

私の趣味

登山初心者による富士山の挑戦

オリジナル設計株式会社／総務部
(公益財団法人 日本下水道新技術機構出向中)

岩谷文香



「空」に関する随筆が続いており、流れに乗りたいところですが、「山」のお話しをしたいと思います。2020年に社会人生活がスタートしましたが、コロナ禍で人気スポットへ行けず…、そんな時に大学の友人から登山に誘われたのがきっかけで、登山を始めました。最初は高尾山などのハイキング程度からのスタートでしたが、2024年9月には日本一高い山である「富士登山」を成功させるまでにレベルアップしていきました。本稿では富士登山の思い出などについてお話ししたいと思います。

「人生で一度はやってみたいこと」の代表例とも言える富士登山ですが、思いがけずの挑戦でした。ある日、登山仲間から「今度、富士山に行くのだが、一緒にどうか？」とお酒の席で聞かれ、軽いノリでOKしたのが始まりでした。それまで登山した中で一番標高の高い山は埼玉県秩父市と山梨県甲州市の境にそびえる標高1953mの笠取山でした。余談ですが、笠取山には「水干(みずび)」という、多摩川の最初の一滴が染み出している場所があります。ここから、東京湾までの約138kmの長い旅が始まることを考えると、水源のありがたみや自然の偉大さを改めて実感した瞬間でした。



写真-1 水干(多摩川の最初の一滴が染み出している)

高山での登山経験が乏しいため、富士山の前に練習として立山での登山を計画していただき、人生初の3,000m級の登山に挑戦しました。

立山は富山県と長野県を結ぶ山岳観光ルート「立山黒部アルペンルート」でトンネルを架線の電気で走る国内で唯一のトロリーバスが有名です。老朽化などで2024年



写真-2 立山での思い出(一番右が筆者)



写真-3 立山からの景色

12月に廃止予定のため、いいタイミングで貴重な体験ができました。

立山登山は晴天で幸先の良い出発になり、テンションが高い様子が写真からも感じられると思います。標高2,700m程度で次第に息苦しさを感じましたが、なんとか無事に登頂できました。下山途中で食べたカップラーメンが最高に美味しかったです。(実は登山の2週間前に胃腸炎にかかりダウン…。久しぶりのジャンクフードで、より美味しく感じました。)

冒頭が長くなりましたが、立山登山から約1か月後、富士登山の日を迎えました。1日目は富士宮口五合目を出発して赤岩八号館(山小屋)で1泊し、2日目は「富

士山頂」と言われている標高3,376mの剣ヶ峰に向かい、お鉢巡りをして、富士山の醍醐味の大砂走りで下山という計画でした。すれ違う際の挨拶時に、「あと少しだよ！頑張れ！」や「お気をつけて」と声掛けしている登山客の方がいて、心意気に感動しました。立山での練習のおかげで、1日目は余力を残して無事に到着できました。

山小屋から見る雲海や夕焼けは素晴らしく、雲の流れをずっと見ても飽きないくらいの絶景でした。夜は星空がきれいで、なんと流れ星も見ることができました。



写真-4 富士山1日目の写真

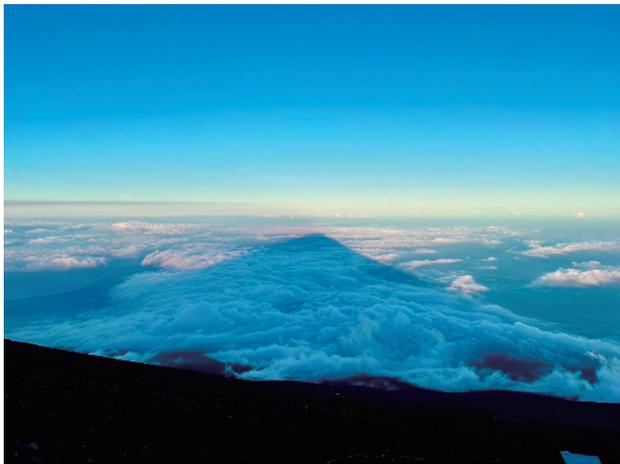


写真-5 富士山の影が雲海に映っている様子

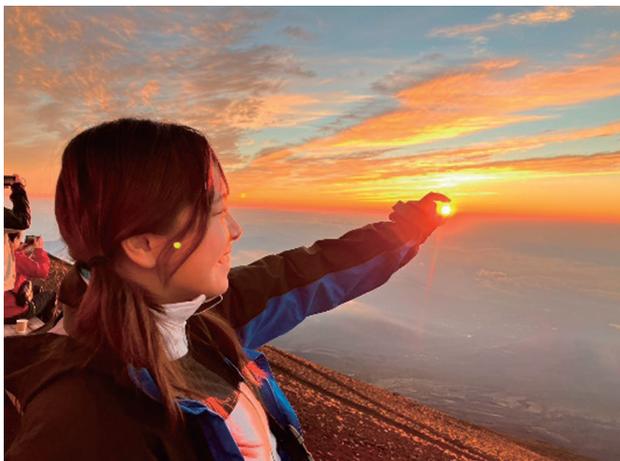


写真-6 富士山（山小屋）から見る夕日

この日は山小屋のスタッフさんも驚くほどの晴天でしたが、夕方からは一気に冷え込み、ダウンを来ていても寒かったです。その代わりに、夕飯のカレーがとても暖かく美味しかったです。

2日目は富士山の山頂にある剣ヶ峰に向かい、日本国内で一番高い場所で記念写真を撮りました。そこから、山頂部の噴火口を見ながら1周するお鉢巡りをしたのですが、海と山を含む大パノラマは圧巻で、ひんやり冷たく気持ちのいい風が吹いていました。

そして、下山は御殿場ルートで厚い火山灰地を走り抜ける「大砂走り」で、他の山では体験できないスピード感とスリル感を堪能してきました。最初は順調でしたが下山まで3時間くらいかかるので、途中から足が重たくなってきて、ここで止まったら終わりだ…と思い全力で走っていました。下山してしまうとあっという間で、さっきまで3,700mの場所に本当にいたのだろうか？という気持ちでした。下山後は近くの温泉に立ち寄り、メンバーでお疲れ様会（これが本当の目的といっても過言ではない(笑)）で宴会をして帰路につきました。



写真-7 富士山頂での記念写真



写真-8 富士山2日目の様子



写真-9 大砂走りの様子

ここで、実際に富士登山を考えている方にネット検索ではあまり見かけないが、持って良かったものをご紹介します。一番のおすすめは「ドライシャンプー（シートタイプ）」です。山小屋はお風呂がないので、汗拭きシートが便利ですが、ドライシャンプーは髪にも体にも使えて全身さっぱりできます。ふきとり化粧水を染み込ませたタイプもあり、個人的には必須アイテムです。

次に「足首サポーター」です。足の疲労が溜まるとちょっとした岩場でも捻ってしまうので、体力や足に自信がない私は登山用の靴下を履く前に着用しています。ぜひご参考になれば幸いです。

最後に登山初心者の私の山歩きの楽しみ方をお話ししたいと思います。Google レンズというスマホのカメラを

通して撮影したものの情報をAI（機械学習）により検索できるアプリがあります。言語翻訳で活用している方も多いたと思いますが、これが非常に便利で面白い！気になったものをパシャリと撮影するとAIが名前や詳細な情報を教えてくれます。山に来てまでスマホ…なかなかデジタルデトックスができませんが、楽しみの一つとして活用しています。

エネルギー補給や非常食として軽食を持参しますが、休憩中に突如としてお菓子交換会が開催されます。何を持ってくるかは人によって様々で、どこで購入できるのか？他に種類があるのか？など、新商品を知ることができるのも楽しいです。軽食としては塩飴やエネルギーバーの他にも、ドライフルーツやナッツ、羊羹、駄菓子も軽食として優秀です。私はスーパーの駄菓子コーナーで梅干しシートやカルパスをよく購入しますが、ついつい登山前に食べてしまいがちが多々あります。

また、登山コーデ（服装）を考えるのも楽しみの1つです。登山は適切な服装の用意が必要ですが、一番外側に着るアウターの色を軸として服装のバランスを考えたり、ボトムスはロングパンツにするかキュロットスカートとタイトの組み合わせとするなど種類が豊富です。夏場はつば付きの帽子で冬場はニット帽、登山靴に合わせて靴下も色々選べます。「山ガール」という言葉がだいぶ前に流行っていましたが、アウトドア用品も種類やカラーが豊富なので、色々欲しくなってしまうがちです。

2024年は日本三名山のうち、富士山と立山を制覇したので、2025年は残りの一つ「白山」に挑戦したいと思います。家族にはそのうち海外の山に行くのではないかと心配されていますが、今のところ国内での登山を楽しみたいと思っています。最後までお付き合いいただき、ありがとうございました。