

富士山五合目までの交通のご案内



富士山五合目までの交通アクセス

お車で			
中央自動車道	東京	約1時間30分	河口湖I.C. 富士山五合目
中央自動車道	名古屋	約3時間	河口湖I.C. 富士山五合目
東名高速道路	大阪	約4時間30分	御殿場I.C. 約50分(東富士五湖道路) 河口湖I.C. 富士山五合目
※五合目無料駐車場有り			
電車で			
中央本線	新宿駅	約1時間	大月駅 約50分(富士急行線) 富士山駅 約50分(バス) 富士山五合目
東海道新幹線	新大阪	約2時間15分	三島駅 約2時間10分(バス) 富士山駅 約50分(バス) 富士山五合目
東海道新幹線	新大阪	約2時間25分	新富士駅 約1時間55分(バス) 富士山駅 約50分(バス) 富士山五合目
※大阪から電車でお越しの場合は、乗り換えのバスの時刻で下車する駅をご確認ください。			
高速バスで			
中央高速バス	新宿西口	約2時間40分	富士山五合目
東名高速バス	東京駅	約1時間40分	御殿場 約50分 富士山駅 約50分(バス) 富士山五合目
高速バス	大阪	約10時間50分	富士山駅 約50分 富士山五合目

※所要時間は目安です。電車・バス路線は変わることがあります。最新情報をご確認ください。

富士山五合目はマイカー規制をおこないます。ご確認ください。

山梨県道路公社富士山有料道路管理事務所 TEL0555-72-5244 <シャトルバス>富士急山梨バス(株)本社営業所 TEL0555-72-6877

◎お問い合わせ◎

海拔一万尺 東洋館

〒403-0005

山梨県富士吉田市上吉田4-8-8 TEL0555-22-1040 FAX0555-22-6446

◎インターネットからご予約できます <http://www.fuji-toyokan.jp/>

●金・土曜日は大変混雑いたします。金・土曜日の宿泊の方は必ずご予約ください。

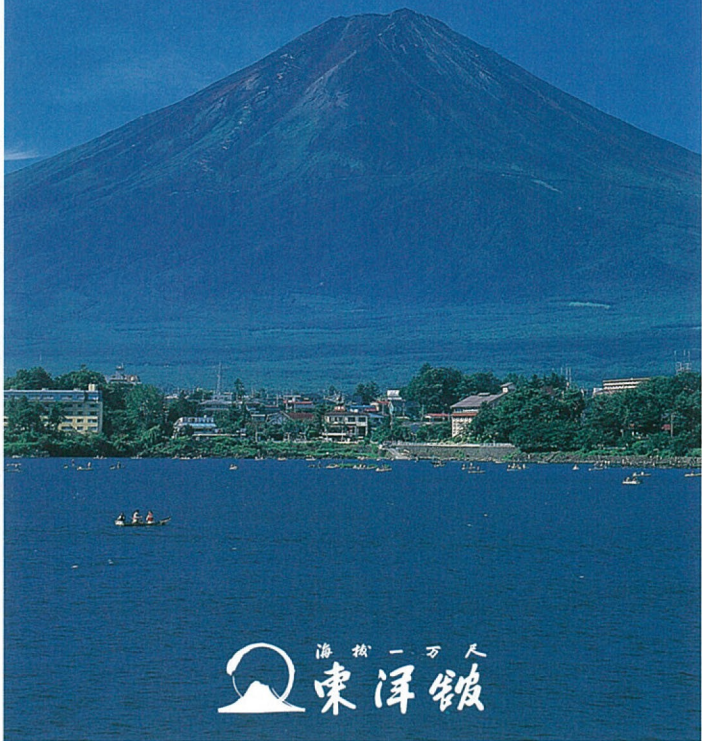
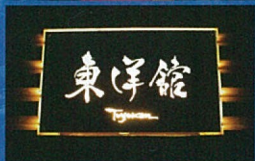


Mt. Fuji Climbing

Guide Book

富士登山ガイドブック

[河口湖・吉田ルート]



海拔一万尺 東洋館



登山の装備

富士登山は長時間に及びます。快適な登山をするために装備は機能的なものがよいでしょう。防水性、透湿性、吸水性、速乾性、撥水性、保温性、ストレッチ機能、携帯性に優れたものが最適です。体力にあわせたパッキングをしましょう。(○は絶対必要 ○はあれば便利な道具です。体力に合わせてご用意下さい)



高山病について

高山病とは低酸素状態に置かれたときに発症する環境症候群。初期の主な症状は、頭痛、めまい、食欲不振、吐き気、手足のむくみ等があります。症状が現れたらそれ以上高度を上げず、その場で体をなす。症状が改善できないか、悪化するようであれば高度を下げましょう。

高山病対策

高度順応
五合目に到着したら、しばらくゆっくりする。

ゆっくり登る
呼吸をしっかりと、酸素を十分に取入れながらゆっくり歩く。

水分、エネルギーの補給

富士山は湿度が低く、汗をかいていないようでも水分は失われています。水分補給はこまめに、水ではなく塩分、糖分が含まれたものがよいでしょう。エネルギー補給は登山開始前にアミノ酸などカロリーがあるものがよいでしょう。これらを効率よく摂りながら登山をする。

施設紹介

■外観

ウッドデッキが皆様をお出迎え。
温かな木のぬくもりが疲れた体を癒してくれることでしょう。



■お食事・売店

登山の楽しみの一つは何と言っても食事! 温かいお料理をご用意してお待ちしております。
●夕食…ハンバーグ和定食
●朝食…お弁当 ※メニューは食材により変更することがございます。
●富士登山に必要な食料・水・道具(簡易的なもの)などを売店で取り扱っております。荷物を軽くして登り、売店で買い足すことも可能です。



■お部屋

リニューアルされて大部屋でも一人分のスペースに余裕ができました。
木の香り漂う清潔感のある大広間でお食事もいただけます。
●収容人数:320人 ●小部屋(5~6名利用)
●大部屋 仕切りなしタイプ(30名~):6室 仕切りありタイプ(2~3名の仕切り利用):1室
●大広間(ホール):1部屋



●小部屋 ●大部屋《仕切りなしタイプ》



●大部屋《仕切りありタイプ》 ●大広間(ホール)

■トイレ

トイレは改修工事を終了し、より衛生的になりました。



山小屋 ワンポイント アドバイス

One Point Advice 3

夏の登山シーズンは山小屋も大変混雑します。荷物で占領したり、食事で長居することはせず、お互い譲り合いましょう。

One Point Advice 4

夜、暗い山小屋を出発すると、荷物を忘れたり靴を間違えたりすることがあります。荷物はつねに整理整頓しておきましょう。

One Point Advice 1

自分で出したゴミは持ち帰りましょう。(山小屋で買ったものは、その山小屋で回収いたします)

One Point Advice 2

体調不良や天候の急変で山小屋に遅れる場合は必ず携帯電話か、近くの山小屋から連絡をしましょう。(富士山は携帯電話が通じます。ただし天候や場所、機種によっては不安定になることもあるので注意して下さい) ※携帯電話の充電は事前にしておきましょう。山小屋では充電できません。

One Point Advice 3

夏、暗い山小屋を出発すると、荷物を忘れたり靴を間違えたりすることがあります。荷物はつねに整理整頓しておきましょう。

One Point Advice 4

夜、暗い山小屋を出発すると、荷物を忘れたり靴を間違えたりすることがあります。荷物はつねに整理整頓しておきましょう。

