

一生に一度は登りたい！

富士山

安全ガイド
10項目



辻アラタ・北尾 妙

富嶽三十六冊プロジェクト



いつまでも
富士山を
世界遺産に

10
min

本書のPDFは無料でダウンロードできます。
<http://www.camp-outdoor.com/tozan/fujisan/anzenguide>



ミニッツブック

KADOKAWA

一生に一度は登りたい！

富士山

安全ガイド 10項目

辻 アラタ・北尾 妙

富嶽三十六 冊 プロジェクト

ミニッツブック

本作品の内容を無断で改変、改ざん等を行うことを禁止します。
また営利目的での無断利用を禁止します。

カバーフォーマットデザイン：富永浩一 (ROBOT)

「一生に一度くらいは富士山に登ってみたいかも」

そう思っている方は意外と多いようです。最近アウトドアブームだからなあ、と思っていました。よくよく話を聞いてみると、どうも様子が違うようです。

「登山には興味がないけど、富士山はちょっと行ってみたい」

「還暦の記念に思い出に残ることをやっておきたかった」

「仕事の目標達成のための祈願というか気合いを入れるために」

など、その理由は人それぞれ。共通しているのは「登山をしたい」というよりは「富士山に登りたい」という思いを持っていることです。

では実際に、今年は富士山に登ろう、と思ったら何をすれば良いのでしょうか？
行った人の話を聞いても、

「すごい楽しかったよ。登山道も整備されてるし、山小屋もたくさんあるし。服装も普段

使っているもので全然平気だった」

という人もいれば、

「大変だった……。どんなに登っても頂上は遠いままだし、急に天候が変わって雨が降り出して夏なのにすごく寒かった。最後は足を引きずるようにしてなんとか下りてきた感じ」

という人もいます。

富士登山は体力的にハードなことには間違いなく、自然も厳しいです。でも、しっかり準備して行けば、初めての方でも富士登山を楽しむことができます。そしてその楽しみは下山後、年を重ねることにより大きな楽しみとなって残るもの、それが富士登山だと思います。

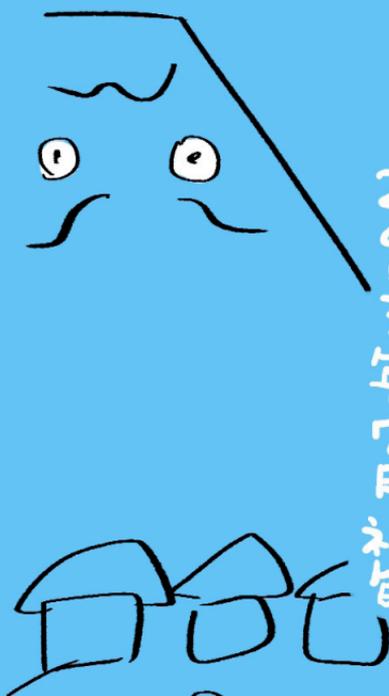
この小冊子は拙著『一生に一度は登りたい！ 富士山 初心者のための登山ガイド』（カドカワ・ミニッツブック）という電子書籍の中から、初心者の方が特に不安に感じるポイントを抜粋し、整理したものです。10分くらいで読み終わるので、「富士山」に興味がある人はぜひ、ご一読いただければと思います。

目次

吉田ルート 登山体験記 2013年7月上旬	5
登頂達成のための10の秘訣	15
〔コラム〕 やっぱり怖い高山病	25
レインウェアや登山靴などの服装・装備について	30
著者紹介	36

吉田ルート 登山体験記

2013年7月初旬



わー



とにもかくにもまずは、富士登山の楽しさをみなさんに体験していただきたくないので、二〇一三年七月に、私が富士山の吉田ルートに登頂した際の様子をダイジェストでお届けします。

① 富士スバルライン五合目～六合目（2, 300～2, 400m）

■この区間でどれだけペースを抑えられるかが重要

吉田ルートの起点となる富士スバルライン五合目の駐車場には、たくさんバスや車が止まっています。みんなそれぞれのプランで動き始めます。六合目あたりまでは勾配も少なく歩きやすいのですが、実はここが、全体を通して一番重要と言える区間です。ほとんどの人がこの区間を普段通り、もしくは普段より速いペースで通過して後にバテてしまいます。

富士登山は我慢の登山です。フルマラソンをイメージすると、精神的にも体力的にも富士山を登りやすくなります。



② 六合目 ～ 八合目 (2, 400 ～ 3, 000 m)

■ 七合目から八合目は岩場。体力を消耗しないよう丁寧に登ろう

六合目を過ぎ七合目に近づくと、そこから八合目まで岩場が続きます。この区間は吉田ルート全体を通して一番登りづらく、岩場歩きに慣れていないと体力を消費しやすくなります。

岩場を登るポイントは、岩場の大きな段差をヨイショと登るのではなく、細かい段差を利用して小さく登ることです。一直線に登るのではなく、細かい段差を求めてジグザグを繰り返して登ると筋肉の疲労を抑えることができます。このような登り方をしていると後ろの列が詰まる場合がありますので、その時は後の人に道をゆずり、それから自分のペースでゆっくりと登りましょう。

また標高3, 000 mまで登るこの区間では、後半には高山病の症状が出始めたり具合が悪くなる人が出てきます。具合が悪くなる前に、どこかの山小屋の前で長い休憩をするなどして標高に体を慣らすのも良い手です。



③ 八合目 ⇨ 吉田ルート頂上 (3,000 ⇨ 3,700m)

■ 八合目からは我慢の登山。先は長いので無理をせずじっくり登ろう

八合目になりやつと岩場は終わるものの、その間に疲労した体で耐えて登る区間になります。ここから山頂までは一般的なスピードで2時間から3時間。八合目だからあともう少しだと焦らずに、しっかりと休憩を取りながら、じっくりと登っていきましょう。

八合目まですんなりと登って来られた人も、ここからはさらに足が重くなり、歩いては止まり歩いては止まり、といった登り方になりがちです。このような登り方は疲れやすいので、息が切れないくらいのスピードに落とし、安定した状態で長く登れるようにペースを調整しましょう。

なお八合目からは下山道を利用できるので、具合が悪くなった人や高山病の症状が治らない人は、ここから下山を考えた方が良くも知れません。

鳥居が見えてきたら、あともう一息。

ようやく頂上到達です！





いかがでしたか？ 少しは富士登山のイメージができたでしょうか？

去年は晴天に恵まれ、良いコンディションの中で登ることができました。

それでも、一緒に行った登山初心者の友人は、長時間にわたってゴツゴツした岩場や滑る砂地を歩いたせいで疲労困憊。なかなかハードな初富士登山となりました。

「人生の大切な思い出に」と富士登山を目指す人は少なくありません。これが初めての本格的な登山体験という人もいます。

初めての富士登山を安全に、楽しく終えるために、これからみなさんに知っておいて欲しい10の秘訣をご紹介します。

なんのかんの言っても3,000mを超す日本で一番高い山に登るのです。高山病や急性な疲労に襲われて、途中で泣く泣くりタイア、なんて悔しいことにならないためにも、ぜひご一読ください。



10の秘訣

登頂達成のための



登頂達成のための10の秘訣

一、意識してゆっくり歩く

富士登山は12時間を超す長い戦いです。特に初めにムリをしてしまうと、後々に体の疲れや体調不良となって出てきます。息は可能なら鼻呼吸が出来るくらいにゆっくり歩きます。たとえるなら、無くなりそうなスマホのバッテリーを大事に使うように、省エネを意識しつつ前に足を出すイメージです。動的にガシガシと力いっぱい歩くというよりは、上半身を前傾したり左右に動かしたりしないで、まるで頭の上に何か大事な物を載せているかのように静的に歩きます。

二、小股で歩く

普段山を歩き慣れていない人は、段差や傾斜が出てくるとついつい「エイ！」と一気に登りたくなってしまうものです。しかし富士登山に関しては、坂や段差が延々と続くのです。大股で登るとき、ふくらはぎや太ももの筋肉には一気に負荷が掛かり、体は前傾してしまいます。これの繰り返しは全身運動となつてとても体を疲れさせます。疲れる割には「あんまり進んでないな」と実感すると思います。



直進が歩きづらければ道幅いっぱいジグザグに進みながら小股前進を黙々と続けま
す。もしうまく歩いていけばそれほど疲労を感じず、「あれ、あんなにゆっくり歩いたの
にけっこう登ったじゃん！」となるはずですよ。

三、休憩のリズムを決める

休憩を取るリズムを決めてしまうことは運動上効果的なことですが、意外にも精神的な健康上にも効果が大きいと思います。登山の休憩の取り方の一例としてですが、私が決めているのはこうです。

1回目の休憩は、30分歩いたら10分休む。次からは、1時間歩いて10分休む。歩くペースは先にも書いたとおり、ゆっくり小股。でも止まらない。

そうすると何が良いかというと、まず「いつ休もうか、もうちょっと頑張ろうか」という心の葛藤が無いことです。「時計の針がココを指すまで、ただただ黙々と歩くのみだ!」そう決めると、スッキリします。あとは「まだ着かないのかな」「どこまで頑張れるかな」とか、遙か遠い山頂を見上げて無駄な不安や気苦労を抱くことは無くなります。

四、チヨコチヨコと、かつ積極的に食べる

登山は意外にもお腹が減るスポーツです。なので、「減った!」と思う前に食べることが大事です。

「減った」と感じる頃には、明らかに体の重さのようなものを感じます。そこでまだ食べ



てエネルギーをチャージできれば良いのですが、疲れと空腹が合体すると食べることが辛くなってしまふのです。

五、体を冷やさない、大汗をかかない、紫外線に当たらない

山の天気が変わりやすいことは知られていますが、独立峰である富士山の気象条件は、変化が大きく特に厳しいのです。それでも太平洋高気圧のおかげで、比較的夏季だけは天気が安定しているので登山シーズンと定めてオープンしているわけです。

夏場は日が当たればジリジリと暑いですし、日が陰ると急に寒くなります。山頂は風が出れば真冬のように感じることもあります。特に御来光待ち時間は真冬と考えて間違いありません。

ですので衣服をレイヤード（重ね着）にして、脱いだり着たりを繰り返しながら体温調節を意識して行う必要があります。特に体が冷えてしまうと、お腹を壊したりという体調不良だけでなく、筋肉の運動能力も低下します。

六、人に抜かれても気にしない

ゆっくり歩いていると、たくさんの人に抜かされると思いますが、でも不思議と、登頂する時間ってそんなに差が出ないもんです。そしてもしゆっくりとリズム良い休憩で歩き続けたなら、急いで行った人たちを八合目とか九合目とかで抜かすことになると思います。そもそも、抜かれるとか抜くとか、全く意味のないことです。そんなことにペースを乱さ

れたり不安になったりして自分を疲れさせないことが大切です。

七、頂上での御来光は（状況次第では）あきらめる

これは特に週末に登る場合です。頂上で御来光を見ようと思うと、必ず混雑にぶつかります。混雑にぶつかることは、自分の歩くペースを乱され、渋滞になれば通常よりも倍くらいの時間を掛けて歩かないといけないこともあります。暗い中を歩くことは明るい中を歩くよりもよっぽど疲れます。山小屋もゴツタ返して睡眠どころの騒ぎでは無いかもかもしれません。

もし御来光が見たいなら、朝までしつかり寝て小屋の前で御来光を見てから出発するのがおすすです。「どうしても頂上で」とこだわるなら、せめて平日にしましょう。

八、お鉢めぐりは（状況次第では）あきらめる

お鉢めぐりは、コースタイムだけで1時間半かかります。なかなかの距離です。アップダウンはそれほど無いのですが、なんせ高所なのでちよつとした傾斜でも呼吸もしんどくなります。斜面がザラついて歩きにくい箇所もあります。

たしかに楽しいイベントではありますが、でも一周歩かなくなつたって雄大な景色は楽し

めます。なので、もし計画していたとしても、山頂にたどり着く前にキツイなーと感じていたら、サラッと諦めてまたの機会に回しましょう。

九、レインウェアと靴はしっかりと

とにかく無事に登頂するために気をつけたい装備は、やはり基本に返ってレインウェアと靴だということを忘れないで頂きたいと思います。これは、私が登山を始めた二十数年前ですら言われていた大原則です。

富士登山にはいろんな人がいますから「ジーパンで登れたよ」「100円ショップのカップでダイジョウブだったよ」「サンダルの人を見かけたよ」という人の声を聞くことがあるかもしれません。でも、あなたが富士山に登る日が、初めから終わりまで晴天に恵まれるか、カップが破れるような風が吹かないのか、それはわからないし、そんな天気の中でも無事に登れる人はきちんとした装備の人なのです。基本は、何があっても対応できる装備で臨むのが登山者の心得です。

十、あいさつをたのしむ

登山特有の習慣の中でも大切にしたいのが「すれ違いの時の挨拶です」。



富士山でなくても登山では、人とすれ違う際に挨拶したり、ひとこと言葉を交わす習慣があります。人が多すぎる観光地化した山だと、逆にしなかつたりしますが。富士山でも、人がゴツタ返している山小屋の前などではいちいち挨拶しないかもしれませんが、登山道ですれ違ふときとか、ゆっくり歩いていて目が合った時、道を譲ってもらった時などは積極的に挨拶をすることをおすすめしたいです。

登山だと、隣で休憩しているおばちゃんに玉子焼きを分けてもらったり、疲れている人に励ましの声を掛けたりということを普通にしたりします。富士登山は長く単調な道なのですから、そうやって挨拶したり、ひとこと言葉を交わしたりすることで気分転換になったりすることもあります。もちろん人との関わりが面倒くさい人はムリをすることは無いですが、心が元気になるに登るパワーにもなりますし、より豊かな富士登山の思い出につながることは間違いありません。

【コラム】 やっぱり怖い高山病

富士山に登る際に、みなさんが不安に思うことの一つに「高山病のリスク」があると思います。

高山病は、高地において酸素の不足が原因で発症します。症状はめまい、吐き気、頭痛などで誰にでも発症する可能性があります。高山病にならない方法はありませんが、高山病が発症する確率は減らす事ができます。一度発症すると改善する例は少ないので、あなどらず、後悔しないためにも高山病の対策をしっかりとしましょう。

もし、高山病が発症し症状が改善しない場合には、無念ですが下山しましょう。

■高山病の予防対策

1. 体を高度にならす

まず富士山の登山口に着いたら、1時間ほど体を高度に慣らします。ストレッチして体をほぐしたり、食事をしたり、周辺を散策してゆっくりと高度に慣らしましょう。心配な場合は、初日に七、八合目まで行かずに五合目で宿泊するというプランもおすすめです。

国際的なガイドラインでは初日に泊まる標高を2,500m以下にすることを推奨しています。

2. 水分をしっかりと補給する

登山中は大量に水分を消費します。汗だけでなく、湿度が低い上に呼吸数が多くなるので脱水になりがちな環境が揃っています。休憩の度に意識的に水分を補給しましょう。沢山飲みすぎるとトイレが気になるかもしれませんが、出て行く量が多いので「思ったよりトイレに行きたくならない」と感じると思います。それに富士山にはキレイなトイレが数多く整っています。血液をドロドロにさせないことは高山病予防の上で大切です。登山の前や、山小屋での就寝前にも水分を摂りましょう。また、スポーツドリンクではなく水だけを飲むなら、梅干しや塩飴などの塩分補給にも気をつけてください。

3. ゆっくりとマイペースで登る

高山病になりやすい原因の1つはハイペースで登ってしまうこと。特に若い人ほどハイペースで登りがちなので高山病にかかりやすくなります。ゆっくり、ゆっくりと意識して登りましょう。なおグループの場合は一番遅い人のペースにあわせてあげましょう。また

時間がなくなつてあわてないよう、ゆとりがある登山計画を事前に立てましょう。

4. 深い呼吸を心がける

登山中はゆつくりと呼吸をするように心がけます。呼吸が浅くなると酸素を多く取り込めないので酸素が不足します。ザックを背負つて前かがみで歩いているとだんだん背中も固まつてきます。時には一瞬立ち止まり、肺から息を絞り出し、次に肺を最大に広げるように深い呼吸を試みてください。イメージは、肺と肺周辺の機能を目覚めさせるような深呼吸です。

5. 適度に休みながら登る

体を高度に慣れさせるために、適度に休憩を入れ体を高度に順応させます。登山道はせまい箇所も多いので、休憩する際は後から来る人の邪魔にならない広い場所を選びましょう。

6. 酒、タバコを控える

ゆつくり登るとはいえ、富士登山はハードな運動です。アルコールはもちろん、呼吸に

影響するタバコはなるべく控えましょう。

7. 過労、睡眠不足の状態で登山しない

8. 高山病を必要以上に気にしない

この後の対処方法をご参照ください。

■高山病の対処方法

登山中に頭痛や吐き気、めまい、息苦しさを感じたら、それ以上登らず、しばらくはゆっくりと休むことです。水分補給と深い呼吸を意識して体を冷やさないように休憩しましょう。しかし眠ってしまおうと脳の酸素が不足し、高山病が悪化する可能性があるので原則眠りません。休憩して、症状が回復してから再度登りはじめます。ただ、八合目の標高にもなるとダルさや軽い頭痛など、ほとんどの人に何かしらの体調不良が出てもおかしくない、ということも事実です。それを「高山病だ！」と気にしすぎることもしずくなくないことです。

酸素ボンベなどを利用した場合、一時的に症状が緩和する事はありますが、吸うのを止めた時に悪化することもあると言われています。本当の緊急の際には役立ちますが、酸素を利用して初めから登ろうとする、というものではないと思います。

症状が続くようであれば、高山病の悪化を避けるため下山しましょう。標高を下げれば高山病の症状は改善します。

レインウェアや登山靴などの服装・装備について

せっかく富士山に行くのだからと、アウトドアウェアを一式買ってしまおうのか、有り合せの服で登るか……迷うところです。

服装や装備にもいろいろあって、手持ちのもので済むものもあれば、防災グッズとしても役に立つので買って置いて損は無いな、というものもあります。最近では普段使いできるオシャレで機能的なウェアやグッズも増えてきています。

富士山以降も登山を続けるといっているのであれば一式買ってしまっても良いかもしれません。一方で登山はこれつきりかもしれない、という人もいるでしょう。

しかし、10の秘訣の中でもお話ししましたが、「レインウェア」と「靴」だけは、しっかりしたものを用意することをおすすめします。

■登山靴・トレッキングシューズ

普通の運動靴との大きな違いは、下山時に膝や足首を守ってくれ、疲れを軽減させてくれる事だと思っています。体重の重い人、荷物をたくさん担ぐ人、膝や足首に自信が無い人、シニアで初心者の方などは、スニーカーなどではなくトレッキングシューズがあると良い

かもしれません。

また、登山靴を買っていきなり富士山で使おうとして靴ずれをしてしまう人がかなりいるようです。新しく買ったなら、街なかで履きならし、さらに靴ずれ用の絆創膏とテーピングテープを持っていくことをおすすめします。靴ずれに気付いたらすぐに絆創膏を貼るようにしましょう。

この先山に行く予定が無い人なら「街でも履きやすいもの」とお店に相談して買うのも良いでしょう。



トレッキングシューズ



登山靴

■レインウエア

アウトドア専門のレインウエアと日常用のものは何が違うのでしょうか。それは生地です。アウトドア用は一番に体から出る汗（蒸気）を外に逃がしつつ雨は中に入れない、という性能を大事にしています（透湿性と防水性）。

一般に大人が1時間にかく汗は、軽い運動で500ml、重いザックを背負った登山では1Lと言われています。この防水透湿性素材で一番有名なのがゴアテックスです。一概にゴアテックスと言っても、裏にさらにレイヤーを重ねて耐久性を持たせてあったりと、厚さも重さも様々です。ほかにもスーパードロブリーズやエントラントなど防水透湿の素材はさまざま開発されていて、ゴアテックスより遥かに廉価なものもあるのでこれらもチェックしたいところです。

いろいろある中で、初心者はどうやって選べばいいでしょうか。とにかくファッションを重視したい人は、予算を決めて防水透湿性素材で出来ているものの中から好きなものを選びたいでしょう。

価格を抑えつつゴアのものを買いたい、という人におすすめなのは、登山用品店に行くことです。山の店には、ネットには出ていないその山の店オリジナルのレインウエアや旧モデルが安く売っていたりします。

これ以外にもあった方が良いものから、無くても大丈夫だけであると便利かも、という服装や装備については、『一生に一度は登りたい！ 富士山 初心者のための登山ガイド』の中で詳しく解説してありますので、気になる方はそちらをチェックしてみてください。

雨の日も、



風の日も、

寒い時も、
レインウェア。



富士山は日本人にとって特別で不思議な存在です。

電車からちよつと見えただけで得した気分になるし、白雪の富士山、夕焼けに染まる富士山、湖に静かに映る富士山……それらは日頃自分の中に積もった汚れを取り除いてくれる気さえします。それが何百年も前の日本人から続く同じ気持ちだなんて、考えてみれば奇跡のような話です。

そんな富士山に、普段登山をしない人たちだつて登ろう、ということに私は大賛成です。歩いてこそ、富士山がどれだけ大きいのか、とか、近くで見るとこんなふうになっているのか、などと知ることがあつて、それがより富士山を自分のものにしてくれます。たった2日間という短い間に火山に登り、火山岩という特殊な岩の上を歩き、標高の影響を知り、天気荒々しさや自然の厳しさ、人間の力の小ささを感じ……。文字で書くと陳腐だけど、本当にそうなんですよね。長くて盛りだくさんの2日間になるんです。そしてその2日間のことは強烈に記憶に焼き付いて年を経るごとに大切な思い出になることだらうと思います。「歩いて到達する」。この原始的で最も大事な行動を、ぜひこの富士山ブームに乗じて多くの人に体験してほしいと思っています。

この本を読んで、「やっぱり今年こそ富士山に登りたい！」と思った方は、ぜひすぐに手帳を開いてスケジュールを決めてください。

登山に慣れていない人は、登山ガイド付きのバスツアーなどもありますので、いろいろ調べてみて、人生でたった一回だけの「初めての富士登山」を、安全に、楽しんでください。

チャンスはたった二ヶ月です（開山時期）。家でテレビを見て過ごす2日間と富士山で過ごす2日間の濃さがどれくらい違うかってことに気づいたら、あなたの人生がもっとステキになるヒントになるのではと思います。

著者紹介

辻アラタ（つじあらた）

1980年東京生まれ。グラフィックデザイン、ウェブデザイン、ネット通販サイトの運営、などの職を経る。趣味は旅行やキャンプ、登山、ボルダリングなどアウトドアのものが多く、それが昂じて2008年よりウェブサイト「初心者のための登山とキャンプ入門」を運営。近著に『無性に壁に登りたくなる！ 頭脳系スポーツ ボルダリング（入門）』（カドカワ・ミニッツブック）がある。



北尾 妙（きたお たえ）

1976年東京生まれ。高校時代に厳格な山岳部で登山を教わる。エベレスト街道トレッキングやキナバルなどの海外登山や貧乏旅行を趣味としていたが、現在は子連れハイクや子連れ旅行に精を出す。共著に『初心者のためのキャンブ術』（洋泉社）がある。



初心者のための富士山登山



<http://www.camp-outdoor.com/tozan/fujisan/>

初心者のための登山とキャンプ入門

登山・キャンプ 登山ガイドブック クラフトメイト アウトドアウェア 旅行記 日記 サイトマップ

**初心者のための
登山とキャンプ入門**

登山とキャンプ入門・初心者のための登山・山歩き入門

登山入門 HOME

初めての登山
初めての登山選び
登山の計画を立てる
登山の準備をする

登山用品・装備
登山用品と持ち物リスト
登山用品の収納
登山靴
・ 登山靴の選び方
・ 登山靴の履き方と慣らし
・ 手入れと修理、ソール
・ 登山靴下とインソール
登山用グッズの選び方
登山用調理器具の知識
寝袋、マット、ランタン
登山用アイテムの選び方

登山の服装
登山用レインウェア
登山用ウェア小冊

登山の料理
山の食事とびんごまのたべ方
登山の調理器具・カトルリ
山の食事してあげるのたべ方



初心者のための登山・山歩き入門

目次

1. 初めての登山 ～山選び・登山の計画と準備～
2. 登山用品の選び方と持ち物
3. 登山の服装
4. 山の食事と料理のレシピ



セール中のアウトドアショップ！

- ・ エントリーでポイント 10倍！ ～3/24
まだいれオンラインショップ
- ・ エントリーでポイント 10倍！ ～3/30
アンダーアーマー靴とブーツ

お知らせ

相互リンク募集！
当サイトでは相互リンクをして頂けるサイト様を募集しております。

<http://www.camp-outdoor.com/>

【富嶽三十六プロジェクト】

二〇一三年六月、富士山は「世界文化遺産」に登録され、日本の宝は世界の宝になりました。でも、ゴールはそこではありません。本当に目指すものは、一〇〇年先も、美しい宝で在り続けることです。【富嶽三十六プロジェクト】は、「認定NPO法人 富士山世界遺産国民会議」のオフィシャルプロジェクト。かつて葛飾北斎が「富嶽三十六景」という三十六の浮世絵で、富士山を表現し、人々を魅了したように、富士山を読む、富士山を聴く、富士山を着る、富士山を食べることで、富士山の保全を応援したい。文化遺産ならではの、文化コンテンツ寄付レーベルが【富嶽三十六プロジェクト】です。カドカワ・ミニッツブックでは、【富嶽三十六冊プロジェクト】として三十六冊のデジタルコンテンツで参加をいたします。

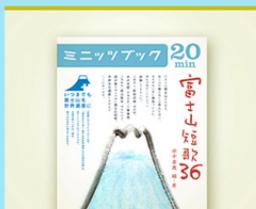
富嶽三十六

富嶽三十六プロジェクトとは？ >

公式Facebookページ >

富士山の文化をイロイロ楽しんで寄付をして、いつまでも富士山を世界遺産に!

現在の富嶽三十六シリーズのラインナップです。今後、ぞくぞくと増えていきます。



富嶽三十六 冊

富士山に関する文献を、電子書籍で楽しめます。第一弾は、万葉集や新古今和歌集などの富士山を詠んだ歌を36集めた『富士山短歌36』。第二弾は、世界遺産登録の裏舞台がわかる『富士山を世界遺産に「した」国民会議』。『千代田区富士見』に拠点を構える角川グループの電子書籍レーベル【カドカワ・ミニッツブック】から、今後ぞくぞくと36冊リリースしていきます。

ミニッツブックとは？
【オフィシャルホームページ】

ミニッツブック

レーベルに「分単位で読める本」という意味が込められた、角川グループの電子書籍レーベル。短い時間でも読み応えのある作品がたくさん用意されています。

<https://www.mtfuji.or.jp/fugaku36/>



■富嶽三十六「冊」の電子書籍

国内各電子書店で配信中。スマホ、PC、タブレットなどで読めるんです！

一生に一度は登りたい！ 富士山

初心者のための登山ガイド

著者 辻アラタ 北尾妙

発売 2014年7月17日

価格 500円（税抜希望小売価格）

URL <http://bit.ly/1q15BBE>

内容 初めての富士登山に挑戦する人が不安に感じるポイントを、著者の体験を基に分かりやすく解説。4大ルート、地図、アクセ



ス方法、登頂プラン、服装・装備などの基本情報のほか、登頂達成のための秘訣や気持ちの作り方など、スマホに入れて現地に持っていくと便利な情報満載。写真・イラスト・図版多数で読みやすい。

富士山を世界遺産に「した」国民会議

著者 認定NPO法人

富士山を世界遺産にする国民会議

発売 2013年12月5日

価格 200円（税抜希望小売価格）

内容 2013年6月22日、ついに世界遺産に登録された日本の富士山。なぜこれまで世界遺産になれなかったのか？ そもそも世界遺産とは？ 自然遺産と文化遺産？ 世界遺産になるまでにはどんな手続きや活動があるのか？

URL <http://bit.ly/1qDR5Ua>



富士山短歌36

編・著 田中章義

発売 2013年8月1日

価格 200円（税抜希望小売価格）

内容 祝・世界文化遺産登録！ 万葉集、新古今和歌集をはじめ、多くの人が富士山を歌に詠んできました。柿本人麻呂・水戸光圀・二宮尊徳・明治天皇・俵万智など、36人が詠んだ富士山。イラストは静岡県出身のしりあがり寿。

URL <http://bit.ly/1mQ0z78>





富士山 幸せパワースポット巡り
こころを磨く！ 浄化とエネルギーチャージの旅へ

著者 下川友子

発売 2014年6月12日

価格 400円（税抜希望小売価格）

内容 富士登頂しなくてもOK！ 世界遺産・富士山のパワー溢れる聖地を、パワースポットコンシエルジュが厳選！ 忙しい日常からちよつと離れて、富士のふもとでヒーリング&パワーチャージしませんか？

URL <http://bit.ly/1mQOE11>



野営女（ヤエーじヨ）オススメ！ 富士山で、クウ、ネル、キャンプ!! 【山梨編】

著者 こいしゆうか

発売 2014年6月26日

価格 300円（税抜希望小売価格）

内容 あふれる緑、清らかな水！そして広がる雄大な景観!! パワーの源・富士山まわりでキャンプしよう！キャンプ界の野営女（ヤエーじヨ）、こいしゆうかがオススメするキャンプサイト厳選8！

URL <http://bit.ly/11YK0KJ>

野宮女（ヤエージヨ）オススメ！富士山で、クウ、ネル、キャンプ!! 【静岡編】

著者 こいしゆうか

発売 2014年7月24日（予定）

価格 300円（税抜希望小売価格）

内容 コミックエッセイで気軽に読める、富士山キャンプ第2弾!!

オマケ漫画盛りだくさんで、充実の一冊です。

URL <http://bit.ly/V1M0Ne>



カドカワ・ミニッツブックカタログ

著者 ミニッツブック編集部 編

発売 2014年6月6日

価格 0円（無料）

内容 スマホでもタブレットでもPCでも読める電子書籍。ちよつとした時間で読めて、読後感のある130冊を紹介。ビジネス、アニメ、ゲーム、テクノロジー、マーケティング、サブカル、ライフハック、お金、マナー、健康など、KADOKAWAの多彩なラインナップ。

URL <http://bit.ly/1otzJGg>



一生に一度は登りたい！ 富士山 安全ガイド10項目

2014年7月10日 発行

著 者 辻 アラタ 北尾 妙
発 行 所 株式会社 ブックウォーカー
〒102-0071 東京都千代田区富士見1-6-1
<http://minutesbook.jp>
印刷・製本 小野高速印刷株式会社

©Arata Tsuji 2014 / Tae Kitao 2014

本書は、2014年7月に発売された電子書籍『一生に一度は登りたい！ 富士山 初心者のための登山ガイド』の内容を要約したものです。



BOOK★WALKER