



# 日本百名山 登山日記



歩みを止めなければ、いずれ頂に辿り着く、そんな山日記です

## vol.32 富士山(日本百名山 40/100)

富士山(標高3,776m)は、言わずと知れた日本最高峰の独立峰であり、一富士、二鷹、三茄子の富士山である。みなさんご存じの富士山ですので、山の説明は省かせて頂き、今回のコラムは趣向を大きく変え、富士山登山に挑戦した7人の男の物語を記したいと思います。

### 【登場人物】

- リーダー → 私、今回のチームリーダー、単なる段取り役 50代前半  
subリーダー → 準備入念、根性最上級 40代前半  
かずし → ぶっつけ本番でフルマラソンを走る(2回リタイア)元サーファー 40代後半  
ばらお → 努力するロードレーサー(大学時代はサッカー) 20代中盤  
りょうた → イベント大好きマラソンランナー(学生時代は中長距離) 20代中盤
- ※ 5合目参加の人たち
- よしお → 九州百名山もうすぐ達成 50代後半  
なべ → 若い頃フルマラソン完走、登山は素人 50代前半



大菩薩嶺から見た富士山



甲武信ヶ岳から見た富士山



八ヶ岳から見た富士山



丹沢山から見た富士山

## 第一章 プロローグ ～富士山への誘い～

なぜ富士山登山を目指すようになったか？

登山を始めて間もない頃、ある知り合いの登山者から「富士山は登る山ではなく見る山だ」と言われた。私がなぜ？と問うと、彼は「富士山は単調な登りで変化が乏しくつまらない」と答えた。

それ以来、私の中での富士山は単にピークハントするだけの山という認識で月日が流れた。

しかしながら、日本百名山および各都道府県最高峰を全座登頂する目標を掲げた以上、富士山にも登らなければならない。いよいよ富士山に登ることが現実味を帯びてきたある日、富士山の登山ルートを吟味していると静岡県富士市が企画している、富士ルート3,776が目についた（富士市の海岸からスタートし、富士山の山頂までを目指すルート）。

直感的に、これはいい！どうせ登るなら海からスタートしよう、縦走せずにこれ以上、登りっぱなしの山は日本には存在しない、ロードを歩くのは一人では退屈なのでと単純な動機で仲間を募ってみた。時は2021年の5月下旬であった。

リーダー「subリーダー、富士山を海からスタートして登ろうと思うけど、どう？」

subリーダー「面白そう、五合目から登るのはありきたりなのでこれなら登りたい。」

ということでさっそく、以下の内容で登山に興味がありそうな人に声をかけてみた。

※ 以下、富士山0-3,776m登山への誘いの文章

お疲れ様です。

標記の通り、富士山登山について回覧します。

あくまでもお誘いですので、不参加でも構いません。

2022年8月頃を予定していますが、コロナの状況によっては延期する場合がありますので、その際はご了承ください。

別添資料の通り、来年5月末までに参加のご連絡を頂ければと思います。

安全に登山するために、参加条件を設定しています。

あと1年以上ありますので、参加を希望される方は、万全の準備をお願い致します。

総歩行距離は、約45kmとなります。

二泊三日で行程的には楽ですが、冗談抜きで下手したら死にます。

よって、必要に応じ、参加条件に関するエビデンスを確認させていただきます。

別添資料にもありますが、「富士ルート3776スタンプラリー」に参加しようと思っています。

尚、昨年はコロナの為に、富士山への立ち入りは禁止されていたので、ラリーは中止でした。

今後の動向を確認して、決定したいと思います。

※ 参加者について

今回の登山では、基本的に人数制限は設けておりません。

新幹線での移動であり、宿にも十分なキャパシティがあることが理由です。

よって、この人も一緒になどがあれば、ご自由にお誘いください。

人数が多すぎる場合には、5人程度の班分けをします。

但し、参加条件は生命に関わりますので、クリアしてるかどうかは厳に確認します。

(特に体力低下による滑落や高山病、落石・転倒による怪我など)

フルマラソンを普通に走れるレベルの方は、まったく問題ないと考えます。

募集はしたが、返答はいまいち芳しくなく、私を入れて5名が参加を決意した。

## 第二章 頓挫と仕切り直し

富士山登山は2022年8月を予定していたが、コロナや諸所の理由で頓挫してしまった。但し、各人のモチベーションは下がることなく、来年こそは登ろうと気持ちを新たにした。また、2名の参加希望（5合目から2名も含む）もあり、7名体制でスタートする事となった。

## 第三章 予定変更

当初、2023年8月に富士市からの正規ルートを計画していたが、梅雨明け後の場合、万が一災害が発生すると業務優先でまたまた延期する事になり、これ以上モチベーションを維持することは困難と考えた。

そこで、山開き前の6月下旬に実施日を変更、梅雨時期だが標高の高い富士山の山頂は晴れになると想定し、スケジュールの変更に入った。

実際、低気圧を伴わない梅雨前線の雲であれば、7合目より上はピーカンとなるらしい（山小屋主人談）。しかしながら、正規ルートでは、山開き後でないと山小屋は開いていない。さて、どうする。リーダー「1案として山小屋に泊まらずに海から一気に山頂まで登る、2案は距離は伸びるがルート変更する、どちらが良い？」

subリーダー「高山病対策もあるから、五合目辺りで一泊したい。」← 正論を言う

リーダー「じゃあ、距離が60km以上に伸びるけど、ルートを変更しよう！」

ばらお「ゲッ、マジですか！」

かずし「ヤバい…。」

時は2023年3月初旬、年度末で多忙な時期であるが、この日を境に皆のトレーニング熱が一気に高まる事となる。



## 第四章 後悔

ばらお 「ヤバいんです、足の裏が！」

リーダー「どうした？」

ばらお 「練習でロードを20km歩いたら、足の裏が筋膜炎」

sub リーダー「きついかも」

リーダー「どうした？」

sub リーダー「練習で30kmを歩いたけど、アスファルトの歩きは負担が大きい」

ばらお 「なべさんは、今のままでは登頂は無理」

リーダー「どうした？」

ばらお 「低山と一緒に登りに行って、へろへろでダメだった」

リーダー「ばらおは？」

ばらお 「りょうたとおかわり登山に行って、下山で大腿四頭筋崩壊」

リーダー「トレーニングしてる？」

かずし 「何もしていない、ヤバい…。」

よしお 「5合目からだから、楽勝♪たぶん。」

この変更で、みんな危機感を持って取り組むであろうと、細く微笑む私であった。と言いながら、私が皆の足を引っ張るわけにはいかないので、登山も負荷の高い山を中心に登り距離30kmから40kmのロード（雨の日の練習も含む）を何本か実施し万全の準備を整えた。

また、お互いのペースを確認するため皆で集まり、ロードでの合同トレーニングも実施した。

## 第五章 決起集会を兼ねた事前ミーティング

登山4日前、決起集会を兼ねた全体ミーティングを実施した。行程および安全に関する持ち物の確認などを行い、いよいよ本番モードが高まってきた。

やるだけのことはやって時を待つ者、楽しみ半分少し後悔している者、不安と恐怖しか感じていない者、何も準備せずに参加してもどうにかなるだろうと楽観的な者など、十人十色とは正にこのことだと思った瞬間であった。

尚、概略の行程は以下の通りである。

1日目 → 始発の新幹線でJR三島駅に

三島駅で5合目登山チームと分かれ、在来線で沼津駅へ

沼津駅から千本浜（海拔0m）に移動し、スタート！

裾野市のビジネスホテルで宿泊

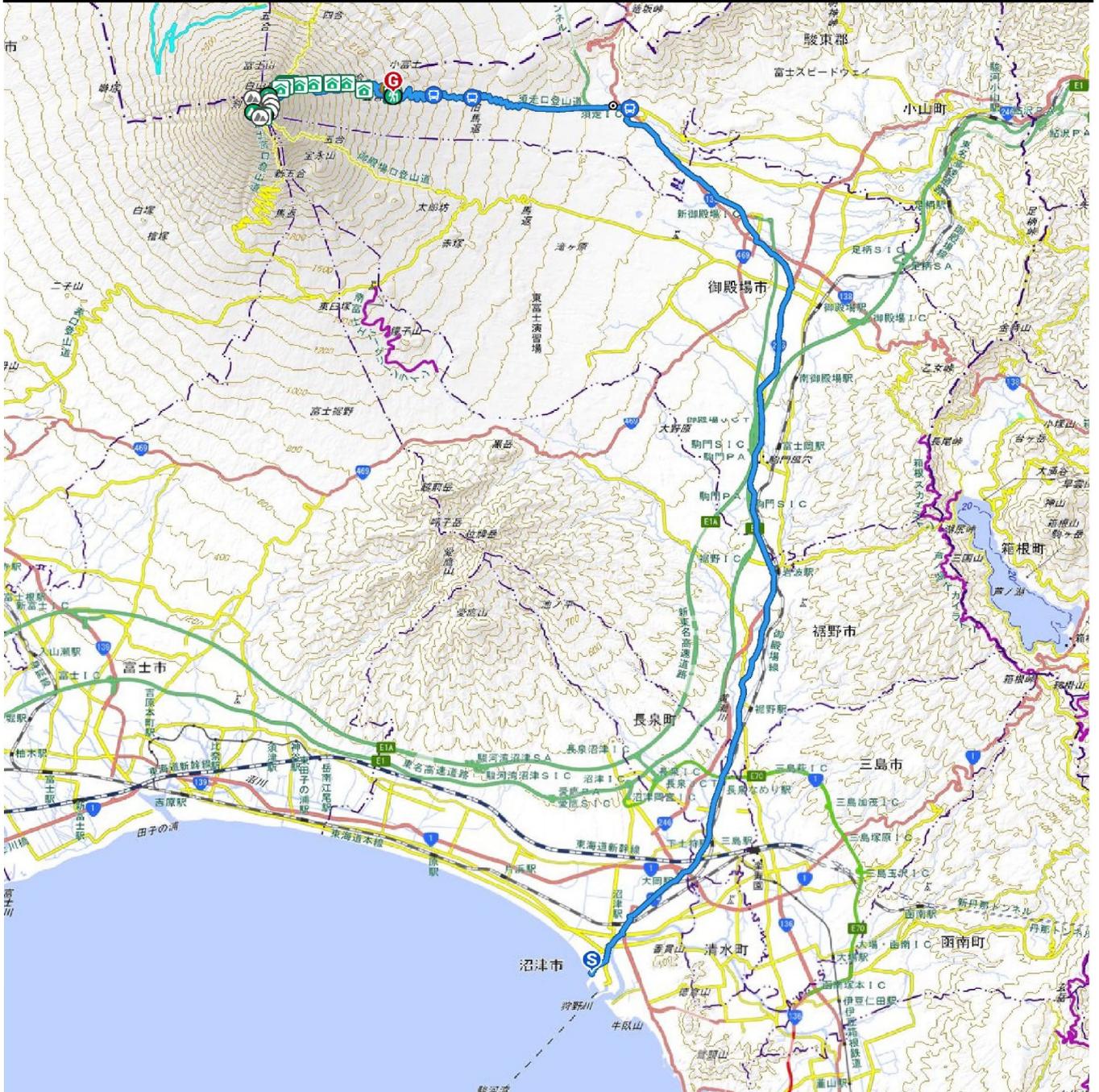
2日目 → 朝6時30分より須走登山口の山荘を目指す、山荘で一泊

3日目 → 朝3時に登山口をスタート、須走登山道で富士山山頂へ

最高峰の剣ヶ峰までは半時計回りルート+お鉢回り

山頂から5合目まで下山、その後、三島駅へ

以下、登山データです。



登山データ：距離 60.5km 累積標高上り 3,850m 登山区分 二泊三日 (ヤマップのデータを転記)

## 第五章 遠足気分

本番当日、梅雨前線は南方で停滞し、曇り時々晴れの絶好の登山日和となった。  
また、山頂付近の風も穏やかな予報で、否が応でも気分は盛り上がってくる。

※ 前日の話し、

よしお 「昨日、事前に新幹線の切符（往復）を買いに行ったら、クレジットカードでの購入の仕方が難しくてわからなかったので、駅員にお願いした。」

ばらお 「切符が買えるか不安なので、早めに駅に行きます。」

当日は、出発駅はバラバラ（3駅に分散）であり、全員がきちんと同じ新幹線に乗れるかが課題であったが、案の定、乗る新幹線を間違えた者がいた。

しかしながら、その者とは名古屋駅でギリギリの乗り換え時間（2分）で合流を果たすことが出来た。さて、新幹線移動中は、楽しくおしゃべりしている者、朝から酒を飲む者（5号目チーム）、体力温存の為に寝る者など、個々に移動時間を楽しんだ。

名古屋駅で「のぞみ」から「こだま」に乗り換え、三島駅に11時20分に到着、ここからは5合目チームと分かれ（5合目チームはレンタカーを借りて観光）、在来線で沼津駅を目指す。と言っても、一駅だけで、沼津駅到着後はタクシーで沼津港へ、ここで昼食、駿河湾の海の幸に舌鼓を打った。



海鮮ひつまぶし



若者は限定定食

## 第六章 健康診断

食事後、千本浜に移動。いよいよスタートの時となる。

ここで、今回の登山で試したかった実験をスタートする。

内容は、登山（標高）とSpo2（経皮的動脈血酸素飽和度）の関係を調べること。

コロナ渦、パルスオキシメーターが流行っていたので、なんとなく買ったのだが、使い道がなかった。が、何かに転用できないかと考えた時、ある登山の専門書で標高とSpo2との関係と人体に与える影響という記事を目にした。

登山をする者としては非常に興味深い内容であり、せっかくの富士山、被験者もたくさんいるので試すべきと思い、非常に楽しみにしていたのである。

一般的にSpo2の正常値は96～99%と言われており、95%未満だとは異常な状態（呼吸不全）が疑われ、90%未満だと酸素吸入が必要な状態だと言われている。

それとは別に、入ってくる側の酸素量に着目すると、高度が上昇するにつれて大気圧が下がり、空気が薄くなって使える酸素は少なくなるとされる。

例えば、海拔0メートルの空気と比較すると、標高5,800メートルでは空気中の酸素の量は半分になる。しかしながら、高度の上昇とともに大気圧は低下するが酸素と窒素の比率は地表面と同じで、酸素の比率は21%のままである。よって、高山では酸素濃度が低いではなく、酸素が少ないという言い方が正解と言えるのではないだろうか。

酸素の量は、海拔0mを100%とした場合、標高1,000mで約88%、標高2,000mで79%、富士山山頂(標高3,776m)では約62%となり、それが人体にどのような影響を与えるか数値で知りたくなったのである。

私の経験上、標高2,700~2,800mまでは特に問題なく行動できており、それ以上になると次第に身体が重くなっていくことを感じられ、3,000mを超えると感覚的に海拔0mとは違うとはっきりとわかるレベルになる。ただしこれも慣れで、何度も高山に登っていると、この状況に合わせたペース配分となるため、実際はそれほど苦にはならない。

スタート時点の皆の状態は96~98%と問題なく、ここからの変化が非常に楽しみである。

## 第七章 己との戦い(1日目)

昼食場所より約800mを歩き、千本浜に到着。太平洋、駿河湾の海水にタッチし、スタートとなる。ただし、スタート直後から、先が思い遣られる適当な会話。

りょうた「昼ご飯を食べ過ぎてお腹いっぱい気持ち悪い。」

subリーダー「海鮮ひつまぶし、めちゃくちゃ美味しかった。」

ばらお「限定8食の定食も美味しかったですよ、量が多すぎたけど。」

皆はお腹いっぱいになるまで、高価な海の幸を堪能していたが、彼らのように若くない私とかずしは、お手頃価格のサバの干物定食で程よく空腹感を満たしていた。

さて、本日の予定は、裾野市にあるビジネスホテルまでの約17km。昼からではあるが、単距離なので、皆、気楽に歩いていく。

但し、街中の歩きは風景がつまらないため、正直、飽きてしまう。途中のコンビニなどで休憩を挟みながら、問題なく予定時刻に宿に到着、皆、最小限のダメージで到着できたことは安堵した。宿についてすぐ、この登山において最初で最後のお風呂で汗を流し、近くの居酒屋に行って晩ご飯とした。但し、海拔0m組は私とsubリーダーはアルコール一杯で我慢し、あとの者はウーロン茶、浴びるように酒を飲んでいたのは5合目組の二人だけであった。



千本浜からスタート



若者たちは海水にタッチ

## 第八章 己との戦い（2日目）

翌朝は、6時半出発、10分前には全員集合しスタートする。

天候は曇り時々晴れ、気温もそこそこのので歩くには大きな問題はなし。まずは約20km先にある須走道の駅を目指す。ここまでは昨日と変わらず、ずっとダラダラと上る道で、正直、飽きてしまった。しかしながら、皆でポジションを入れ替えながら、雑談をしつつ歩くのであつという間に到着する。道の駅では、豪華に昼食、また山荘の受入れ時間が15時からなので、このままでは早着してしまいそう。という事で、ここで約1時間半の休憩、昼寝する者、足湯に浸かる者、トイレでコンディションを整える者など自由気ままに過ごした。

但し、結果としてこの休憩が皆の体力・メンタルを一気に回復させ、ここから約10km上り区間に良い影響を与えたのは間違いない。

さて、長くきついあざみロードを上りきり、ほっと一息。自分としてはこの区間が一番の難所と考えたのだが、山荘に着いた時には余力十分でコンディションも良く、そして翌日の天気予報が非常に良好であったことから、ほぼ今回のミッションは完遂できると心の中で思っていた。

山開き前ということもあり、山荘での宿泊は我々だけ、皆で大部屋で就寝、なんだか学生時代の部活の合宿を思い出してしまった。

当然、いびきがうるさい者もいるので、耳栓で完全防御、但し、いつもは一人で車中泊しているためか、熟睡は出来ず。ちょこちょこ何度も目が覚めてしまった。



2日目のスタート



あざみロードを歩く



須走五合目に到着、周囲はガスガス



山荘の部屋は快適

## 第九章 己との戦い（3日目）

さて、本番当日は2時に起床し、3時に出発予定であったが、登山スピードに不安がある3名（5合目組と1名）は2時出発で先行する事となった。という事で、自動的に全員1時半には起きてしまった。山荘では本日の朝食を前夜に用意してくれているので、私はいつものように強引におにぎり3個を胃に流し込むが、これに慣れていない他の者たちは苦戦する。

リーダー「しっかりと、食べておくように。」

りょうた「フードファイターになった気分です、きつい。」

寝起きすぐ、しかも深夜に食べ物を詰め込み、そこからの登山、この苦しみを味わうのも登山の醍醐味と言えよう。

午前2時42分、予定より少し早いが、山荘 菊屋を出発する。

気温も思ったほど低くならず、無風、薄曇りの中、星も見える絶好のコンディション。

また、疲労感もなく体調もすこぶる良い。本日は良い登山になりそうだ、と思いながら全員分の登山届を提出し、いよいよ最後の行程をスタートする。



いよいよ3日目、やっと普通の富士登山スタート



薄雲はあるが良い天気が期待できそう

この日は、お鉢回りも含めて累積標高1,900m、距離は約14km（5合目までの下山を含む）となる。数字的にはまあまあであるが、この登山を成功させる最大のカギは、酸素の薄さにいかに順応できるかである。（一般的な体力の登山初心者が、1日を安全に歩ける目安は、累積標高上り1,000m以内、距離10km程度と言える。）

先行した3名を含め、この中で標高3,000m以上を体験している者は私をいれて4名、皆、軽度な高山病や酸素不足による身体の重さを経験したことがある。

経験者については、あまり心配していないが、初めての者は酸素が薄いことにより自分の想像以上に身体が動かなくなることを知らない。さて、どうなることか。

暗夜であるのと高度に慣れるため、スピードをかなり絞ってのんびり標高を稼いでいく。しかしながら、恐れていたことが起こってしまった。5合目スタートなのだが、6合目手前で先行するチーム2名に追いついてしまったのである（1名は自分のペースで先行）。

その姿を目にした瞬間、私は半分登頂を諦めた。

身体から伝わる覇気がない、歩きは完全に体力の限界を迎えて今にも倒れそうな人のそれ、しかも話しかけても返事が返ってこない、ただの屍のようだと言いたくなる状況である。

まあ、安全が担保できる範囲で行けるところまで行くか、と思いながら彼らには途中で何度もハッパをかけるが、やはり屍状態であった。



ご来光直前、ちょっとひと休み



雲海の彼方から、一日の始まりを感じさせる



無言で登っていく屍のような二人



振り返れば絶景、でも彼らには見えていない



七合目の一コマ、煙草で鋭気を養う者



何気にポーズを決める若者



歩いても近づかない山頂、果てしなく遠い



疲労困憊、頑張り以外にかける言葉なし

途中の山小屋のベンチで5分程度の小休憩を何度か挟みながら、それでもゆっくりではあるが確実に上っていく。亡者の行進のようではあるが、9合目を過ぎたあたりでも、誰一人大きな高度障害は出ておらず、また、気象条件も非常に良いため、全員が無事に山頂に立てると不安が確信に変わった。最高峰の剣ヶ峰に手前の最後上り坂で皆、かなりきつようであったが、ここまで来たらあとは精神論の世界、みんな頑張り！

午前9時33分、標高3,776mの剣ヶ峰に全員無事に登頂することが出来た。

山頂では、記念撮影と簡単なエネルギー補給をするが、何人かは高山病の症状でかなりきつそうであったので、20分弱で山頂を後にした。当然、会話はほぼない。



山頂まであと少し、頑張り！



最高峰の剣ヶ峰を目指しお鉢回り



迫力ある大きな火口、この頃より青空が



剣ヶ峰まであと少し、しかし最後の急登に呆然



無事に剣ヶ峰（3,776m）に到着



疲労と軽い高山病で魂を抜かれてしまった

下山は、ブル道および名物の須走下山コースを駆け下り、疲弊はしているものの無事に5合目の山小屋に降りてくることが出来た。



火口のスケール感が凄い



一部、残雪斜面を通過



砂埃りを上げながらブル道を下る



下ると酸素が増えていくので元気回復



最後は名物の須走をダッシュ



ただし、脚には多大な負担がかかる

## 第八章 エピローグ ～それぞれの心境の変化～

帰りの新幹線では、皆、目的を果たしたことから、それぞれがくつろいでいた。

私はと言うと、「とにかく皆が無事に下山できた、天候に恵まれた」神様ありがたいの心境であった。翌日、会社に行くと、やり切った感を語る者、もう二度と登りたくないという者など感想は様々であったが、レベルに差はあれどこの日の為にトレーニングし、その結果が出たことは、色々な意味で今後の糧になると言えるだろう。

## ※ Spo2の変化

今回の登山におけるSpo2の計測結果は以下のようになった。

使用した機器の精度の問題はさておき、全員が高度の上昇とともにSpo2は下降している。

但し、その中で興味深いのは、3,450m（9合目）から先で一気にSpo2の値が急激に下がった者とそうでない者がいることである。

この値が測定のタイミング（最後の急登の影響）によるものかどうかは不明だが、3,700mの時点で3名のSpo2は大きく下がっている。

富士山登山とSpo2の関係を記した各種論文等を見ると、富士山山頂の短期滞在者の覚醒時のSpO2の平均値は80%台前半であるとされている。

これから推察するに、滞在時間の短さ、そして運動直後という状況を考えると80%弱の2名については妥当な数値だと言える。

5合目から参加の者（濃青色の線）については、Spo2が大きく下がっている。彼は登山経験が少ないことから、心肺能力不足（回復力が遅く測定時には、平常に戻っていない）と考えられる。

この数値と今回の軽度高山病発症者を考えると、登山における負荷と心肺の回復能力には強い相関があると推察できる。

