

# 富士山 高所トレーニング



(富士宮ルート 8 合目の鳥居 13 時ごろ撮影)

期 間 : 2024 年 6 月 22 日 (金) ~ 6 月 23 日 (木)  
種 別 : 合同山行 (緑・横須賀)  
山 域 : 富士山 富士宮ルート  
参 加 者 : 河本(L)、Aya、柴田、前田(記) ※敬称略

コースタイム :

1 日目

10:07 富士宮口五合目バス停 10:44 宝永山荘 11:42 新七合目御来光山荘  
12:58 池田館 14:31 万年雪山荘 15:30 富士山 (富士宮)  
15:38 頂上富士館 15:45 浅間大社奥宮 15:54 富士山 (剣ヶ峰)

2 日目

08:06 富士山 (剣ヶ峰) 08:36 万年雪山荘 09:16 新七合目御来光山荘  
09:48 雲海荘 10:02 富士宮口五合目バス停

山行の目的 :

高地順応・歩荷トレーニングであった。参加者の内、特に河本と柴田は8月にヨーロッパ遠征山行を控えており、標高 4000m 前後の高地での順応具合や荷物荷重が増えても問題ないか検証を行う必要があった。

記録：

## 1日目

- 登山客の様子：

出発時点では天候が良いこと休日であることなから、人が多く賑わっていた。駐車場はほぼ満車状態であった。内訳は、観光客 3 割・登山客 5 割・トレイルランニング 2 割といった割合であった。

### 宝永山の付近の様子



- 登坂スピード：

柴田が他 3 名より先行した。頂上到着までのタイムは、3 名が 6 時間に対し、柴田は 4 時間ほどで到着していた。3 名チームは、高地順応のためにも小まめな休憩と心拍数を上げすぎないようにスピード調整を行った。というのも、aya は今回が富士山初登頂であり、前田は過去の富士宮ルート山行で高山病を発症した経験があるためである。

- ルート状況：  
9 合目 付近は、残雪が残っており雪渓状態であった。雪の状態は、このとき 15 時ごろ、気温 10℃程度になっていたこともあり、比較的安定した状態であった。踏み跡がない場所でも、アイゼンは不要で、キックステップでの登坂が十分可能であった。

9 合目付近の雪渓



- 風雨の状況：  
安定していた天候だが、8 合目付近からは 体感風速 10m/s 程度の南西風が発生していた。浅間神社から剣ヶ峰に至るまでのルートでは 20m/s ほどに感じた。
- ビバーク設営場所：  
先行していた柴田が、設営適地を見繕った結果、測候所付近に南西風の影響を受けない場所を発見し、ビバーク設営場所とした。
- 高山病の症状：  
ビバーク設営時点で、前田が頭痛を発症した。高山病の早期治療として、高山病予防薬とカフェインを摂取することにして休憩したところ、夕食時には回復し、その後は翌朝まで症状は現れなかった。他のメンバーも、同様に頭痛や食欲不振などの症状が現れた。

## 二日目

- 天候・ルート状況：

前夜から強めの風雨が続けていた。その後の予報でも弱まる可能性が薄いため、8時に下山を開始した。前日の雪渓ルートは取らず、雪のないブルドーザールートで降り始めた。南西風が20m/s程度、また氷混じりの雨であったため、顔などに強く打ち付けてくる痛みを感じた。8合目ごろからは、雨は引続きあったものの、風の影響も受けず、安定したブルドーザールートで下山し、7合目からは一般登山道で下山した。

### 二日目6時ごろのビバーク地の様子



- 火口付近の様子：

下山後のニュースで知ったが、1日目に他登山者の遭難が発生していた。場所によっては強風が吹き荒れていたため、強風の影響を受けたのだろうと思われる。後日遭難者が発見された火口付近は、ビバーク滞在時には霧の影響で見通しが悪かった。そのため特に変わった様子を感じ取ることはできなかった。