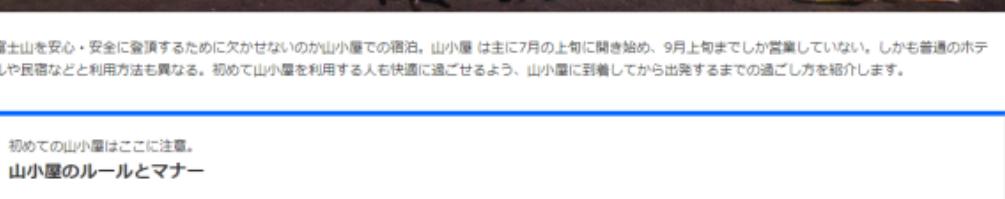


HOW TO

ニッポンイチを制覇する！
富士山登頂のテクニック&ウンチクを一挙大公開
フジトザン

安心して登頂するのに欠かせない！

山小屋ってどんな所？



富士山を安心・安全に登頂するために欠かせないのが山小屋での宿泊。山小屋は主に7月の上旬に開き始め、9月上旬までしか営業していない。しかも普通のホテルや民宿などと利用方法も異なる。初めて山小屋を利用する人も快適に過ごせるよう、山小屋に到着してから出発するまでの過ごし方を紹介します。

初めての山小屋はここに注意。

山小屋のルールとマナー

山小屋は普通のホテルや旅館と違い、不便な高地にある分、サービスにも限界があります。大半の山小屋は広間を就寝スペースとして大勢の登山者と共に。共同生活する場所としての意識を持ち、お互いに配慮し合うことが大切です。

[1]館内は静かに

富士山の登頂には休息・睡眠がとても大事。他の宿泊客の睡眠を邪魔するような音をたてないように！

[2]明かりの利用にも気を使い

ご来光を見に行くための準備など、暗い室内でライトを使用したいケースもあるが、就寝中のほかの宿泊客を驚かさないなど、十分な気配りを心掛けましょう。

[3]入館前に歯を拭う

体温が下がると体力を奪われる所以、雨に濡れたら玄関で水分をぬぐう。乾いた服に替えて濡れたものは袋に。

[4]アルコールは控えめに

酒を飲める山小屋もあるが、次の日の登山で体調を崩さないためにも、少量に控え、ほかの宿泊客に迷惑をかけないようにしましょう。

[5]ゴミは捨てずに各自で

富士山にはゴミ箱はありません。山小屋も例外にもれず、ゴミ箱の設置はない。ゴミは捨てずに各自で持ち、山小屋をきれいに使いましょう。

富士山山小屋での新型コロナウイルス感染症に関する対応

富士山の山小屋でも、withコロナ時代に安心のご宿泊を提供すべく「3密回避」と衛生管理を徹底するための対策を講じてまいります。

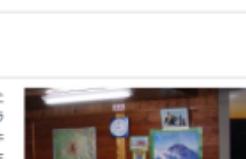
新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の拡大防止、並びに、お客様に安心してご宿泊いただけたため、ご理解・ご協力をお願いいたします。

山小屋施設内の対応/設備

換気の為、定期的に窓を開けます。またウイルス除去効果のある空気清浄機を設置いたします。

食事時飛沫防止の為、パーテーションで仕切りを付けます。

寝具に直接触れないための「使い捨てカバー」をご用意いたします。^{*1}



お客様へのお願い

ご入館の際は換気をご協力いただき、手箱の消毒をお願いします。

食事中以外は、マスクの着用をお願いします。

就寝時、使い捨てカバーの使用をご協力ください。^{*1}

※発熱、風邪の症状がある場合は絶対であっても、来館者からコロナウイルス感染症受診、相談センターに連絡していただきます。

*1：一部山小屋のみの対応となる場合がございます。

山小屋はこう使う。

山小屋到着から出発までの流れ

1. 山小屋に到着したら

到着したら受付を済ませて荷物を置きに行こう。基本的に大部屋で男女混合型（女性安心設定は女性のみの区分け）。予約をしてる場所が確定する訳ではなく、到着した順に振り分けられます。



2. 夕食

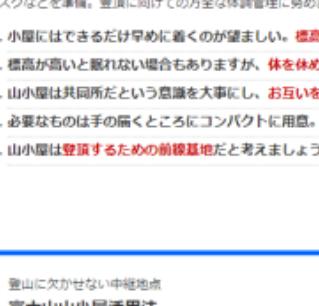
食料が貴重な高所では、食事のありがたみを感じられます。カレーライスが夕食の山小屋が多いが、中には牛丼などを提供してくれる山小屋もあります。



【就寝ポイント】

食事は代代制なのに、次に待っている人のために、食べ終わったら必ず長居せずに席を立つように。再び食事は貴重。残さず完食しましょう。

3. 寝る準備



【就寝時は、ここに気をつけよう】

ご来光を見に行く時は床面出発になります。そのさい寝ている人がいることを忘れない。荷物の重複で大きな音をたてないように気をつけよう。必要なものは事前に手の届くところに用意しましょう。

こんなグッズが重宝される！

広間での就寝は、他の宿泊者の寝音などで睡眠が妨げられてしまうこともしばしば。快適な休息、睡眠をとる為の便利グッズを紹介します。

タオル 日元にかけばアイマスクと同じ役割を、それ以外にもタオルは何かと重宝します。

耳栓 睡音で寝られないかもと心配な人は、耳栓を持っていくと安心。快眠の助けになってくれるはず。

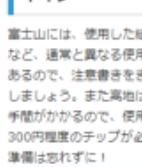
アイマスク 広間の場合、真っ暗になることはないので、光が気になる人は持参しましょう。

4. ご来光を目指し、山頂へ出発

すぐに動き出せるように、事前に荷物を整理しておきましょう。ガイド付プランは、あらかじめ、ご来光を目指す時間毎に就寝場所を分けてあります。案内人付プラン・フリープランは各山小屋で、頂上ご来光のための出発時間を教えてくれるので、体調と相談しながら登山を再開しましょう。

5. 朝食

ご来光を目指す登山者のために夕食時にお弁当を渡されます。頂上でご来光を目指して、しっかりエネルギー補給を。



快適に過ごすための

5つのポイント

山小屋は、ゆっくりと休息をとる普通の宿泊所とは考えず、高所にある休憩所ととらえたほうが気持ちよく過ごせます。また快適な休息、睡眠のために、個々に属性やアイスクなどを準備。登頂に向けての万全な体調管理に努めましょう。

1. 小屋にはできるだけ早く着くのが望ましい。標高に体を慣らすことが大事。

2. 標高が高いと眠れない場合もありますが、体を休めることを最優先に。目を閉じて、じっとしているだけでも体は休まります。

3. 山小屋は共同所だという意識を大事にし、お互いに気遣い、快適な空間を作りましょう。

4. 必要なものは手の届くところにコンパクトに用意。スムーズに動けるようにしましょう。

5. 山小屋は登頂するための前線基地だと考えましょう。あまり騒いだり、だらしなくくつろいだりせず、登頂に備えるようにしましょう。

登山に欠かせない中継地点

富士山山小屋活用法

山小屋の売店を利用！

ふもとで買うちり割高ですが、山小屋には登山に必要なものばかり。宿泊しなくても登山途中で飲料水や軽食などは購入可能です。情報収集もできるので利用してみては？

トイレ

富士山には、使用した紙は別箱に入れるなど、通常と異なる使用方法のトイレがあるので、注意書きをきちんと見て使用しましょう。また廻りは、し尿の処理に手間がかかるので、使用料として100~300円程度のチップが必要です。小箱の準備は忘れずに！

吉田口山小屋の見どころ

吉田ルートには江戸時代から続く山小屋が多数あり、その歴史を紹介した「オールが表示されています。古くから信仰対象として崇められてきた富士山の、信仰豊かなものや、江戸時代の富士山の繪などが、見られます。

初めての山小屋の疑問を解決

富士山山小屋Q&A

Q. 風呂やシャワーはあるの？

A. 水が貴重な富士山では、山小屋にシャワーや風呂はありません。ウェットティッシュなどを持つて行くのがおすすめです。

Q. 着替える場所はあるの？

A. 更衣室がある山小屋が増えています。カーテンで区切った簡易的な更衣室ですが、とてもうれしい配慮だと思います。

Q. 寝るところはあるの？

A. 基本的に登山をしたままの格好で就寝する人が多いです。登山後にどうしても、着替えるという人は、スパッツなどを持参しては？

Q. 星はきれい？

A. 標高が高いので星の美しさは格別。ご来光を見に行くための深夜出発時にも堪能できます。

Q. どのくらい込むの？

A. 土日やお盆などの混雑するときでも、一人半程度は用意されている山小屋が多い。詰められるだけ詰めていた時代もありましたが予約制のおかげで改善されました。

Q. 山小屋の中は寒い？

A. 標高が高いので室内とはいえ寒いです。ただ八合目の山小屋でもフリースをはおる程度で過ごせます。就寝する場所は日によって温度が違うのですが、宿泊客が多ければ多いほど暖かくなります。