

## 富士登山チャレンジプログラム (3月~6月)

### 【目的】

- ・2025年度富士登山を計画している方を対象に、4ヶ月間で富士山登頂に必要な体力・技術・計画力を効率的に習得し、初心者でも安心して富士山に挑めるようにサポートすることを目的としたプログラムです。
- ・毎回1ステップずつ進めていき、5月初旬に本格的な山登りを体験、5月中旬から6月初旬には富士山麓の登山道や五合目付近など、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富士登山に挑戦できるよう設計しています。
- ・弊社「富士登山ツアー2025」にご予約のお客様はもちろんのこと、個人で富士登山をお考えの方にもご参加頂けるプログラムです。

### 【各ステップについて】

- ステップ1** (3月開催) 「富士登山の基礎 - 自然の中で歩行技術と体力を養う」
- ステップ2** (4月開催) 「登り・下りの歩行技術習得と急斜面での歩行トレーニングを行う」
- ステップ3** (5月初旬開催) 「高山トレーニングと最終調整を行う - 富士登山の総仕上げ」
- ステップ4** (5月中旬~6月開催) 「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月開催) 「富士登山の基礎 - 自然の中で歩行技術と体力を養う」  
《目 標》：富士登山に必要な基礎体力作りと歩行技術の習得を目指し、ゆるやかな傾斜がある山道に慣れる。  
《内 容》：ウォーミングアップとして、自然豊かな平坦な道を歩き登山の基礎体力と歩行のコツを習得。その後、ゆるやかな傾斜のある登山道を歩くことでスタミナと持久力を強化します。

1. ウォーミングアップとストレッチ
2. 正しい歩き方と基本の歩行テクニック
3. 持久力を養うためのウォーキング
4. ゆるやかな傾斜での歩行練習
5. 持久力とスタミナの強化
6. 呼吸法とリズム歩行の練習
7. 自然観察と心身のリラックス
8. 持久力に重点を置いたエネルギー管理
9. 登山における心構えと安全確認

#### 《開催日および開催場所》：

- 3/20 (祝) **沼津市・香貫山** (千本浜海岸~香貫山周回コース) **【ツアーコード：C-001】**  
(歩行距離約8km (平地約5km含む)・行動時間約5時間 (休憩含む)・累積標高 (登り・下り 233m)・コース定数5)
- 3/23 (日) **富士宮市・田貫湖周辺~長者ヶ岳中腹** (田貫湖-長者ヶ岳中腹-田貫湖往復コース) **【ツアーコード：C-002】**  
(歩行距離約6km (平地約4km含む)・行動時間約4.5時間 (休憩含む)・累積標高 (登り・下り 317m)・コース定数6)
- 3/30 (日) **浜松市・富幕山** (奥山高原-富幕山往復コース) **【ツアーコード：C-003】**

(歩行距離約7km(平地約4km含む)・行動時間約4.5時間(休憩含む)・累積標高(登り・下り258m)・コース定数6)

※登山ルートはすべてコース定数6以下の初心者コースを使用します。

※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》:

3/20(木・祝) 午前8:30/千本浜公園駐車場(沼津駅・南口からの送迎希望の場合はご相談させていただきます)

3/23(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いただきます)

3/30(日) 午前8:30/奥浜名湖自然歩道入口駐車場

《行動時間》:

各回4.5~5時間(休憩含)

《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。

できるだけ動きやすい服装(ジーンズや綿素材のズボンはおやめ下さい)と履きなれた靴でご参加ください。

《参加費》:

各回6,000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月開催) 「登り・下りの歩行技術習得と急斜面での歩行トレーニングを行う」**

《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》:

4/6(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-004】

(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)

4/20(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-005】

(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)

4/24(木) 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-006】

(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》:

4/6(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いただきます)

4/20(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いただきます)

4/24(木) 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いただきます)

《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）

《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3（5月初旬開催） 「高山トレーニングと最終調整を行うー富士登山の総仕上げ」

《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》：

5/3（祝）富士河口湖町・竜ヶ岳（1,485m）（本栖湖駐車場ー竜ヶ岳一端足峠ー本栖湖駐車場周回コース）【ツアーコード：C-007】

（歩行距離約 9.5km・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）

5/8（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-008】

（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）

5/11（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-009】

（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》：

5/3（祝）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いただきます）

5/8（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いただきます）

5/11（日）午前 8：30/須山愛鷹山登山口（山神社駐車場）（三島駅北口駅から送迎希望の場合はご相談させていただきます）

《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）

《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4 (5月中旬~6月初旬開催) 「本番前の足慣らし — 実際に富士山の麓に登ってみる」

《目 標》：富士登山の本番に必要な体力、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、上級者の方まで、幅広くすべての方に対応した「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》：

5/15 (木) **富士山麓・ニツ塚 (下塚) (1,804m)** (水ヶ塚公園<sup>①</sup>~ニツ塚 (下塚) 周回コース) **【中級者向き】** **【ツアーコード：C-013】**

(歩行距離 10km・行動時間 6時間 (休憩含む)・累積標高 (登り・下り 514m)・コース定数 15)

5/17 (土) **富士宮五合目~宝永山往復 (2,693m)** (富士宮五合目<sup>②</sup>~宝永山往復コース) **【初級者向き】** **【ツアーコード：C-011】**

(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)

5/18 (日) **水ヶ塚公園<sup>①</sup>~富士宮五合目 (2,400m) 往復** **【上級者向き】** **【ツアーコード：C-012】**

(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)

5/24 (土) **富士山麓・ニツ塚 (下塚) (1,804m)** (水ヶ塚公園<sup>①</sup>~ニツ塚 (下塚) 周回コース) **【中級者向き】** **【ツアーコード：C-013】**

(歩行距離 10km・行動時間 6時間 (休憩含む)・累積標高 (登り・下り 514m)・コース定数 15)

5/29 (木) **富士宮五合目~宝永山往復 (2,693m)** (富士宮五合目<sup>②</sup>~宝永山往復コース) **【初級者向き】** **【ツアーコード：C-014】**

(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)

6/1 (日) **水ヶ塚公園<sup>①</sup>~富士宮五合目往復 (2,400m)** **【上級者向き】** **【ツアーコード：C-015】**

(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》：

5/15 (木) **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)

5/17 (土) **午前 9 : 00/富士宮口五合目駐車場**

5/18 (日) **午前 7 : 30/水ヶ塚公園駐車場** (三島駅・北口駅から送迎希望の場合はご相談させていただきます)

5/24 (土) **午前 8 : 30/水ヶ塚公園駐車場**

5/29 (木) **午前 9 : 00/富士宮口五合目駐車場** (三島駅・北口からから送迎希望の場合はご相談させていただきます)

6/1 (日) **午前 7 : 30/水ヶ塚公園駐車場** (三島駅・北口駅から送迎希望の場合はご相談させていただきます)

《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 (下塚) 周回：約 6 時間

水ヶ塚公園⑨～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、現金にてお支払いください。

## 【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関して】

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、現金でお支払いください。

※お得な「全4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4ステップ一括予約特典】をご確認下さい。

## 【全4ステップ一括予約特典】

- ・各ステップそれぞれ1回ずつご参加予定のお客様は、お得な「全4ステップ一括予約特典」をご利用下さい。
- ・全4ステップを一括でお申込みのお客様には、特典として約10%割引(3,000円割引)の26,500円にてご予約を承らせて頂きます。
- ・「全4ステップ一括予約特典」をお申込みの場合のみ、参加料は「事前振込」をお願い致します。  
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いただきます。
- ・「全4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4」につきましても、いずれか1日程(1回)のみのご参加とさせていただきます。

## 【キャンセル規定】

《「全4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》：

「ステップ1」開始前のキャンセル

全額返金。ただし、事務手数料(1,000円)を差し引く。(※ただし開催日8日前までのキャンセルの場合)

「ステップ1」終了後のキャンセル

参加済み分(ステップ1の6,000円)と事務手数料(1,000円)を差引いた金額を返金。

「ステップ2」以降のキャンセル

それまでの参加済み分(各回の定価金額)を差引いた金額と事務手数料(1,000円)を差引いた金額を返金。

## 【返金計算例】

お客様が 26,500 円(約 10%割引)で全 4 回一括予約をされ、ステップ 2 終了後にキャンセルする場合:

- ・参加済み分の定価(ステップ 1: 6,000 円 + ステップ 2: 7,000 円 = 13,000 円)を差し引く。
- ・さらに事務手数料 1,000 円を差し引く。
- ・返金額: 26,500 円 - 13,000 円 - 1,000 円 = 12,500 円 のご返金

《「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いただきます。

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いただきます。

※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、別日程に振り替えて頂きます。※ただし基本的に「小雨決行」とさせていただきます。

【「全 4 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