道と下山道は別（七合目より上では同じ）	●登山道と下山道は全区間で同じ
登山道の傾斜・地形	●六合目まではほぼ平坦 ●六合目から七合目はやや平坦なジグザク道 ●七合目以上はやや岩場	●七合目付近まで樹林帯内で比較的緩やか ●八合目以上は岩場	●八合目付近まで緩やかな火山砂利の道	●全体にやや岩場が多い
山小屋の設置状況	●登山道には山小屋が多い ●下山道にはなし	●合目ごとに山小屋あり	●全体に少ない 大石茶屋（新五合目付近）から七合目まで山小屋なし	●合目ごとに山小屋あり

◆吉田ルート 登り6時間 下り4時間
スタート五合目2,300m 高度差1,476m

◆御殿場ルート 登り7時間 下り3時間
五合目1,450m 高度差2,326m

◆須走ルート 登り6時間 下り3時間
五合目2,000m 高度差1,776m

◆富士宮ルート 登り5時間 下り3時間
五合目2,400m 高度差1,376m

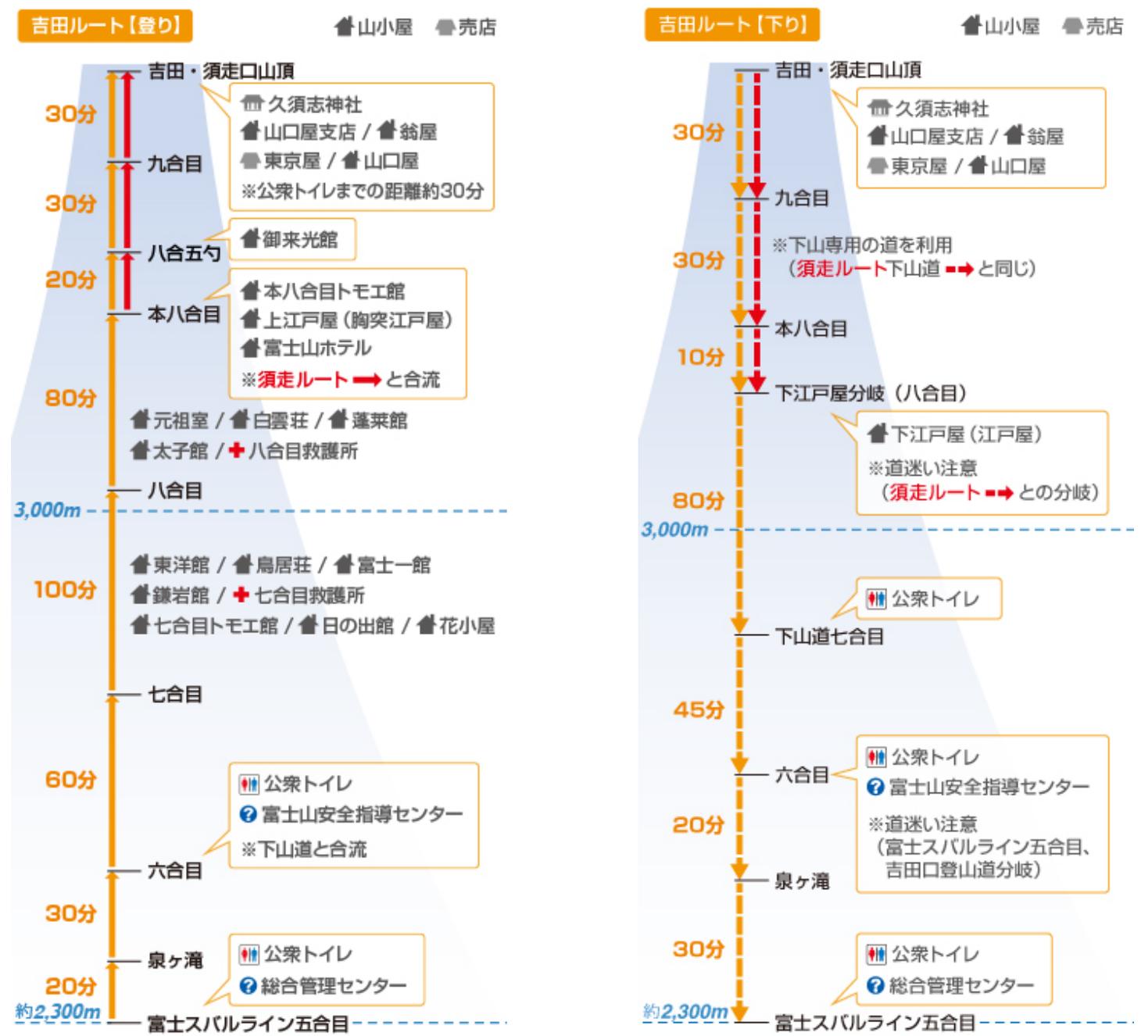
「富士山」 ステップアップ講座

吉田ルート

小屋が多く一番人気の登山ルート！



◆吉田ルート 登り6時間 下り4時間
スタート五合目2,300m 高度差1,476m



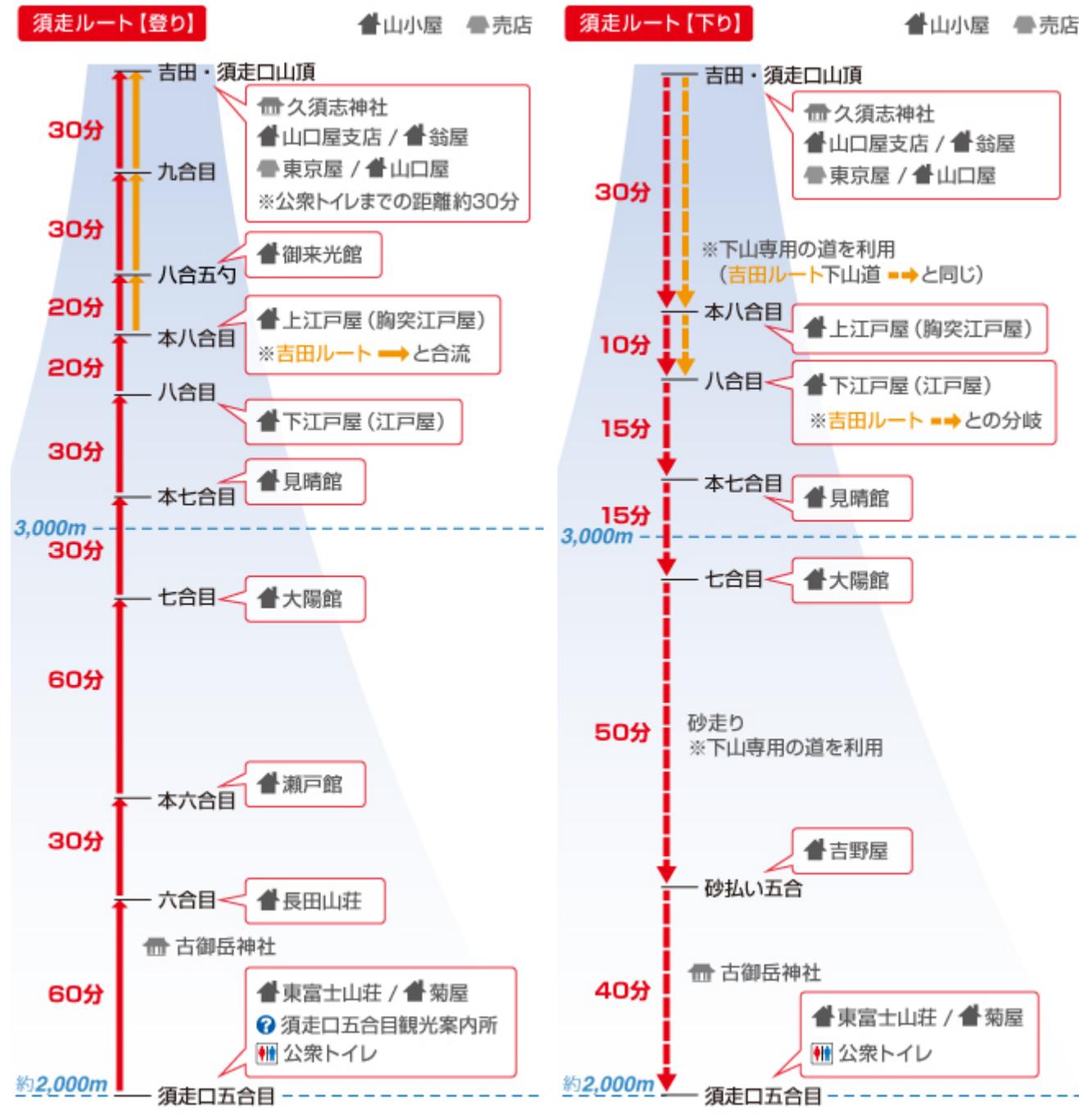
『富士山』 ステップアップ講座

須走ルート

下山時は八合目の吉田口との分岐に注意！



◆須走ルート 登り6時間 下り3時間
五合目2,000m 高度差1,776m

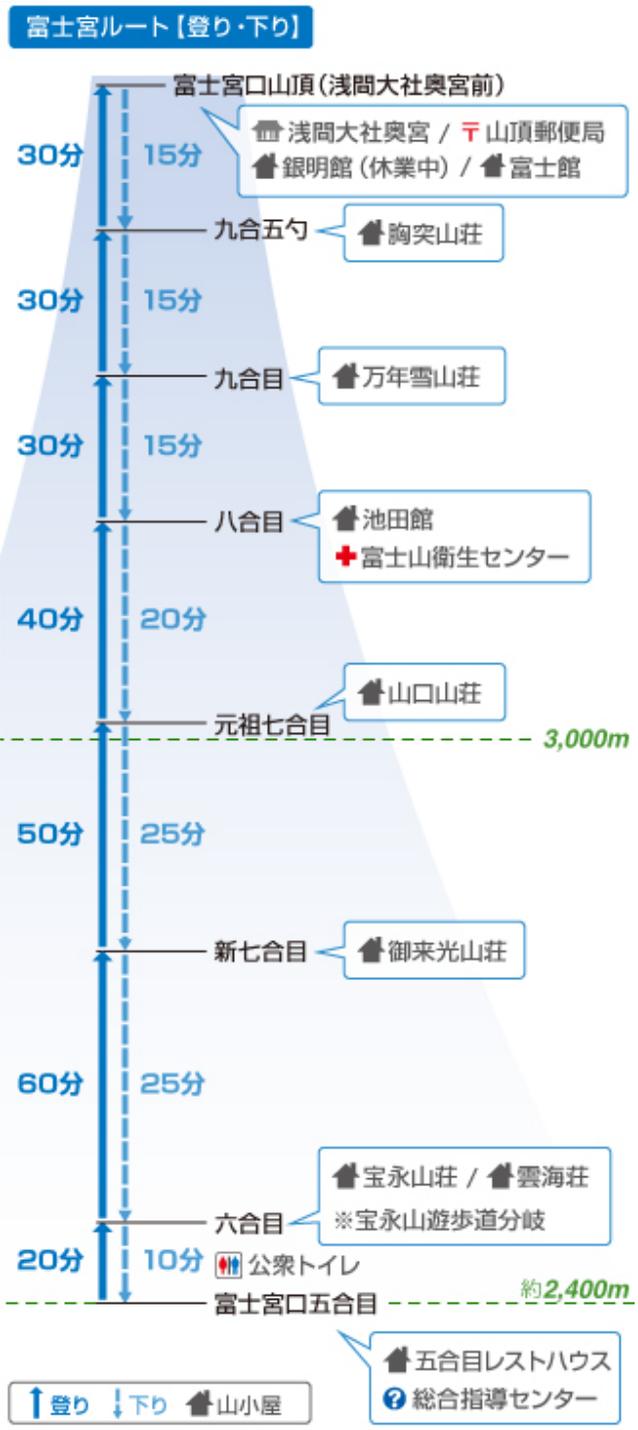


「富士山」 ステップアップ講座

富士宮ルート

山頂まで最短コースで二番目に人気!

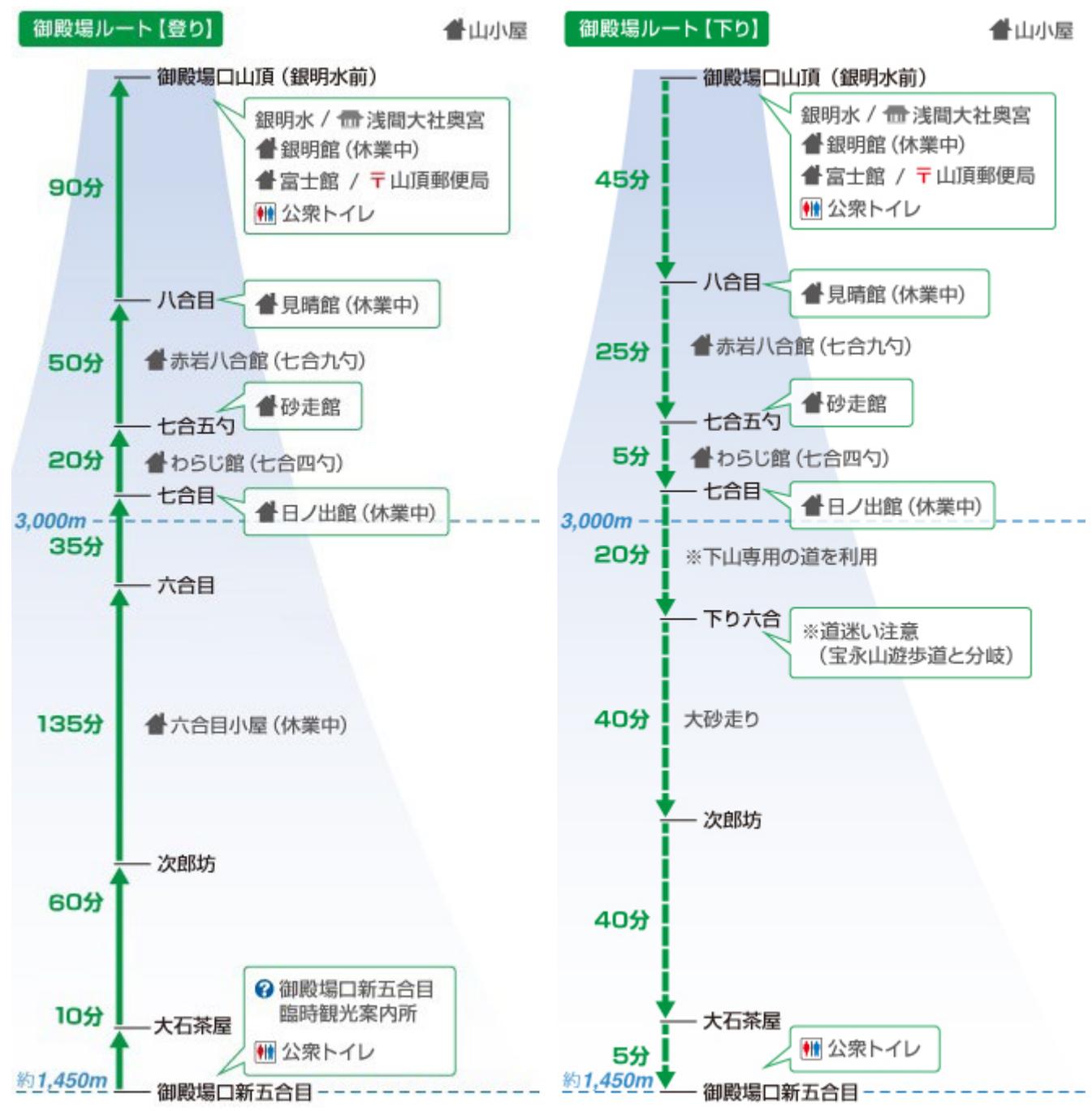
◆富士宮ルート 登り5時間 下り3時間
五合目2,400m 高度差1,376m



『富士山』 ステップアップ 講座

御殿場ルート

豪快な大砂走りで一気に下山！



◆御殿場ルート 登り7時間 下り3時間
五合目1,450m 高度差2,326m

アドベンチャーズで富士にチャレンジ!

山学 山を、学ぼう。 石井スポーツ 登山学校

「富士山」 ステップアップ 講座



石井スポーツアドベンチャーズで
日本の最高峰へ!

プリンスルートで登ろう
富士山登頂2日間

最高峰・剣ヶ峰 (3,776m) と宝永火口を巡る
ダイナミックな富士山を体感できるコース

旅行代金：46,000円

(おひとり様/ガイド代・保険料・貸切タクシー代、山小屋代・入浴代含む)

※富士山保全金1,000円は富士宮五合目にて各自お支払い下さい。



アドベンチャーズで富士にチャレンジ！

『富士山』 ステップアップ 講座



プリンスルートで宝永火口へ！
ダイナミックな富士山を体感しよう！

宝永山は江戸時代317年前に噴火
富士山の最新の噴火口！

アドベンチャーズで富士にチャレンジ！

山学 山を、学ぼう。 石井スポーツ 登山学校

『富士山』



ステップアップ 講座



御殿場ルートで山頂へ！
富士山で一番ねらい目のコース！

宿泊はご来光とプリンスルートの山小屋
七合五勺「赤岩八合館」

アドベンチャーズで富士にチャレンジ!

『富士山』 ステップアップ 講座



石井スポーツアドベンチャーズ
で冒険しよう!



旅行代金：46,000円

(おひとり様/ガイド代・保険料・貸切タクシー代、山小屋代・入浴代含む) ※富士山保全金1,000円は富士宮五合目にて各自お支払い下さい。

宿泊



8/11(日)～複数日開催

【登山中級】南アルプス大展望の
鳳凰三山縦走

53,000円

宿泊



7/20(土)～複数日開催

【登山ツアー】プリンスルートで
登ろう！富士山登頂

46,000円

宿泊



8/16(金)～複数日開催

【登山中級】北アルプス
燕岳・常念岳縦走

86,000円

日帰り



7/21(日)～複数日開催

【登山中級】日本百名山・四阿山

15,900円

日帰り



7/27(土)

【登山初級】平川陽一郎ガイドが
伝授するテント講習in丹沢

11,000円

宿泊



9/6(金)～複数日開催

100名山2座【登山初級】
霧ヶ峰・美ヶ原・八島ヶ原湿原縦走

49,000円