



2010富士登山バスツアー・持ち物リスト



天候の安定した夏の日なら初心者でも登ることのできる富士山。しかし、3,000mを超える高所。下界が晴れていても山頂は雲に覆われた悪天候の可能性もあります。そこで、**防寒と雨対策**は万全にすることをおすすめします！

登山前に、こちらを印刷し、事前の準備、出発前にチェックしていただければ幸いです！

《持ち物リスト》

準備したものにチェックを入れましょう。 例： おやつ

<input type="checkbox"/>	防寒具	<input type="checkbox"/>	手袋・軍手	<input type="checkbox"/>	ストック	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	レインウェア	<input type="checkbox"/>	帽子	<input type="checkbox"/>	サングラス	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	着替え	<input type="checkbox"/>	日焼け止め	<input type="checkbox"/>	スパッツ	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	ビニール袋	<input type="checkbox"/>	ティッシュ	<input type="checkbox"/>	ザックカバー	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	携行食	<input type="checkbox"/>	水・飲料	<input type="checkbox"/>	携帯用酸素	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	懐中電灯	<input type="checkbox"/>	100円玉	<input type="checkbox"/>	カイロ	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	タオル	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	耳栓	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	

※必ず用意したいもの※

必ず用意したいもの

防寒具：防寒対策は必須です！フリースなど。

着替え：雨や汗で濡れたら山小屋で着替えましょう。Tシャツや靴下など。

携行食：キャラメル、チョコレート、飴。塩気のあるスナック類もあると◎。

懐中電灯：両手のあくヘッドランプがおすすめです。もしくは、手を離しても落ちないようなロープを結び、首からぶら下げておくとも良いです。

タオル：首に巻ける長さがあると、日よけ帽子や防寒、砂塵よけにも役立つ。

手袋・軍手：転倒時のケガ防止や岩場などから手を守ります。重ねると防寒対策にも。雨が降ったとき軍手は乾きにくいので何枚か持参しておくとも良いでしょう。

帽子：紫外線が強いので必需品。頂上はニット帽があっても良い。

日焼け止め：女性には必需品！顔はもちろん腕や首などにも忘れず塗りましょう。

ティッシュ：富士山のトイレには常備されていないところが多いので、必ず持参しましょう。ウェットティッシュも持っていればさっと一拭き気分良く過ごすことができますよ。

水・飲料：ミネラルウォーターやスポーツドリンク等吸収性の高い飲料水を持っていきましょう。水は山小屋でも販売していますが、値段が高いです。

100円玉：富士山のトイレは有料です。100円玉を持っていきましょう。

レインウェア：上下にに分かれたセパレートタイプを一式。

ビニール袋：ゴミ持ち帰り用に。他に急な雨の防水対策。

あると便利・役に立つ

ストック：歩行中の膝の負担を和らげてくれます。

ザックカバー：ザックの荷物を雨から守ります。

耳栓：山小屋での仮眠時に。

サングラス：紫外線よけに。

携帯用酸素：高山病対策として良いかも。

絆創膏：思わぬケガに遭った時やマメがつぶれた時に便利。

スパッツ：雨や砂利が靴の中に入るのを防ぎます。

カイロ：防寒対策として。

MEMO

