

# マウンテンガイドサービス **自遊舎**

## 富士登山チャレンジプログラム 2026 (3月~6月開催)

### 【目的】

- ・2026 年度に富士登山を予定している方を対象に、富士山登頂に必要な体力・歩行技術・行動判断力を、約 3 ヶ月間で段階的に身につけることを目的とした実践型プログラムです。
- ・単なる体力づくりではなく、「実際の富士登山で安全に歩き続けるために必要な動き・ペース・休憩・装備の使い方」を、現地での実践を通して習得していきます。
- ・3月下旬～4月中旬は登り・下りを含む実践的な歩行技術、4月下旬～5月初旬は高山環境への対応力と長時間行動、5月中旬～6月初旬は富士山麓や五合目周辺での最終調整を行い、富士登山本番を現実的な行動としてイメージできる状態まで仕上げていきます。
- ・弊社「富士登山ツアー2026」にご参加予定の方はもちろん、個人で富士登山を計画されている方にもご参加いただけるプログラムです。

### 【各ステップについて】

**ステップ1** (3月下旬～4月中旬) 「登り・下りの歩行技術習得 - 富士登山に耐えうる身体づくり」

**ステップ2** (4月下旬～5月初旬) 「高山トレーニングと行動力強化 - 富士登山を想定した総合トレーニング」

**ステップ3** (5月中旬～6月初旬) 「本番前の足慣らし - 実際に富士山の麓を登ってみる」

### 【各ステップの詳細】

**ステップ1** (3月下旬～4月中旬) 「登り・下りの歩行技術習得 - 富士登山に耐えうる身体づくり」

《目標》：急な山道に対する自信と安全対策の知識を深め、次の段階に進む準備を整える

《内容》：富士山のような急斜面の歩き方を学び、登山に必要な足運びと重心のかけ方を練習します。下山技術も身に付けることで安全性を高めます。

1. 急斜面での足運びの練習

2. 下山時の安全な歩き方

3. 下山技術の基本 - 後傾姿勢とバランスの取り方

4. 休憩のタイミングと安全確認

5. 滑りやすい地面や砂利の対策

6. 疲労軽減のための筋肉の使い方と姿勢の調整

7. 急斜面での安全意識と事故防止のための指導

《開催日および開催場所》：

3/22 (日) 富士宮市・長者ヶ岳 (1,336m) (田貫湖-長者ヶ岳山頂往復コース) 【ツアーコード : C-001】

(歩行距離約 6km・行動時間約 5 時間 (休憩含む)・累積標高 (登り・下り 678m)・コース定数 15)

4/5 (日) 富士河口湖町・パノラマ台 (1,325m) (パノラマ台下バス停-根子峠-精進峠周回コース) 【ツアーコード : C-002】

(歩行距離約 5km・行動時間約 5.5 時間 (休憩含む)・累積標高 (登り・下り 567m)・コース定数 14)

4/19 (日) 箱根町・金時山 (1,213m) (金時山・長尾山・乙女峠周回コース) 【ツアーコード : C-003】

(歩行距離約 5.5km・行動時間約 5.5 時間 (休憩含む)・累積標高 (登り・下り 633m)・コース定数 15)

※コース定数については下記【コース定数について】をご覧ください。

### 《集合時刻および集合場所》：

3/22（日）午前8：30/田貫湖（北側）駐車場（富士宮駅・北口から送迎希望の場合はご相談させて頂きます）

4/5（日）午前9：00/精進湖・他手合浜駐車場（富士宮駅・北口から送迎希望の場合はご相談させて頂きます）

4/19（日）午前9：00/公時神社駐車場（三島駅・北口から送迎希望の場合はご相談させて頂きます）

### 《持ち物＆服装》：

「レインウェア」「防寒着（休憩時に着る上着など）」「手袋」「リュックサック」「昼食」「飲料（1～1.5L？）」「行動食（お菓子など）」「保険証（念のため）」などは必ずご用意ください。

服装は「トレッキングパンツ」および「トレッキングシューズ」を推奨します。

### 《行動時間》：

各回5～5.5時間（休憩含む）

### 《参加費》：

各回7,000円（税・保険代込）※当日、現金にてお支払いください。

## ステップ2（4月下旬～5月初旬）「高山トレーニングと行動力強化－富士登山を想定した総合トレーニング」

《目標》：比較的高い山での歩行や環境への適応力を強化し、最終的な準備を整える

《内容》：比較的高い山での登山に挑戦し、低酸素環境や気温差に慣れるトレーニング。富士登頂を想定した準備の総仕上げです。

1. 高所環境に適応するための体験トレーニング

2. 呼吸法の練習

3. 気温差への対応と防寒対策

4. 水分補給と栄養管理の重要性

5. 高山病の兆候と対策

6. 長時間の歩行に備えた持久力トレーニング

7. 最終確認とシミュレーショントレーニング

8. 自己評価と目標設定

### 《開催日および開催場所》：

4/26（日）富士河口湖町・竜ヶ岳（1,485m）（本栖湖駐車場→竜ヶ岳→端足峠→本栖湖駐車場周回コース）【ツアーコード：C-004】

（歩行距離約10.1km・行動時間約7時間（休憩含む）・累積標高（登り・下り730m）・コース定数19）

5/7（木）甲州市・大菩薩嶺（2,057m）（上日川峠バス停→大菩薩嶺・大菩薩峠・熊沢山周回コース）【ツアーコード：C-005】

（歩行距離約8km・行動時間約7時間（休憩含む）・累積標高（登り・下り743m）・コース定数18）

5/10（日）裾野市・越前岳（1,504m）（須山登山口→富士見峠→越前岳 往復コース）【ツアーコード：C-006】

（歩行距離約6km・行動時間約7時間（休憩含む）・累積標高（登り・下り820m）・コース定数20）

※コース定数については下記【コース定数について】をご覧ください。

### 《集合時刻および集合場所》：

4/26（日）午前8：00/本栖湖駐車場（富士宮駅・北口から送迎希望の場合はご相談させて頂きます）

5/7（木）午前8：10/上日川峠第一駐車場（バス停付近）（甲斐大和駅から送迎希望の場合はご相談させて頂きます）

5/10（日）午前8：30/須山愛鷹山登山口（山神社駐車場）（三島駅北口から送迎希望の場合はご相談させて頂きます）

### 《持ち物＆服装》：

「レインウェア」「防寒着（休憩時に着る上着など）」「手袋」「リュックサック」「昼食」「飲料（1～1.5L？）」「行動食（お菓子など）」「保険証（念のため）」などは必ずご用意ください。

服装は「トレッキングパンツ」および「トレッキングシューズ」を推奨します。

《行動時間》：

各回約7時間（休憩含む）

《参加費》：

各回8,000円（税・保険代込）※当日、現金にてお支払いください。

**ステップ3** （5月中旬～6月初旬） 「本番前の足慣らし－実際に富士山の麓を登ってみる」

《目標》：富士登山本番に必要な体力、技術、装備への理解を深めることで、登頂に向けた確実な自信を得る

《内容》：富士山麓の登山道や五合目付近で実際の富士山麓で高山環境や登山道の特徴に慣れ、本番に備えた最終準備を行います。登山初級者から中級者、上級者まで、それぞれの体力・経験に応じてご参加頂ける「本番前の足慣らし企画」となっております。

1. 富士山麓での実地トレーニング

2. 傾斜と高度に慣れるトレーニング

3. 実際の装備を使った最終確認

4. 本番を想定したペース配分

5. 休憩と水分補給のポイント確認

6. 下山時の技術確認

7. 高山病予防と対策の再確認

《開催日および開催場所》：

5/14（木）富士宮五合目～宝永山往復（2,693m）（富士宮五合目P-宝永山往復コース）【初級者向き】【ツアーコード：C-007】

（歩行距離5km・行動時間5時間（休憩含む）・累積標高（登り・下り480m）・コース定数11）

5/17（日）富士山麓・ニッ塚（上塚）（1,929m）（水ヶ塚公園P-ニッ塚（上塚）周回コース）【中級者向き】【ツアーコード：C-008】

（歩行距離11km・行動時間7時間（休憩含む）・累積標高（登り・下り590m）・コース定数17）

5/24（日）富士宮五合目～宝永山往復（2,693m）（富士宮五合目P-宝永山往復コース）【初級者向き】【ツアーコード：C-009】

（歩行距離5km・行動時間5時間（休憩含む）・累積標高（登り・下り480m）・コース定数11）

5/28（木）水ヶ塚公園P～富士宮五合目往復（2,400m）【上級者向き】【ツアーコード：C-010】

（歩行距離13km・行動時間8時間（休憩含む）・累積標高（登り・下り1,248m）・コース定数31）

5/31（日）富士山麓・ニッ塚（上塚）（1,929m）（水ヶ塚公園P-ニッ塚（上塚）周回コース）【中級者向き】【ツアーコード：C-011】

（歩行距離11km・行動時間7時間（休憩含む）・累積標高（登り・下り590m）・コース定数17）

6/6（土）水ヶ塚公園P～富士宮五合目（2,400m）往復【上級者向き】【ツアーコード：C-012】（中止）

（歩行距離13km・行動時間8時間（休憩含む）・累積標高（登り・下り1,248m）・コース定数31）

6/7（日）富士宮五合目～宝永山往復（2,693m）（富士宮五合目P-宝永山往復コース）【初級者向き】【ツアーコード：C-013】

（歩行距離5km・行動時間5時間（休憩含む）・累積標高（登り・下り480m）・コース定数11）

6/14（日）水ヶ塚公園P～富士宮五合目（2,400m）往復【上級者向き】【ツアーコード：C-014】

（歩行距離13km・行動時間8時間（休憩含む）・累積標高（登り・下り1,248m）・コース定数31）

※コース定数については下記【コース定数について】をご覧ください。

《集合時刻および集合場所》：

5/14（木）午前9:00/富士宮口五合目駐車場（三島駅・北口から送迎希望の場合はご相談させていただきます）

5/17（日）午前8:30/水ヶ塚公園駐車場（三島駅・北口から送迎希望の場合はご相談させていただきます）

5/24（日）午前9:00/富士宮口五合目駐車場（三島駅・北口から送迎希望の場合はご相談させていただきます）

5/28（木）午前7:30/水ヶ塚公園駐車場（三島駅・北口から送迎希望の場合はご相談させていただきます）

5/31（日）午前8:30/水ヶ塚公園駐車場（三島駅・北口から送迎希望の場合はご相談させて頂きます）

6/6（土）午前7:30/水ヶ塚公園駐車場（三島駅・北口から送迎希望の場合はご相談させて頂きます）（中止）

6/7（日）午前9:00/富士宮口五合目駐車場（三島駅・北口から送迎希望の場合はご相談させて頂きます）

6/14（日）午前7:30/水ヶ塚公園駐車場（三島駅・北口から送迎希望の場合はご相談させて頂きます）

#### 《持ち物＆服装》：

「レインウェア」「防寒着（休憩時に着る上着など）」「手袋」「リュックサック」「昼食」「飲料（1～1.5L？）」「行動食（お菓子など）」「保険証（念のため）」などは必ずご用意ください。

服装は「トレッキングパンツ」および「トレッキングシューズ」を推奨します。

#### 《行動時間》：

富士宮五合目～宝永山往復：約5時間

富士山麓・ニツ塚（上塚）周回：約7時間

水ヶ塚公園P～富士宮五合目往復：約8時間

（いずれも休憩含）

#### 《参加費》：

各回8,500円（税・保険代込）※当日、現金にてお支払ください。

### 【コース定数について】

「コース定数」とは、登山やトレッキングの体力的難易度を数値で表したもので「このコースはどれくらいの体力を必要とするのか？」ということを客観的に示した指標となります。

コース定数と体力度の目安として…

入門者：6以下 初級者：7～12 中級者：13～24 上級者：25以上

となります。

### 【受講料のお支払いについて】

各ステップの受講料お支払いにつきましては、ご参加当日、現地にて、現金でお支払ください。

※お得な「全3ステップ一括予約特典」をご予約希望の方のみ、受講料を事前振込して頂きます。下記【全3ステップ一括予約特典】をご確認下さい。

### 【全3ステップ一括予約特典】

- ・ステップ1～3をそれぞれ1回ずつご参加予定のお客様は、お得な「全3ステップ一括予約特典」をご利用頂けます。
- ・全3ステップを一括でお申込みの場合、特典として2,000円引（約9%OFF）の21,500円にてご予約を承らせて頂きます。
- ・「全3ステップ一括予約特典」をお申込みの場合のみ、受講料は「事前振込」でお願いしております。  
下記口座までお振込みをお願い致します。※振込手数料はお客様のご負担とさせて頂きます。
- ・「全3ステップ一括予約特典」をお申込みのお客様が途中キャンセルされた場合のキャンセル規定は、下記【キャンセル規定】をご確認下さい。
- ・「ステップ3（全7回開催）」につきましては、いずれか1日程（1回）のみのご参加とさせて頂きます。

## 【キャンセル規定】

《全3ステップ一括予約のお客様が「ステップ1」開始前または開始後に途中キャンセルされた場合》：

※キャンセルのご連絡は、キャンセル対象となる該当ステップの開催日を基準とします。

### 共通事項

- ・開催日7日前以降（前日・当日を含む）にキャンセルのご連絡を頂いた場合、理由の如何を問わず、返金はいたしかねます。

#### 「ステップ1」開始前のキャンセル

- ・開催日8日前までにご連絡頂いた場合に限り、全額返金（ただし事務手数料1,000円を差し引きます）

#### 「ステップ1」終了後以降のキャンセル

- ・開催日8日前までにご連絡頂いた場合に限り、参加済み分の定価受講料と事務手数料（1,000円）を差引いた金額を返金いたします。

### 【返金計算例】

お客様が全3ステップ一括予約特典（21,500円）でお申込みされ、ステップ2終了後、開催日8日前にキャンセルされた場合：

・参加済み分（ステップ1: 7,000円 + ステップ2: 8,000円 = 15,000円）の定価合計

・さらに事務手数料1,000円を差し引く。

・返金額：21,500円 - 15,000円 - 1,000円 = 5,500円 のご返金となります。

《各回個別参加のお客様がキャンセルされた場合》：

#### 開催日8日前まで

キャンセル料無料

#### 開催日7日～2日前まで

参加費の50%を頂きます。指定の弊社口座にお振込み下さい。※振込手数料はお客様のご負担とさせて頂きます。

#### 開催日前日～当日まで

参加費の全額を頂きます。指定の弊社口座にお振込み下さい。※振込手数料はお客様のご負担とさせて頂きます。

※また、同ステップの別日程開催がある場合のみ、キャンセル料は頂かず無料にて振替を承らせて頂きます。

《天候や主催者側都合により中止となった場合》：

弊社の都合により中止となった場合や悪天候による中止となった場合には、その回の金額を全額返金するか、別日程に振り替させて頂きます。※ただし基本的に「小雨決行」としますが、強風・雷・積雪状況等により安全が確保できないと判断した場合は中止とします

## 【全3ステップ一括予約特典 時および「キャンセル料支払い」時の振込口座】

金融機関名：PayPay銀行（ペイペイ銀行）

金融機関コード：0033

店番号（支店コード）：005

支店名：ビジネス営業部

口座番号：7904983

預金種別：普通預金

口座名：カ) ジュウシャ