



七合目～山頂

七合目から八合目は本八合目も含めて距離が長く、傾斜も急なので大変キツいと思います。また、八合目を超えると3000mを越すので高山病も気をつけなければなりません。無理をせず、体調に余裕を持って高度に慣れながら登っていきましょう。

八合五勺から九合目、山頂と傾斜はますます急になりますので足場に注意しながら進んでいきましょう。この付近から見る外界は素晴らしい、富士山に登っている実感が湧くと思います。素敵な思い出を残すよう、無理をせず、ベースを保って登っていきましょう。

山頂付近で大きな鳥居が出迎えますので、そこが河口湖・富士吉田のゴール地点です。富士山頂の剣ヶ峰にはお鉢巡りという行程で一周1時間10分ほど。下山時はヒザに注意して激しく降りないようにしましょう。下山時にヒザを痛める人が大変多いです。また、須走口下山道に迷い込まないように注意してください。五合目駐車場へは黄色の標識です。

■五合目駐車場～七合目

売店の立ち並ぶローター付近を奥に行くと登山道のゲートが現れ、しばらく歩くと泉ヶ滝の分岐があります。この分岐から本格的な富士登山になります。ここから溶岩が多く歩きにくいつら折れの登山道を山頂を仰ぎながら進むと七合目の山小屋にたどり着きます。山小屋を過ぎ、八合目に向かう登山道は岩場となり、両手両足を屈指して這うように進んでいます。ここから急場になりますので、ベースを保って急がず登って行くと良いでしょう。

ここで体調が悪くなったら無理せず様子をみることも大切です。



五合目総合管理センター

5合目日の出時間

- 5月 1日: 4時54分
- 5月 15日: 4時40分
- 6月 1日: 4時32分
- 6月 15日: 4時30分
- 9月 15日: 5時27分
- 10月 1日: 5時39分

富士山五合目駐車場

吉田口登山道

以前は富士講修験者が信仰のために歩いた道で富士スバルラインが開通しない前は富士登山の重要な道がありました。以来すっかり寂れてしまったが、登山道整備や文化としての富士登山に注目が集まる中、吉田口登山道に脚光が当たり始めています。

また、五合目以上の登山道と違い、動植物の多様性が高度差とともに自然観察に適しているため飽きのこない登山道であるとも言えます。通常は、馬返しまで車で行きますが、北口浅間神社から富士登山に挑戦する強者もいます。各合目跡には往年の遺構が点在し、かつての賑わいを想像させるでしょう。

五合目付近になると一気に眼下に展望が開け森林限界となり、佐藤小屋から本格的な富士登山になります。

その後、六合目にて河口湖登山道と合流し、登山者の数も急増することになるでしょう。

■富士登山のコツ

高山病…五合目登山口に着いたら90分程度休憩すると気圧になれる。筋肉のストレッチを登山開始前に。体力に自信があると登山開始時に急いで登る人が多い。失敗すると7合目からペースが落ちる。7合目まではゆっくりゆっくり。登山は下りまで含めた長期戦である。登りより降りでひざを痛める人が多い。これは大変辛いようである。飛び降りるような歩き方をせず足の裏全体でしっかりと受け止めながら降りよう。また休憩を多くするのも良い。特に体力がある人は無茶をしてひざを痛める。

休憩は体が冷える前に切り上げる。できれば小休憩は立ったままが良い。雷雲を発見したら近くの山室に避難する事。登山開始当初は10分で休憩。靴ヒモを確認して今度は20分で休憩。その後はペースにあわせて適度に休憩する。急いで早く登るよりも確実に少しづつ登っても結果は同じである。確実な分体力消耗が無い。

■富士山室 (小屋)

到着したら、受付で宿泊の申し込みをする。人数、食事の有無、明日の出立時間をなどを告げ、料金を前払いする。悪天候の場合は予約した山室に着くなくても近くの山室に入る。布団はびしり敷き詰められており、まぐらは2人で1つ使う。基本的に到着順に奥から詰め込む。すでに寝ている人も多いので手早く荷物をまとめ足元に置く。すぐに就寝しない場合は静かに夕食を待つか、食事室や小屋の外で会話をする。大声は絶対に厳禁。トイレは登山者と一緒に使う。深夜のトイレは慎む電灯とジャケットが必要。温かい服装では布団に入れないで着替えていったほうが良い。前金納めでの出行くのは自由。

宿泊料金目安: 素泊まり: 5000円～、2食付: 7000円～、土曜日: 1000円アップ

携帯用サイト



富士五湖ドットTV

<http://www.fujigoko.tv/>