



今日の富士山

富士山日記

ライブカメラ

2021.07.30

## 富士登山成功のカギは準備にあり！＜体力編＞

富士山日記第94号（執筆者 環境省 富士五湖管理官事務所 小西 美緒）

### 2年ぶりの開山！

富士山が2年ぶりに開山してからもうすぐ1ヶ月（静岡県側では3週間ほど）ですね。例年梅雨明けまでは登山者も少なく比較的静かで、海の日くらいからいよいよ夏山シーズン本番となってきます。今年も4連休明けから登山者が多くなってきた印象です。

これから富士登山を計画している方に、現地で働く環境省のアクティブ・レンジャーが安全・快適・楽しい登山にするためのポイントをお伝えしたいと思います。

### 富士登山成功のカギは・・・

8シーズン富士山で働き、毎年多くの登山者を見て感じていますが、声を大にして言いたいです！

### 富士登山成功のカギは「準備」です！！

良い思い出になるかどうかは、かなりの部分を「準備」が占めていると思います。特に今年は新型コロナウイルスへの対策や救助体制に影響を与えないためにも例年以上に確実な準備をすることが重要です。

自分の行動次第で「より楽しく安全な」登山になるなら、準備するに越したことはありませんよね？

- 装備とルール
- 体力強化
- プランニング・情報収集

日本一高い富士山は決して簡単ではありません。富士登山を成功に導くにはどの準備も非常に重要です。すでに「装備とルール」については6月30日に投稿済（「開山前から出来る装備の状態とルールの確認」）ですので、今回は体力強化についてお伝えします。

### 富士山は楽じゃない！

富士山の五合目から山頂まではルートによって異なりますが、距離は片道4.5km～10.5km、標高差は片道で1,400m～1,800m。登山時間は標準で往復10～13時間。日常生活にはない運動強度です。

|        | 五合目の標高 | 距離<br>(往復) | 標高差<br>(五合目～山頂) | コースタイム               |           |
|--------|--------|------------|-----------------|----------------------|-----------|
| 吉田ルート  | 2,305m | 17.4km     | 1,471m          | 登り：6.5時間<br>下り：4.0時間 | 合計：10.5時間 |
| 須走ルート  | 1,970m | 16.1km     | 1,806m          | 登り：7.0時間<br>下り：4.0時間 | 合計：11.0時間 |
| 御殿場ルート | 1,440m | 20.8km     | 2,336m          | 登り：8.5時間<br>下り：4.5時間 | 合計：13.0時間 |
| 富士宮ルート | 2,380m | 12.2km     | 1,386m          | 登り：6.0時間<br>下り：4.0時間 | 合計：10.0時間 |

それも行きは登りっぱなし、帰りは下りっぱなしと同じ筋肉を酷使します。さらに登るほど酸素は薄くなり、行動すること自体が大変になります。

みなさん、平地で10km歩いたことあるでしょうか？1日に6時間以上歩いたことありますか？それよりも山は何倍も大変です！

## 何故、体力強化が必要？

体力・筋力がないことで、起こり得るリスクはなんでしょうか？かなり沢山あります。

- ふんばりが効かなくなり身体のバランスが保てない
  - ⇒転倒や落石を起こすなどの危険性が高くなる
  - ⇒自らが怪我をしたり、他の登山者に怪我を負わせてしまうリスク
- 予定より大幅に時間がかかってしまう
  - ⇒日没による道迷いや公共交通機関に間に合わない危険性
- バテてしまう
  - ⇒集中力がなくなり道間違いをしたり、危険物に気付かない危険性
  - ⇒景色を楽しむ余裕がない
  - ⇒単純にしんどくてつらい。楽しくない

パトロールをしていると特に下山時にゾンビのように足を引きずって歩いている登山者をよく見かけます。見る度に「もっと準備しておけば、きっと違っただろうに、、、」と残念に思います。



皆さんだいぶお疲れです……

## 体力は一日にしてならず！

体力強化には時間がかかります。日々の生活にちょっとした運動を取り入れてじっくり「登れる身体」を作っていく方が重要かつ効果的です。まだ身体ができていないと思う方は登山日を遅らせてでも、まずは身体を作る方を優先した方が結果的に安全で楽しい登山をすることができると思います。

今日から行動に移しましょう！

## 何をすればいい？

まず鍛える必要があるのは、

- 長時間バテない持久力
- 下半身や体幹

できれば1か月前くらいからこの2つを意識し準備したいところです。

### <持久力>

①いつもより沢山歩く習慣を（毎日）

⇒1駅手前で下りて1〜2キロ長く歩いてみたり、エスカレーターやエレベーターを使わずに階段を使ったり、急に負荷の高いことをするのはなく、まずは日々の生活に上手に取り入れていくことがポイントです

②登山を想定して少し負荷をかけてみる（週1〜2回）

⇒日々歩くことに慣れてきたら、登山を想定して、坂道を登ったり、ジョギングをしたりと長めの運動を週に1〜2回やってみましょう。息が上がってしまうほどの運動ではなく、長時間

スを意識してみましょう。少し重い荷物を持って歩いてみるのも良いと思います。水泳や自転車こぎなども持久力アップには有効ですね。

### ③プレ登山で実際に登山をしてみる（月1～2回）

⇒富士登山の前に山に登ってみましょう。舗装路とはまた違いますし、自分がどんな所が苦手なのか（登り、下り、岩場、ザレ場など）というのを事前に知っておくのも重要です。5～6時間の山に登れば、富士山を1日（1泊2日の場合）登った時の自分の体力の消耗度も想像しやすくなると思います。



持久力の強化は心肺機能の強化にもなるので、空気の薄い富士山では、その効果も期待できると思います。

### <下半身や体幹>

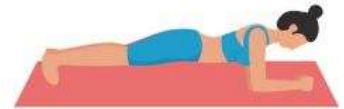
#### ①スクワット

⇒登りでも下りでも酷使する「大腿四頭筋」を鍛えましょう！  
毎日続けることで着実に筋肉はついていきます。



#### ②腹筋・背筋・プランクなど

⇒体幹を鍛えることで体全体の安定性が高まります。体の動きのスムーズさ、重い荷物を長時間背負ったり、不安定な足場でバランスを取ったり、あらゆる状況で助けてくれます。



下半身や体幹のトレーニングの方法はインターネットで検索すると沢山出てくるといいますので、ご自身の体力にあったものを試してみましょう！

何よりも続けることが大切です！そしてその努力が登山をより楽しく安全なものにしてくれます。

日本の宝である富士山を皆さんに思う存分楽しんでもらいたい！！というのが私の願いです。  
この日記が、準備不足によるリスクを知っていただき行動に移すきっかけになれば、これほど嬉しいことはありません。

次回は富士箱根伊豆国立公園内で富士登山本番の前の予行練習におすすめの山をご紹介します！



## 富士山における適正利用推進協議会

（事務局：環境省富士箱根伊豆国立公園管理事務所、山梨県、静岡県）

[問い合わせ先一覧](#)

[サイトマップ](#)

[リンク集](#)

[サイト管理者・著作権・リンクについて](#)

[富士山における適正利用推進協議会について](#)

Copyright (C) 2016 富士山における適正利用推進協議会 All rights reserved.