

## みんなで! ゆっくり

## 富士登山



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

アルパインツアーサービス  
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 難易度 3



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5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5合目(1441m)

(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 難易度 3

## C 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5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5合目(1970m)

(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。

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 : 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. ホームページの上部メニュー「ツアーアイベント」をクリック 3. 「お申込み用紙」をクリックし、お申込み用紙のアカウントを選択

別紙申込書に必要事項を記入の上、当社へご提出ください。

3. 「旅行確認書兼請求書」(旅行条件書)を記入いただけます。

4. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

5. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

6. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

7. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

8. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

9. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

10. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

11. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

12. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

13. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

14. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

15. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

16. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

17. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

18. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

19. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

20. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

21. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

22. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

23. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

24. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

25. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

26. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

27. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

28. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

29. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

30. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

31. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

32. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

33. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

34. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

35. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

36. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

37. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

38. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

39. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

40. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

41. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

42. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

43. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

44. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

45. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

46. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

47. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

48. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

49. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

50. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

51. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

52. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

53. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

54. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

55. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

56. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

57. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

58. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

59. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

60. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

61. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

62. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

63. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

64. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

65. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

66. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

67. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

68. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

69. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

70. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

71. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

72. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

73. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

74. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

75. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

76. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

77. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

78. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

79. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

80. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

81. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

82. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

83. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

84. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

85. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

86. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

87. お申込み用紙のアカウントを選択し、お申込み用紙を提出ください。

88. お申込み用紙のアカウ

# 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」ツアーハイキングの秘密を大公開!



其の壱

其の弐

其の参

## 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。



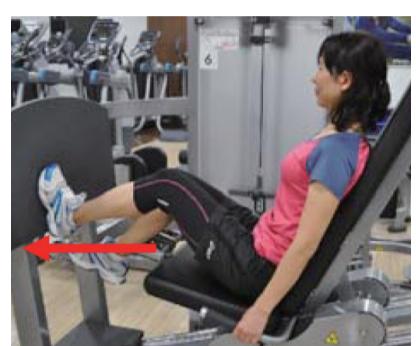
### 2. レッグカール (腿の裏側の筋力トレーニング)

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。



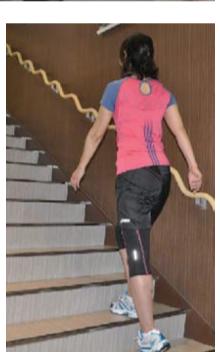
### 5. 上り坂ウォーキング (持久力のトレーニング)

斜度が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います。あまり前のめりにならないよう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よいでしょう。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。



### ラインウォーク:

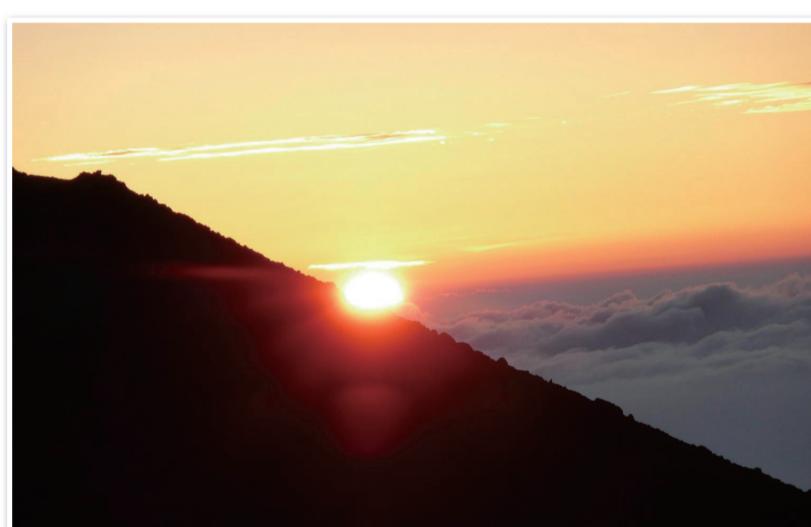
細い線の上を歩きます。



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。



### 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。



※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。両手を空ける必要があるので、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、ステッキタイプではなく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ツが必携です。快適な登山のためにも、しっかりとスパ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がおすすめです。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ご不明な点、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。**