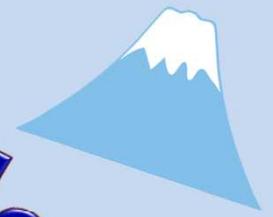


# 富士登山 万全準備 de パーフェクト登山



今年も富士登山シーズンが近づいてきました。富士山は五合目からでも約1300~2300mの標高差を登る厳しい登山です。より**楽しく・安全**に登るには**事前の情報収集・万全準備**が成功のカギです。富士登山を成功させるためのポイントを伝授します！

ポイント1

事前のトレーニングで差が出る！

基礎体力をつけておくことが「**楽しく・安全**」な登山にとって、とても重要です！転倒や道迷いのリスク軽減にもつながります。今日から始めましょう！

## 1. 毎日の生活の中でプチトレーニングを！

事前に1回だけ高い山に登っても体力はつきません！毎日の地道なトレーニングが効果的です。

- いつもより長く歩く
- 階段の上り下り
- スクワット
- ジョギング



## 2. 週末登山で実践練習！

日頃のトレーニングの成果を実践の場で確認してみましょう！富士山の見える山に登ればモチベーションも上がりますよね♪

- 自分の体力の確認
- 自分に合ったペースを見つける
- 登山道に慣れる



王岳周辺より

## 精進湖パノラマ台



所要時間：約4時間  
(往復)

**特長：**  
目の前に広がる青木ヶ原樹海と富士山の眺望は圧巻。本栖湖、精進湖も。

## 馬返し～五合目 (吉田口登山道)



所要時間：約3時間  
(片道)

**特長：**  
富士山信仰の人々が歩いた緑豊かな登山道。麓から歩けば想いも格別!?

## いやしの里根場 ～鬼ヶ岳



所要時間：約6時間  
(往復)

**特長：**  
富士山・青木ヶ原樹海・湖の景色を3つ一度に楽しめる。やや健脚向き。

ポイント2

### 事前の情報収集・準備で差が出る！

事前に情報収集して万全の準備をしておくことが、登山当日の**安心・安全**につながります！

#### ◆富士登山オフィシャルサイトをチェック！

富士登山に役立つ、装備・コース説明などの基本情報だけでなく、最新の情報(天気・工事情報・レンジャーのレポート)なども掲載されています。スマートフォンからも閲覧可能。  
URL：<http://www.fujisan-climb.jp/index.html>



#### ◆コンパスで登山届を！

万が一に備えて登山の計画を家族や知人に必ず伝えておきましょう！オンラインで登録できるコンパスが便利です。

