



# 伊勢修養団スタッフと行く チャレンジ3,776m 富士山研修

定員：20名

申込締切：2025年5月31日(土)

## 1.日程

# 2025年7月7日(月)～7月9日(水)

## 2.集合日時/場所

7月7日(月) 12:30

国立中央青少年交流の家

静岡県御殿場市中畑2092-5

<https://fujinosato.niye.go.jp/access/>

## 3.参加費 ※受講料、宿泊・食事代を含む

大人：65,000円(税込)

大学生以下：55,000円(税込)

## 4.スケジュール

※天候や現地の状況により行程が変わることがございます。

++7月7日(月)

集合・受付(国立中央青年交流の家)

13:00 開講式 オリエンテーション

14:00 講話(中村公一)

15:30 講話(修養団講師)

17:00 夕べの集い

17:30 夕食

18:30 登山説明

19:30 入浴

22:30 消灯・就寝

++7月8日(火)

06:00 起床・洗面・美化 出発準備

07:00 朝集い

08:00 朝食

09:00 中央青少年交流の家出発(バス)

東口本宮浅間神社安全祈願

11:00 登山開始(須走口)

<休憩・昼食を取りながら登山>

15:00 本8合目到着(上江戸屋)

休息

18:00 夕食

明日の準備～各自就寝～

19:00 消灯

## 5.持ち物

交流の家における生活必需品

- ・ 筆記用具
- ・ 上履き(宿泊棟やログハウスなどで必要)
- ・ 入浴用具(石鹸、シャンプー、リンスなど)
- ・ 洗面用具(歯磨きセットなど)

富士登山における持ち物

- ・ 別紙参照：[https://gojo-kou.com/cms/wp-content/uploads/2024/06/Mt.FUJI\\_.pdf](https://gojo-kou.com/cms/wp-content/uploads/2024/06/Mt.FUJI_.pdf)
- ・ おすすめレンタル

<https://www.yamarent.com/item/list/wholeset>

※1泊2日で選択。厚手の靴下着用のため1cm大き目。

++7月9日(水)

00:00 起床・出発準備

00:30 本8合目出発(3,350m)

04:00 山頂到着(好天時ご来光まで待機)

04:45 須走口下山開始

09:30 須走口5合目到着(1,970m)

10:30 中央青少年交流の家到着

シャワー

11:30 まとめ・閉講式

12:00 解散

## 6.事前おすすめトレーニング

最初は週3回を目安に30分のウォーキングから、ジョギングの時間も最初の1ヶ月は30分、慣れてきたら40分、50分と増やすのがよいと思います。気分転換兼ねて、近くの低山に登るのはありだと思います。トレーニングの目的は筋力と肺活量のアップですので、その目的にあったトレーニングなら何でもよいです。サイクリングやスイミングなんかも当てはまると思います。

お問い合わせ：株式会社GOJO.

メール：[gojo@gojo-kou.com](mailto:gojo@gojo-kou.com)

