水・食料ほか、安全な富士登山のために、持っていきたい必須アイテムを厳選。

登頂歴100回以上の富士山専属ガイドの意見を元にピックアップ

富士登山必携アイテム

水・飲み物

富士山では水が貴重です。必ず持参しましょう。ただし余分に持参しすぎると、今度は重さで体力が削られます。目安は1リットル。足りない分は若干割高にはなりますが、現地で購入しましょう。

水分不足は高山病の元となります。必ず持参しましょう。

携帯食

短時間でエネルギーに変わりやすいアメやチョコレートがおすすめ。休憩の際にこまめに補給しましょう。おにぎりやパンなどの固形物よりゼリーや飲み物の様に消化が良いものの方が登山には適しています。

好き嫌いはありますが、甘いものの方がお勧めです。

ハンドタオル

汗ふき用はもちろんですが、登山では活用範囲が広いタオル。首の後ろに巻いて日射を防いだり、寒い時にはマフラーの代用品となるなど用途は多彩です。

タオルは少し多めに。予備も持参しましょう。

携帯電話

緊急の連絡のために必要です。遭難時の命綱となる場合もあるので、電池の消耗には注意が必要。富士山はキャリアにもよりますが全山電波は繋がります。

念のため予備のバッテリーも持参しましょう。

日焼け止め

普段の生活より太陽に2.5～3.7kmも近づくこととなる為、富士山の日差しは熱量・紫外線共にかなりの数値。女性のみならず男性も必ず用意し、こまめに塗り直す様にしましょう。

夏のビーチで使う様なPA+++以上がベストです。

ビニール袋

大切な荷物を雨から守る為、ザックの中でも着替えなどはビニール袋に入れてからパッキング。また、富士山にはゴミ箱がない為、ゴミ袋としても重宝します。

ジッパー付きのものなら更にベター。

小銭

富士山のトイレは環境美化のため全て有料。お釣りは出ないので100円玉を多めに用意しましょう。

常備薬・緊急用品

普段飲んでいる常備薬も当然ながら必携。消毒液や絆創膏、テーピングなどもあると安心です。

ウェットティッシュ

富士山には水道が無いため、ウェットティッシュや汗拭きシートはお手拭代わりに便利です。

ちり紙

芯を抜いてコンパクトにしたトイレットペーパーが便利。トイレの他様々な用途に使えます。

あると便利なグッズ編

【時計】集合時間に遅れないようにしましょう。

【使い捨てカイロ】山頂は氷点下になることもしばしば。寒さ対策に！

【カメラ】思い出に残りますよ。せっかくの富士登山の記念を残しましょう

【マスク】下りでは砂埃の中を歩くため、マスクで顔を覆っておくと安心です