

## ◆服装・装備など

○やまどうぐレンタル屋やマウントアップでレンタルできるもの

⑦レンタル7点セット付プランに付いてくるもの

※レンタル7点セット付プランに無料で付いてくるもの

品名	レンタル	説明
雨具	○ ⑦	山の天気は変わりやすいので必ず持参ください。上下セパレート型が理想です。傘は厳禁です。
防寒具・防寒着	○ ⑦	日の出前の山頂では気温が0～5℃くらいになりますのでフリース・ダウン・セーターなどの防寒着は必須です。
トレッキングシューズ	○ ⑦	ハイカットで靴底がしっかりとしたもの。防水透湿性の素材がベスト。
ザック（リュック）	○ ⑦	山小屋泊なら30リットル前後の大きさが目安です。
ザックカバー	※	ザックの中身を濡らさない為にザックカバーがあると便利。無い時は中身をジップロックやポリ袋などにいれましょう。
ヘッドライト	○ ⑦	ほとんどのツアーは深夜から山小屋を出発して夜の登山となります。懐中電灯は手がふさがれるので危険です。
手袋・軍手	○	登山中、岩場があるので手の保護に必要です。雨天でなければ軍手でも代用できます。スキー用グローブでもOK。
ソックス	※	汗をすいとる中厚手のしっかりしたものを。防寒対策にも。
帽子	○	富士山では日差しが強く、帽子が必要です。風が強いのでひも付きのものを用意しましょう。
タオル		タオルとしても、首の日よけにも、汗拭きにも使えます。絶対必要です。
着替え		汗をかくので必要です。雨天時は濡れてしまうのでジップロックやポリ袋にいれておきましょう。
飲料水		水筒またはペットボトル。最低1リットルは必要です。
ビニール袋		ゴミ入れや着替え入れに。ジップロックは防水に役立ちます。
日焼け止め		富士山では紫外線が強いので紫外線対策は欠かせません。

## ◆あれば便利なもの

品名	レンタル	説明
時計		携帯で時間を見ることも多くなりましたが、防水の腕時計が便利です。
トレッキングポール	○ ⑦	歩行のバランスをとり、足腰の負担を軽減します。五合目で金剛杖を買うのもひとつの手。
ショートスパッツ	○ ⑦	ゲイターともいいますが、下りのときの砂よけにあると重宝します。
ネックウォーマー		防寒対策に。
サングラス		日差しよけや、防塵にあると便利です。
シート		ご来光待ちに断熱素材のある小さいシートがあれば便利です。
モバイル充電器		富士山では電波状況のせいでバッテリーの消耗が激しくなります。その為、いざ電話やカメラを使いたい時に電池切れということがないようにモバイル充電器を用意することをおすすめします。
小銭（100円）		山小屋のトイレは全て有料です。100円玉が必要ですので必ずご持参ください。
トイレトペーパー		トイレでもしもの時にも使えますし、あると何かと便利です。必ずジップロックなどに入れて用意しましょう。
酸素缶・食べる酸素		本当に効くかどうかは別として、高山病対策として気休めにはなるかも。
使い捨てカイロ		日の出前の山頂では気温が0～5℃くらいになります。ご来光待ちの冷えを少しでも解消できるかもしれません。
靴・サンダル		下山後の温泉のあとに汚れた登山靴ではゲンナリです。サンダルなどがあればバスでも快適です。
歯磨き		登山中はしようがないにしても、下山後温泉上がりのランチ後には歯磨きは必要です。
行動食		チョコレートやキャラメル・ドライフルーツなど行動食があると便利です。各山小屋でも売店でいろいろ売っています。
ファーストエイド		靴擦れや擦り傷、切り傷などのために最低でもバンドエイドは持参しましょう。
ウェットティッシュ		富士山では水も有料です。ちょっと顔を拭いたり、汗を拭いたり何かと便利です。女性には化粧落としも必要です。
常備薬		常備薬を飲まれる方は必ず常備してください。
健康保険証		いざという時のため、健康保険証又はそのコピーを持参しましょう。