



警告

# 弾丸登山

山小屋に宿泊せず、夜通しで一気に山頂を目指す弾丸登山は、様々なリスクを伴うため、大変危険です。



休息を十分にとり、余裕のあるスケジュールで、快適・安全な富士登山をお楽しみください。



## 危険 高山病

富士山は標高が高く、低圧・低酸素であり、体が環境の変化に順応できず、吐き気、頭痛、めまいなどの症状(高山病)を引き起こすことがあります。弾丸登山による睡眠不足で体力が低下し、高山病のリスクが高まります。

- ✓ 山小屋に宿泊(睡眠・休憩)
- ✓ ゆとりのある登山計画



## 危険 低体温症

山頂では、夏でも最低気温が氷点下になることがあります。弾丸登山や日帰り軽装登山は、体力も低下し、低体温症のリスクが高まります。

- ✓ 睡眠や休息を十分にとる
- ✓ 防寒着による調整



## 危険 登山渋滞

山頂付近では、弾丸登山者による登山渋滞が発生する可能性があり、混雑に伴う事故やけがの発生リスクが高まります。



- ✓ 山小屋に宿泊(出発調整)
- ✓ ガイド付きツアーに参加

## 危険 落石・滑落

弾丸登山では、足元が暗く、見通しも悪いため、滑落やけが、落石事故のリスクが高まります。



- ✓ 宿泊・休憩で集中力キープ
- ✓ 自分の経験・ペースに合った登山
- ✓ ヘルメットを着用