

[今日の富士山](#)[富士山日記](#)[ライブカメラ](#)

2023.08.11

夏本番! 安全で楽しい富士登山を!!

(4) 山行での注意点・緊急対応編

富士山日記第120号（執筆者 環境省 富士五湖管理官事務所 アクティブレンジャー 半田尚人）

- | 1.必ず山行計画をメンバー全員で共有しよう | 2.富士山アプリのススメ |
- 3. 最新の天気予報をチェック。時にはやめる勇気も。 | 4.登山道での注意点(1) 共通編 |
- 5.登山道での注意点(2) 個別ルート編 | | | | | | |
- 6. 傷病者発生など緊急で救助が必要になった場合 |

こんにちは! 環境省アクティブルレンジャーです。

安全で楽しい富士登山をしてもらうため、数回にわたって夏の富士登山で注意したいポイントをお伝えしてきましたが、最後は山行での注意点・緊急対応編です。実際に登山に臨まれる際に、ぜひ頭の片隅に入れておいて頂きたいと思います。

1. 必ず山行計画をメンバー全員で共有しよう



富士山の主要4ルートは色分けされています。



吉田ルート(黄)



須走ルート(赤)



御殿場ルート(緑)



富士宮ルート(青)

富士山の4つの登山道は色分けされており、案内地図や標識等では、

吉田ルート(黄)、須走ルート(赤)、御殿場ルート(緑)、富士宮ルート(青)となっています。

必ず登山に参加するメンバー全員が何色のルートを登り、どこに泊まり、どのような行程で行くのか理解しているようにして下さい。

時々、パーティの中で登山の企画者だけがルートや行程を把握し、同行者はただ「あの人にくつついで歩いて行けば良い」と思っている人たちに会うことがあります。行きの車で寝ていて何処の登山口から登ったかも覚束ないというケースもあります。出発前に必ず山行計画を全員で共有しましょう。

2. 富士山アプリのススメ

山慣れしているエキスパートの人なら、特にアプリのサポートは要らないでしょう。しかし、富士山は登る人の大半が登山初心者で、実際に道迷いも数多く発生しています。そんな登山ビギナーの人に心強い味方になるのが「富士山アプリ」。

スマホにアプリをインストールして登山開始時に登るルートを選択してスタートするだけ。道を間違えると音声で警告をしてくれます。日本語版だけでなく英語版もあり、海外の登山客へのサポートにもなります。より安全・安心に富士登山を楽しむツールの一つとしてご検討下さい。

[富士山アプリ](#)



日本語版

3. 最新の天気予報をチェック。時にはやめる勇気も。

登山前日に最新の天気予報を見て行くか行かないかを判断するのは当然ですが、今や山の中にいてもスマホで最新の雨雲の様子やよりピンポイントなその場所の天気予報も調べられる時代。その気になれば天気を調べるのは容易でしょう。

肝心なのはそれを見て判断するあなたの目。客観的にリスクを判断できれば良いのですが、特に旅行日程の中に登山を組み込んでいる人や仕事の関係で他の休みが取れない人などで天気が悪くても強行してしまう人がいます。富士山5合目以上は基本的に吹きさらしで逃げ場がありません。ましてや山小

屋の予約もしていない弾丸登山においては、悪天候の中で一晩過ごさなければならず、命の危険に關わります。危ないと判断したら、山行を中止する勇気を持ちましょう。

● イマフジ。

4. 登山道での注意点(1) 共通編

① 登山道外に出ない

登山道はロープや鎖などで登山道と登山道外を仕切っています。邪魔になつては悪いからと休憩を取る人が登山道外に出ている光景をよく見ます。コース外は滑落や落石(自分が落石に遭う・自分が落石を引き起こす)の危険があります。特につづら折れになつてある登山道の谷側の縁は下を歩く人に落石が当たつてしまふおそれがあり、非常に危険です。基本休憩は山小屋などがある広い場所で取るのが良いですが、どうしても登山道で休憩が必要な場合には、邪魔にならないつづら折れの曲がり角、登山道の枠内の山側で休むようにしましょう。

また休む時もグテ～と寝転がるのは禁物。もしもの落石の時に対処が出来ません。何かあってもすぐにその場から避けられる態勢でいて、グループの誰かが山側の斜面の状況を見張っているようにするのがセオリーです。



休む時もコース外に出ないで!



記念撮影でもルールは守って!

② 誘導員の指示に従って、秩序を持って行動を!

御来光を山頂で見ようとする場合、注意して欲しいのは夜間の行程です。ヘッドライトを点灯させるのは当然ですが、シーズン中は混み合い、9合目付近では渋滞が発生します。誘導員の指示に従って、どうか秩序を持って行動するようにしましょう。はやる気持ちは分かりますが、基本、各ルート森林限界以上ならどこからでも御来光を拝めるので、「最悪、山頂で御来光が見れなくともいい」という心のゆとりを持ちましょう。焦るあまり、無理な追い越しをしたり、ましてや登山道を外れて斜面を直登するのは大変危険な行為なので絶対にしないで下さい。

③ 歩く時の呼吸法 / 早く歩き過ぎない。

高山病に掛からないようにするためにには、高度順応を図りながら進むことが大切です。呼吸は鼻から吸って口をすばめて強くゆっくり吐く「口すばめ呼吸」が有効です。また早く歩き過ぎないことも大切です。

それでも高山病にかかってしまった…。高山病になるとめまいや頭痛、吐き気がします。無理せず一旦登るのを中断して、深呼吸をしたり水分を補給するなどして高度順応を図って下さい。もし暫く経つても一向に症状が改善しないようなら、一旦高度を下げ、必要なら下山も覚悟して下さい。高度を下げれば血中酸素濃度は上がり、大抵の場合は治ります。とにかく無理は禁物です。山は逃げませんから、登頂に固執せず、またの機会にチャレンジしましょう。

● 山で注意すべき体調不具合

④ クローラー(搬送車)とのすれ違い

吉田ルートの場合、8合目以上にはブル道である下山道から山小屋への物資供給のための連絡道があり、どうしてもの場合、下山道とのアクセスが可能です。途中で登山を断念する際、また下山中にアクシデントがあり救護所に行く必要がある時等に使えます。

但し、全てのブル道が通行可能という訳ではありません。人のすれ違いに十分な道幅が確保できない等の理由から立入禁止になっているブル道もあります。心配な場合には山小屋に確認するようしましょう。

また、吉田ルート以外も含め、連絡道や下山道でクローラー(運搬車)とすれ違うことがあります。その場合は、クローラーが一旦停車して山側を通り抜けるのが基本ですが、道の状況等もあるので、運転者の指示に必ず従うようにして下さい。



クローラーとすれ違う際は運転士の指示に従って。

⑤ 突然の雷雨あるいは噴火に見舞われたら

近くに山小屋があれば避難して下さい。しかし、吉田・須走・御殿場 各ルートの下山道(砂走り・大砂走り)には山小屋はありません。連絡道があれば上りの登山道側に行くか、もしくは吉田ルートであれば、7合目にある緊急避難石室に避難して下さい。吉田ルート7合目よりも下の場合はシェルター(洞門)に避難して下さい。

樹林帯にいて落雷リスクの場合には、木への落雷による側撃雷の危険が高いです。周囲の木や枝葉から4m離れて身をかがめて雷をやり過ごして下さい。

周囲に何も無い登山道(下山道)の場合には、登山道上でも谷側ではなく山側でなるべく背を低く



吉田ルート下山道 緊急避難石室(七合目)



吉田ルート下山道 洞門(シェルター)(六合目)

5. 登山道での注意点(2) 個別ルート編

吉田ルート

① 分岐に注意!

吉田ルートは、何箇所か間違えやすい分岐が存在します。中でも3つ目の下江戸屋分岐は絶対に間違えてはいけない分岐です。もし何人かで登っているなら、必ずここで一度全員集合して、確実に全員が同じルートで進むようにすることを強くお奨めします。



吉田ルート 泉ヶ滝



吉田ルート 六合目登下山道分岐

黒い大きな袋で通行止めされているように見えますが、袋は落石対策で袋の左側を通って行けます。ちなみに左側の道を行くと佐藤小屋に辿り着き、昔からの吉田口登山道に合流するので、少し遠回りになりますが同じ吉田ルート六合目に辿り着くことはできます。

左横から来るのが下山道、左上に登って行くのが登山道。晴れた日中なら迷うことほぼありませんが、夜間や梅雨明け前の濃霧の時季などは登山道が目に入らず、そのまま下山道を進んでしまい、その後に出て来る七合目山小屋専用のブル道を登山道と思い込んで登ってしまうケースが後を絶ちません。穴小屋(閉鎖された山小屋)を過ぎたら右側(山側)を見ることが忘れずに!



吉田/須走ルート下山道 八合目 下江戸屋分岐



吉田ルート 六合目保全協力金ブース付近

一見するとずっと続くブル道の下山道脇に山小屋が1軒建っているだけのように見えますが、ここは絶対に間違えてはいけない重要な分岐。道なりにブル道をそのまま右に進めば須走ルート、すなわち静岡県に下りてしまいます。スバルライン(山梨県側)に戻りたいなら、分岐で左に曲がり下江戸屋の前を通過しなければなりません。下山で疲れや眠気でボーッとしたながら他の人にただ付いて行っていると思わぬ悲劇となることがあります。ここは必ずグループで待ち合せをして全員で正しい道を下るようにして下さい。

来るとおりに一度通って来ているはずなのに、下山の時には見る目線が変わるからか、どっちに行けばよく分からなくなってしまう人が多いです。実はこの場所はスバルラインを出発点とする吉田ルートと昔からある吉田口登山道(馬返しを経由して北口本宮富士浅間神社に至る)が合流している場所。どちらも「吉田」と付くので、知らない人は混乱します。さらに五合目佐藤小屋から続くブル道もあるため、余計に複雑です。スバルラインに戻りたいのなら、左に曲がって保全協力金ブースの前を通り、安全指導センターの前を通って行くのが正しいです。

② 下山前の水確保とトイレ

吉田ルートは登山道と下山道が分かれています。登山道の方には山小屋もたくさん建ち並び、水もトイレも心配要らないですが、下山道は八合目 下江戸屋分岐を過ぎるとトイレは1時間以上たった七合目にある公衆トイレまで無く、水を売っている所は五合目スバルラインの売店までもうありません。下江戸屋の山小屋も営業期間が限られているので、山頂を出発する時に必ずトイレと下り分の水の確保をするようにして下さい。

③ 最終バスの時刻を必ずチェック

特に日帰り登山の方、山小屋で御来光を見て、その後1日じっくり掛けて山頂を目指す方は注意頂きたい内容です。夏期のスバルラインは営業時間が限られているため、マイカー規制期間中の

シャトルバス、麓の駅まで行く路線バス共に最終バスを予め把握しておいて、十分間に合うよう計画的に下山しなければなりません。最終バスに間に合いそうも無い人から「タクシーなら帰れますか」と尋ねられることがあります。スバルラインの営業時間内に麓の料金所を通過した車は迎えに来ることが可能ですが、基本的には既に五合目に上がっているタクシーの早い者勝ちとなります。例え山頂に辿り着いていなくても最終バスから逆算して「最低でも何時になつたら登るのを諦めて下山を開始する」というデッドラインを決めて臨むことが必要です。

●マイカー規制期間中 シャトルバス時刻表 (2023夏)

●マイカー規制期間中 麓 路線バス時刻表 (2023夏)

須走ルート

① 山小屋の間隔が開いています。水やトイレは要注意。

吉田ルートや富士宮ルートよりも山小屋と山小屋の間隔が開いています。水やトイレは注意しましょう。特に9月に入ると宿泊予約などが入っていない山小屋は早々にシーズン営業を終了して冬じまいをする所もあります。できるだけ事前に山小屋の営業状況を掴んでおき、不測の事態があつても対処できるよう余裕をもって行動しましょう。

② 山頂部下山道に滑りやすい箇所あり。

須走・吉田ルート下山道を下るとき、富士山木テル～下江戸屋区間にある左カーブとその手前部分は、固い地面の上に細かい砂が積もった状態で非常に滑りやすく注意が必要です。ストックがあればストックでバランスを取り、なるべく砂が深い所を選んで慎重に歩を進めて下さい。転んだ時の備えに手袋をはめ、腰を低く落として歩いた方が良いです。



下山道に滑りやすい箇所があるので要注意。

③ 砂走り(下山道)では制御できるスピードで。

須走ルートや御殿場ルートの特徴のひとつに「砂走り」の存在が挙げられます。砂の斜面を豪快に駆け下ることも物理的には可能です。しかし実際には、他の登山客の方もいるのでぶつかったら危ないし、自分自身も転んで頭を岩にぶつけたり手などを切ったりするおそれもあるので、自分でコントロールできないようなスピードで駆け下ることは絶対にしないで下さい。また、駆け下ることで砂埃が舞い上がり、細かな砂利が周りに飛び散ることを十分認識して下さい。他の登山者に迷惑の掛からない状態で、早足でスタスマ下る程度に留めましょう。



須走ルート 砂走り(下山道)

御殿場ルート

① 最も健脚向きのコースです。

最も歩く距離が長く、片道10km以上です。また登りであつても山小屋の数は少なく、新六合目の半蔵坊が営業再開したとは言え、大石茶屋から半蔵坊までは約3時間半、山小屋の無い登山道を登り続けなくてはなりません。六合目以上も山小屋はありますが、特に9月以降は宿泊予約の入っていない山小屋は早々に営業終了して冬じまいをするところもあります。水やトイレには十分注意をする必要があります。最も健脚向きのコースであるだけでなく、山慣れをした人が充分な装備を持って臨むコースである（その分、魅力的なコースでもある）ということを十分認識して下さい。

② 注意が必要な分岐

下山時に七合目わらじ館を過ぎて少し行くと、登山道と下山道(大砂走り)とに分かれ、20分くらい下ると宝永山に向かうプリンスルートと大砂走りが始まる御殿場ルートに分岐します。ここは道なりにまっすぐ進んでしまうと、宝永山の馬の背に行ってしまいます。分岐に道標は立っていますが、駆け下って来たり、濃霧の時などはうっかりすると分岐に気付かずに通り過ぎる場合があります。わらじ館を過ぎて下山道に入る際に、「この先に分岐が1ヶ所ある」ということを意識して進むと良いでしょう。



下山道六合目 馬の背・大砂走り分岐

③ 大砂走り(下山道)では制御できるスピードで。

須走ルートや御殿場ルートの特徴のひとつに「砂走り」の存在が挙げられます。砂の斜面を豪快に駆け下ることも物理的には可能です。しかし実際には、他の登山客の方もいるのでぶつかった

ら危ないし、自分自身も転んで頭を木の柱などにぶつけたり手などを切ったりするおそれがあるので、自分でコントロールできないようなスピードで駆け下ることは絶対にしないで下さい。また、駆け下ることで砂埃が舞い上がったり、細かな砂利が周りに飛び散ることを十分認識して下さい。他の登山者に迷惑の掛からない状態で、早足でスタート下る程度に留めましょう。



御殿場ルート 大砂走り(下山道)

富士宮ルート

① 登山口の標高は2380m。出発前に十分な高度順応。

富士宮ルートは山頂までの歩く距離が最も少ないルートとして紹介されますが、裏を返すと最も標高の高い登山口(標高2,380m)まで車やバスで一気に上がることになります。しっかりと高度順応をして登山に臨まないと高山病に苦しめられることになります。(特に山慣れしていない人、小さな子供は要注意です)

② 富士宮ルート往復の場合: すれ違いに注意!

富士宮ルートは登山道と下山道が同じであるため、岩場などでは大変混雑します。登山では登り(上り)が優先です。ゆずりあって通行しましょう。



岩場では道幅が狭い箇所もあり、すれ違い注意。

③ プリンスルートで下る場合: 宝永火口の分岐に注意

御殿場ルートを使いプリンスルートで下山する場合、大砂走り(御殿場ルート)との分岐は要注意です。

七合目わらじ館を過ぎて少し行くと、登山道と下山道(大砂走り)とに分かれ、20分くらい下るとその分岐があります。ここはまっすぐ進めば、宝永山の馬の背に行けますし、分岐に道標は立っていますが、駆け下って来たり、濃霧の時などはうっかりすると間違えてそのまま大砂走りに突入してしまう場合があります。注意しましょう。



御殿場ルート 大砂走り(下山道)

④ プリンスルートで下る場合: 宝永火口の落石に注意

宝永火口に限らず富士山ではどこでも落石の危険に注意を払わなければなりませんが、宝永火口はすり鉢形状になっている中を進むので、特に注意が必要です。落石に遭わない注意はもちろんですが、自分が落石を引き起こさない注意も必要です。

また、富士宮口 五合目富士山総合指導センターにてヘルメットの無料貸出を行っています。検討してみて下さい。

お鉢巡り

① 馬の背の急坂は難所!

富士山の最高地点、剣ヶ峰(標高3,776m)を目指すとき、避けて通れないのが「馬の背」と呼ばれる急坂です。硬い山肌の上に細かい砂利がうっすらと積もった状態で非常に滑りやすく、手掛かりとなる物もあまりありません。手袋を必ずはめて、もしストックを持っていたらバランスを取りながら慎重に進んで下さい。旧測候所時代の名残りでガイドロープ用の柵がありますが、既に老朽化しており充分な強度がありません。なお、時折、柵の外側に出て柵伝いに行こうとする人がいますが、柵の外側は滑落の危険性もあります。絶対にしないで下さい。



剣ヶ峰直下 馬の背にて

② 一周90分は掛かります。時間に余裕を持って。

富士山の山頂火口の大きさをご存知ですか? 火口の広さは一番広いところで直径780m。つまり東京スカイツリー(634m)が横倒しですっぽり入ってしまう大きさです。当然、一周するには時間が掛かり、通常の大人の足で90分掛かります。下山に掛かる時間も考えて十分に余裕がある

③ 下り口をよく確認してから下山して!

初めて富士山に登る人は、疲れていることもあり、自分が登って来た登山道の山頂の様子を全く記憶しておらず、復活したのはいいけれど、仲間とも別行動になってしまい、どこをどう下ればいいか分からぬというケースがあります。山は山頂がゴールではありません。ゴールは自分の家です。きちんと登山の計画を把握して下りるべきコースの色や名前は把握しておいて下さい。各登下山道の下り口には必ずどこの登山道か示す道標や石碑などが建っています。下り口に間違いが無いことをよく確認してから下山開始するようにして下さい。

6. 傷病者発生など緊急で救助が必要になった場合

傷病者発生など緊急で救助が必要になった場合、まず近くに山小屋等の施設がある場合には、そこに事情を説明し救助の要請をしてもらって下さい。近くに施設が無い場合、自分が今どの登山道にいるかによって連絡先が変わります。山梨県側(吉田ルート)であれば、五合目総合管理センター(090-5190-0167)、静岡県側(富士宮ルート、須走ルート、御殿場ルート、およびお鉢巡り)であれば、静岡県警に連絡を取ることになります。連絡の際、現在地を聞かれるので、近くの道標・標識などにある現在地番号を確認して置くとスムーズです。連絡先については下記リンクにてご確認下さい。

● 緊急時の救助について

● 山で注意すべき体調不具合

タグ「疲労遭難」のページをご一読下さい。



吉田ルート(上り)
Y028が現在地番号



吉田ルート(下り)
48が現在地番号



須走ルート
S-037が現在地番号



御殿場ルート
G-066が現在地番号



富士宮ルート
F-014が現在地番号

どうでしたか。後半はもしもの話だったので、少し不安に思ったかも知れませんが、もしもの時はどうすれば良いかも含めて理解しておくと、より安全に山を楽しめると思います。

最後に是非しっかりと事前準備をし、安全かつマナー&ルールを守って、富士登山に臨んで下さい。思い出に残る素敵な山旅となることを関係者一同願っています。

過去の記事はコチラ

● (1) 計画・アプローチ編

● (2) 装備・服装編

● (3) ルール・マナー編

