

みんなで! ゆっくり 富士登山

頂上
万年雪山荘 3,460m
砂走館 3,090m
B 富士宮ルート
A プリンスルート
宝永火口
御殿場口新五合目 1,441m **GOAL**

START 富士宮口五合目 2,400m

山下:御殿場ルート

登山証明書
2018年8月

申込締切日:7月16日(月)

セントラルスポーツの皆様へ
富士登山の代表的な4コースから、頂上をめざす年に一度のイベントです。登山初心者の方からベテランの方まで、メンバー同士励まし合い楽しく山頂を目指しましょう。普段山歩きなどをされていない方でも、登山用品のレンタルがありますので、ぜひ挑戦してみてください。この夏は、富士山頂で会いましょう。
(セントラルスポーツ専属登山ガイド一同)

みんなで! ゆっくり富士登山 2日間

アルパインツアー おすすめコース 富士宮から登り御殿場へ下る イベントNo: 1804055 **体力 3**

① プリンスルートで登る富士山

歩行時間・1日目:約4時間30分 2日目:約7時間30分
期間 8月12日(日)~8月13日(月) **参加費用** 会員 ¥39,800 一般 ¥41,800
【集合・時間】 東京駅丸の内口丸ビル角 6:50 横浜駅西口天理ビル前 7:40
【解散・時間】 東京駅丸の内口丸ビル角 20:00

ポイント 皇太子殿下が登山されたルートにちなんで、プリンスルートと呼ばれます。富士宮口登山道から御殿場口登山道経由で頂上往復となるため、登山者数も少なく、ほとんど渋滞はありません。小屋に戻り朝食を食べた後は、標高差1500mの大砂走りをダイナミックに御殿場口へ下ります。

1日目 東京 横浜 富士宮口五合目(2453m) 六合目 宝永山(2693m) 御殿場口七合目 砂走館(3090m)
2日目 御殿場口頂上 お鉢巡り 剣ヶ峰 御殿場口頂上 大砂走り 御殿場口新五合目(1441m) (温泉と昼食は各自払い) 東京 20:00(予定)



アルパインツアー おすすめコース 最もコースタイムが短い登山道 イベントNo: 1804056 **体力 3**

② 富士宮ルートで登る富士山

歩行時間・1日目:約3時間30分 2日目:約6時間
期間 8月12日(日)~8月13日(月) **参加費用** 会員 ¥39,800 一般 ¥41,800
【集合・時間】 東京駅丸の内口丸ビル角 6:50 横浜駅西口天理ビル前 7:40
【解散・時間】 東京駅丸の内口丸ビル角 20:00

ポイント 火山岩が覆う登山道がジグザグに続く富士宮ルートは、富士登山ルートの中で最もコースタイムが短いことで知られています。急な登りがつづく場所もありますが、振り返りみる御殿場や駿河湾の景色は広々として気分転換にもなります。

1日目 東京 横浜 富士宮口新五合目(2453m) 六合目 九合目・万年雪山荘(3460m)
2日目 富士宮口頂上 剣ヶ峰(3776m) お鉢巡り 御殿場口頂上 御殿場口登山道 宝永山(2693m) 富士宮口新五合目(2453m) (温泉と昼食は各自払い) 東京 20:00(予定)



山麓の樹林歩きも楽しむ イベントNo: 1804057 **体力 3**

③ 須走口からの富士山

歩行時間・1日目:約4時間30分 2日目:約6時間
期間 8月12日(日)~8月13日(月) **参加費用** 会員 ¥39,800 一般 ¥41,800
【集合・時間】 横浜駅西口天理ビル前 6:50 東京駅丸の内口丸ビル角 7:40
【解散・時間】 東京駅丸の内口丸ビル角 20:00

ポイント 森林限界が2700mと高いため植生豊かで、傾斜も緩やかな登山道を歩きます。最も歩きやすい登山道とも言われる須走口登山道の往復です。途中、本八合から上部は吉田口登山道と合流となります。

1日目 横浜 東京 須走口新五合目(1970m) 須走ルート 八合目・江戸屋(3350m)
2日目 富士吉田山頂 お鉢巡り 剣ヶ峰 須走口頂上 七合目・砂走り(下山道) 須走口新五合目(1970m) (温泉と昼食は各自払い) 東京 20:00(予定)



山梨県側からの登山ルート イベントNo: 1804058 **体力 3**

④ 富士吉田口ルートで登る富士山

歩行時間・1日目:約4時間 2日目:約6時間30分
期間 8月12日(日)~8月13日(月) **参加費用** 会員 ¥39,800 一般 ¥41,800
【集合・時間】 横浜駅西口天理ビル前 6:50 東京駅丸の内口丸ビル角 7:40
【解散・時間】 東京駅丸の内口丸ビル角 20:00

ポイント 東京周辺からのツアーも多く、登山者でにぎわうのが山梨県側から登る吉田口登山道です。夜には、頂上でご来光を見ようという登山者が列をなして登っています。今回のツアーでは、頂上付近の渋滞をできるだけ避けるため、標高3100mの本八合目に宿泊します。

1日目 横浜 東京 河口湖口五合目(2301m) 吉田口八合目・太子館(3100m)【宿泊】
2日目 九合目 吉田口山頂 お鉢巡り 剣ヶ峰 須走口山頂 吉田口下山道 河口湖五合目(2301m) (温泉と昼食は各自払い) 東京 20:00(予定)



■体力度の目安

レベル	体力の目安	コース例
体力 3	6kg~8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。	河口湖口からの富士登山、丹沢・大倉バス停から大倉尾根経由で塔ノ岳。

※アルパインツアーサービスの目安表を一部抜粋しております。

■コース難易度の目安

難易度数	コース難易度の内容	1日の歩行時間および獲得登高差	目安となる山・ルートの例
3	往復、周回、縦走コース。登山道は比較的に明瞭で、緩急があり、幅員が小さい箇所がある。転落の危険箇所が部分的にあり、一部に梯子やクサリ場、それに匹敵する箇所がある。	歩行時間は6~8時間 登高差約800m~1,000m	横尾から槍ヶ岳まで

4コース共通 ★食事・入浴:朝食1回・昼食0回・夕食1回。※1日目の昼食は各自お弁当をご用意ください。行動食もお持ちください。
※立ち寄り温泉あり。下山時間によっては入浴にご案内できない場合がございます。(入浴料別)

アイコンの説明 好展望地 温泉宿泊/立ち寄り湯あり ※下山時間によっては入浴にご案内できない場合がございます。(入浴料別) 百名山 バス: 往復バス使用
バスや立ち寄り処に不要な荷物預けが可能(コインロッカーなど有料の場合も含む)

お申込みの流れ

- ① WEBから「セントラルスポーツ」を検索
② トップページの上メニュー「ツアーイベント」をクリック
③ 「募集ツアー」をクリックし、参加ご希望のツアーを選択
④ 「お申込はこちら」ボタンより必要事項をご入力ください。
- ① お申込み完了後、指定のメールアドレスに「ご旅行確認書請求書」をお送りいたします。
※別紙の申込書は、お申し込み後にお送りいたします。
- ① 記載内容を正確に確認の上、合計旅行代金をクレジットカードにてお支払いください。
- ① 出発日が近づきましたら、最終日程表をお送りいたします。
※出発の10日前までを予定しております。

※個人情報の取得内容をよくお読みの上、お申しください。
1. 旅行申し込みの際にご提出いただいた個人情報について、お客様との連絡や運送・宿泊機関・行程に含まれるサービス手配のために利用させていただくほか、お申込みいただいた必要範囲内において該当機関に提供致します。 2. 当社が取り扱う商品、撮影写真、サービス等に関する情報をお客様に提供させていただくことがあります。 3. 本旅行における、映像・写真・記事・記録等のテレビ・新聞・雑誌・インターネットへの掲載権は主催者に属します。 4. 当社の個人情報の取り扱いに関する方針につきましては、当社の店舗またはホームページ(http://www.central.co.jp)でご確認ください。

セントラルスポーツ株式会社 レジャー事業部 Tel.03-5543-1847 担当: 三枝・堀場
〒104-8255 東京都中央区新川1-21-2 茅場町タワー 【営業時間】月~金/10:00~17:00(土・日・祝日を除く) ホームページ = http://www.central.co.jp/

旅行企画実施 観光庁長官登録旅行業第490号/(社)日本旅行業協会正会員 **アルパインツアーサービス株式会社** ボンド保証会員
本 社 / 〒105-0003 東京都港区西新橋2-8-11(第7東洋海事ビル4階) **03-3503-0223** (日本山専用電話) 日本山担当: 梶山・紀平
TEL.03-3503-1911(代表) 03-3508-2529
http://www.alpine-tour.com/ e-mail: kokunai@alpine-tour.com

セントラルスポーツだから安心お任せください！ 「ゆっくり富士登山」ツアー人気の秘密を大公開！



秘密 其の壱

富士山に登るには、正しい知識と判断が必要です。高所登山のプロフェッショナルが同行だから安心！富士山、高所登山の経験・知識豊富なツアーリーダー（登山ガイド）が、セントラルスタッフと一緒に全てのコースに同行します。

秘密 其の弐

皆様の体力と夏休みのご都合に合わせた充実のラインナップ！ 4コース設定
前年と違うコースに参加して新しい富士山の魅力を発見しましょう。

秘密 其の参

トレーニングサポートはお任せください！
不安はトレーニングで吹き飛ばしましょう！
脚力強化、体力増進など登山に必要なトレーニングはセントラルスポーツにおまかせください。

富士登山のためのトレーニング

ハイキングを快適に楽しむためには、日頃から長時間の運動に慣れ、足腰や体幹部の筋肉を鍛えておくことが重要です。週に2回程度行っておくと良いでしょう。

1. レッグエクステンション (ももの前側の筋力トレーニング)

登るときも降りるときも、ももの筋肉は使われています。ここが弱いと膝痛の原因にもなります。しっかりと鍛えておきましょう。
膝を伸ばしたら少し止まって、しっかりと膝周りの筋肉を使うように意識します。10～15回程度やったりと繰り返せる重さで2～3セット行いましょう。



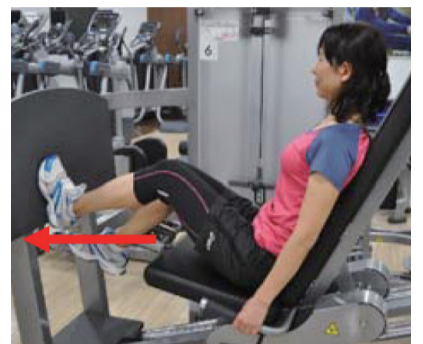
2. レッグカール (腿の裏側の筋力トレーニング)

ももの裏側やお尻の筋肉を使って登ることができると、膝への負担が軽減され、膝痛の予防にも役立ちます。かかとをお尻に近づけるように意識します。10～15回程度やったりと繰り返せる重さで2～3セット行いましょう。



3. 片足レッグプレス (下半身全体の筋力トレーニング)

レッグプレスを片足ずつ行います。左右の筋力差を改善し、バランス能力の向上にも役立ちます。10～15回程度やったりと繰り返せる重さで、2～3セット行いましょう。



4. アブドミナル (腹筋のトレーニング)

身体全体の動きに関わっているだけでなく、荷物を背負うためにも重要な筋肉です。
お腹をへこますように意識しておへそを覗き込みます。



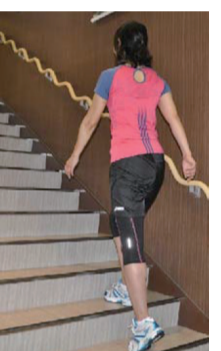
5. 上り坂ウォーキング (持久力のトレーニング)

斜度を変えられるランニングマシンがあれば、できるだけ斜度を上げて行きます。あまり前のめりにならないように歩くのがポイントです。
ステップマシンやクライムマシンで歩くのもいいでしょう。スタミナをつけておくためにも、できれば続けて30分は歩くようにしましょう。



6. 段差登り (足腰と持久力のトレーニング)

山には斜面だけでなく、段差もたくさんあります。段差をのぼるような運動をしておくとい良いでしょう。また、日頃から階段を使うように心がけておくとい良いでしょう。スタミナをつけておくためにも、できれば続けて30分は歩くようにしましょう。



● バランストレーニング

山道はデコボコだらけ。動きの中でしっかりとバランスをとるトレーニングが効果的です。

障害物歩行:

不安定な障害物の上を渡り歩きます。



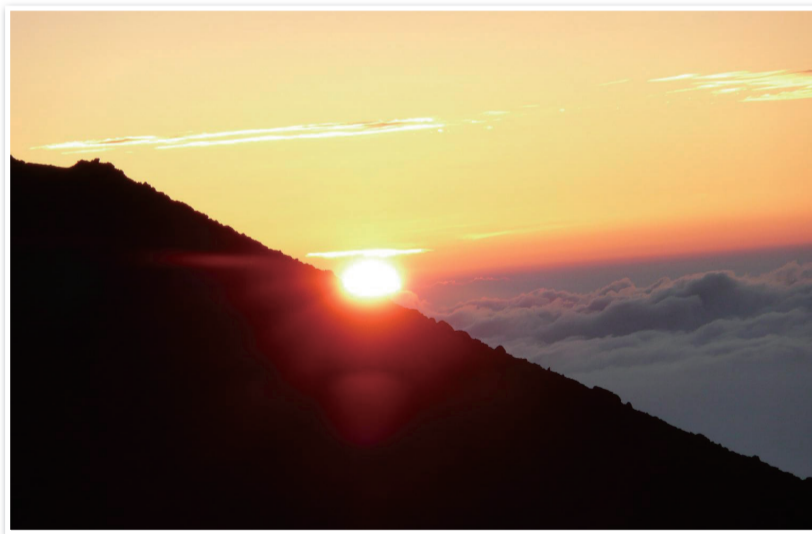
ラインウォーク:
細い線の上を歩きます。



山に登れるということは、
足腰が丈夫で元気な証！
自然に癒されながら
ヘルシーハイキングを
楽しみましょう



詳しくは各クラブのインストラクターと相談し、自分に合ったプログラムを作ってください。



※写真はイメージです。

登山用品レンタルあります。

※レンタル料は別途かかります。

安全で楽しく登れるための
装備をご提供します。



ザック

トレッキングブーツ

ストック(ペア)

石井スポーツ レンタル山専

※別紙をご参照ください。

富士登山ワンポイントアドバイス

山中でのトイレについて..... 登山中のトイレは山小屋に併設されているトイレを利用します。バイオトイレのため、その都度、利用料が200円程度かかります。予め小銭を用意して登山に臨みましょう。高度障害を予防するためには、水分を多く摂ることが必要です。沢山水分を摂取して、トイレに沢山行きましょう。なお、バイオトイレでは手洗い用の水はありません。ウェットティッシュなどを各自で用意してください。(宿泊者のトイレ利用は無料です。)

ヘッドライトについて..... 夜間登山や小屋での滞在中にヘッドライトは必需品です。お持ちで無いと登山ができません。LEDのライトが明るく寿命も長いので登山には役立ちます。使用しないときは、電気が付かないような工夫も必要です。また、交換電池も用意ください。両手を空ける必要もあるので、頭にかぶるタイプのヘッドライトをご用意ください。

ストックについて..... 登山には、ステッキタイプでなく3段伸縮タイプの登山用ストックが軽量で便利です。ストックがあると膝にかかる負担を軽くすることができますが、バランス感覚が変わることがありますので、たまにはストックを使わないで歩いて

みましょう。砂利や土の登山道でのストック利用には専用キャップをつけましょう。

ロングスパッツ..... 火山灰の登山道では小砂利が靴の中に入ることを防ぐロングスパッツが必携です。快適な登山のためにも、しっかりとしたスパッツを選んでください。普段の山歩きでも使用するので、ゴアテックス素材などのものがお勧めです。

トレッキング・シューズ..... くるぶしを覆い隠すほどの丈があるトレッキングシューズで、靴底がやわらかくないものをおすすめです。靴底が柔らかく、曲がってしまうものは、長時間の登山には不向きです。トレッキング・シューズの購入は、いろいろなタイプの靴を履いてから選びましょう。靴の中敷きが必要な場合もあります。購入の場合には必ず登山専門店で相談してください。

※万が一に備えて、国内旅行保険への加入をお勧めいたします。

※登山用品の準備などでの不明な点、ご質問などございましたら、どんなことでもお気軽にアルパインツアーまでお問い合わせください。

※持ち物にはすべてお名前や目印をつけてください。