

連載コラム

>> 過去の連載コラム



世界文化遺産登録

すごいぞ! 富士山

>> パンタナメンバー

第二回 富士山に登る

富士山に人が最初に登ったのは紀元前という説や、推古天皇の時代に、聖徳太子が空飛ぶ馬に乗って登った説などがあります。今年の夏山シーズンの登山者数は、当初の予想を下回り、例年並みの約31万人に落ち着きましたが、人気の山には変わりありません。

頂上をめざすには

毎年多くの方が富士山の頂上をめざしますが、その成功率は70%に満たないとも言われます。登頂を断念した理由の多くは高山病によるものです。高山病は、血中の酸素濃度が下がるために起こります。山登りには通常の3倍程度のエネルギーが必要とされ、エネルギー不足や脱水症状が高山病の原因になるとも言われています。

高山病になると、頭痛、吐き気などが起こり、無理に登山を続けると自力で下山できなくなることもあります。

富士山頂への登山ルートは4つありますが、初心者が多く登る吉田ルートを例にすると、登り下りの合計で歩行距離は約13キロメートル、歩行時間は約11時間となります。これに高低差が加わるので、ハイキング程度の軽装や持ち物では不十分です。

食事とは別に、歩きながらでも食べられる「行動食」もエネルギー補給に必要です。また、富士山頂上の気温は、真夏でも5度程度しかありません。ですから、体力を維持するため、万全の装備と十分な食料と水が欠かせないのです。

装備すべてを買いそろえようとする、かなりの金額になります。最近では登山用品のレンタル店も数多くありますので、活用するのもよいですね。

今年の夏山シーズンはもう終わってしまいましたが、いきなり頂上とはいかなくてもまずは山歩きから始めて、来年はぜひ、富士山に登ってみてはいかがでしょうか？

おすすめの行動食



おすすめの装備



参考図書：『富士山を知る事典』富士学会 企画/渡邊 定元・佐野 充 編、『富士登山サポートBOOK』ネコ・パブリッシング

Kissポート誌11月号掲載の連載「すごいぞ! 富士山」内に一部誤りがありました。

今年の夏山シーズンの登山者数は正しくは「31万人」でした。

誌面の23万人という登山者数は、山梨県側からの人数であり、静岡県側からの人数を合算していない数字です。

訂正してお詫び申し上げます。

[▲このページのトップへ](#)

[| サイトマップ | みなさんの声 | Kissポート財団について | 情報誌「Kissポート」について | 品質・環境への取り組み | 個人情報保護について\[PDF\] |](#)

Kissポート財団 

(公益財団法人港区スポーツふれあい文化健康財団)

港区赤坂4-18-13赤坂コミュニティふらぎ

電話：03-5770-6837/Fax：03-5770-6884 お問い合わせ：fureai-info@kissport.or.jp



このホームページはKissポート財団の公式ホームページです。このホームページのすべての権利は当財団に帰属します。当財団の許可なく複製、転載は出来ません。