

令和5年  
長野県

# 登山 SAFETY BOOK

無事帰るまでが登山

特別連載 島崎三歩の山岳通信  
Vol.14 信州 山のプロフェッショナル

「山岳メディアのプロフェッショナル」

株式会社山と溪谷社



丸山晚霞 檜ヶ岳

## ま え が き

令和4年は、コロナによる行動制限のない一年となりました。年間を通して多くの登山者が県内外から県内の山域を訪れ、山岳遭難件数は284件と対前年比+27件、コロナ前の令和元年の265件からも増加をしました。

山は本当に魅力的なところです。形容しがたいほどの絶景、そこにしかない新鮮な空気、季節の変化を告げる花や植物などは、国内外の多くの人々を惹きつけています。

一方で、山岳は自然そのものであり遭難のリスクと常に隣り合わせであることから、入念な事前準備(登山計画)と日頃からのトレーニング、現場での適切な状況判断が必須となります。

このため、長野県遭難山岳防止対策協会では、山岳を訪れる皆様に対する、様々な遭難防止対策を実施してきました。さらに、遭難防止・救助及び登山道などの環境整備には行政以外にも山小屋、ガイドなど多くの民間の関係者がかかわっており、関係の皆様のご尽力にこの場を借りて感謝申し上げます。

コロナに係る制限も緩和に向かっていますが、引き続き日頃の体調管理、山小屋・テント場のルールの順守、自身の実力にあった山選び、混雑の回避、自然環境に負荷を与えないなどを心がけていただければと思います。

今年度も安全を第一に多くの楽しい思い出を長野県の山岳で作っていただくことを切に願うとともに、この「登山Safety Book」がその一助になりましたら幸いです。

令和5年4月



## 目次

### 総合

- ②…令和4年中 山岳遭難発生状況
- ④…山岳関係の情報提供サイトの紹介
- ⑤…登山計画書を作成・提出しよう
- ⑥…もし!遭難してしまったら!? 単独登山に御用心!
- ⑦…救助活動中のヘリコプターにご注意を!
- ⑧…あなたが登る山は、活火山ですか?
- ⑨…知っていますか? 登山道の整備について
- ⑩…信州 山のグレーディング

### 春山

- ⑫…春山遭難防止
- ⑭…山菜採り遭難防止
- ⑮…雨飾山を楽しむために
- ⑯…登山者が覚えておきたい雲
- ⑰…春山装備のアドバイス

### 秋山

- ⑳…秋山遭難防止
- ㉒…きのこ採り遭難防止
- ㉓…南アルプス最南部の  
「エコ登山」が目指すもの
- ㉔…春・秋山の気象特性
- ㉕…秋山装備のアドバイス

### 特集・シリーズ

- ⑳…登山地図アプリヤマレコ紹介!  
—登山地図アプリを活用して、山岳遭難事故を防止—
- ㉘…信州 山のプロフェッショナル Vol.14  
山岳メディアのプロフェッショナル 山と溪谷社
- ㉙…長野県山岳総合センター便り⑥

### 夏山

- ⑱…夏山遭難防止
- ㉑…御嶽山 ビジターセンターの活用と  
登山を楽しむために
- ㉚…夏山の気象特性
- ㉛…夏山装備のアドバイス

### 冬山

- ㉜…冬山遭難防止
- ㉝…バックカントリーの安全対策  
7 SETPS
- ㉞…冬山の気象特性
- ㉟…冬山装備のアドバイス

# 令和4年中 山岳遭難発生状況

## 年別発生状況（過去5年）

| 年別    | 区分<br>発生件数 | 遭難者数 |       |     |      |     |
|-------|------------|------|-------|-----|------|-----|
|       |            | 死者   | 行方不明者 | 負傷者 | 無事救出 | 計   |
| 平成30年 | 297        | 52   | 5     | 146 | 127  | 330 |
| 令和元年  | 265        | 20   | 7     | 153 | 110  | 290 |
| 令和2年  | 183        | 32   | 3     | 85  | 78   | 198 |
| 令和3年  | 257        | 47   | 2     | 115 | 112  | 276 |
| 令和4年  | 284        | 37   | 4     | 140 | 129  | 310 |
| 前年対比  | +27        | -10  | +2    | +25 | +17  | +34 |



## 山域別発生状況

| 年別    | 区分     | 発生件数     | 件数比率  | 遭難者数 |       |     |      |     |
|-------|--------|----------|-------|------|-------|-----|------|-----|
|       |        |          |       | 死者   | 行方不明者 | 負傷者 | 無事救出 | 計   |
| 北アルプス | 槍穂高    | 47(50)   | 16.5% | 8    |       | 27  | 15   | 50  |
|       | 後立山    | 49(35)   | 17.3% | 7    |       | 20  | 29   | 56  |
|       | その他    | 31(36)   | 10.9% | 3    | 2     | 14  | 13   | 32  |
|       | 小計     | 127(121) | 44.7% | 18   | 2     | 61  | 57   | 138 |
|       | 中央アルプス | 17(19)   | 6.0%  | 3    |       | 8   | 7    | 18  |
|       | 南アルプス  | 8(11)    | 2.8%  |      |       | 5   | 3    | 8   |
|       | 八ヶ岳連峰  | 52(32)   | 18.3% | 4    |       | 30  | 26   | 60  |
|       | その他山岳  | 80(74)   | 28.2% | 12   | 2     | 36  | 36   | 86  |
|       | 合計     | 284(257) |       | 37   | 4     | 140 | 129  | 310 |

※北アルプスのその他…表銀座、裏銀座山系、乗鞍岳等

( ) 内の数字は前年の発生件数

その他の山岳…戸隠連峰、浅間連峰、菅平山系等のほか、山菜採り・きのこ採りを行う里山等



令和4年は、コロナ禍以降初めて行動制限のない一年となり、多くの登山者が県内外から県内の山域を訪れ、山岳遭難は、発生件数、遭難者数共にコロナ禍以降最多となりました。

登山に行く際には、事前の下調べや日々のトレーニングが大事です。

## 態様別発生状況

| 区分<br>態様 | 発生件数 |       | 件数比率  | 遭難者 |       |     |       |     |
|----------|------|-------|-------|-----|-------|-----|-------|-----|
|          |      |       |       | 死者  | 行方不明者 | 負傷者 | 無事救助者 | 計   |
| 転・滑落     | 77   | (82)  | 27.1% | 24  |       | 55  |       | 79  |
| 転倒       | 68   | (45)  | 23.9% |     |       | 68  |       | 68  |
| 病気       | 24   | (22)  | 8.5%  | 8   |       |     | 16    | 24  |
| 道迷い      | 43   | (34)  | 15.1% |     |       | 1   | 55    | 56  |
| 落石       | 5    | (6)   | 1.8%  |     |       | 6   |       | 6   |
| 雪崩       | 4    | (3)   | 1.4%  | 2   |       | 2   |       | 4   |
| 落雷       |      |       |       |     |       |     |       |     |
| 疲労凍死傷    | 30   | (37)  | 10.6% | 1   |       |     | 33    | 34  |
| その他      | 27   | (16)  | 9.5%  |     |       | 8   | 25    | 33  |
| 不明       | 6    | (12)  | 2.1%  | 2   | 4     |     |       | 6   |
| 合計       | 284  | (257) |       | 37  | 4     | 140 | 129   | 310 |

※「その他」には「装備不足」「技量不足」を含む

( ) 内の数字は前年の発生件数



「転倒」は、前年比23件増加し、「その他」27件のうち、「技量不足」が10件、「装備不足」が4件発生しました。

事前に天候やルートの状況を確認しましょう。

また、ビバークなど「万が一」に備え、装備品を携行しましょう。



## 年齢・男女別発生状況

| 区分<br>年代 | 男性 |       |     |      |     |              | 女性 |       |     |      |     |              | 計  | 構成比          |
|----------|----|-------|-----|------|-----|--------------|----|-------|-----|------|-----|--------------|----|--------------|
|          | 死者 | 行方不明者 | 負傷者 | 無事救出 | 計   | 構成比          | 死者 | 行方不明者 | 負傷者 | 無事救出 | 計   | 構成比          |    |              |
| 19歳以下    |    |       | 3   | 5    | 8   | 43<br>20.5%  |    |       |     | 2    | 2   | 17<br>17.0%  | 10 | 60<br>19.4%  |
| 20歳代     | 1  |       | 4   | 16   | 21  |              | 1  | 5     | 3   | 9    |     |              |    |              |
| 30歳代     |    |       | 5   | 9    | 14  | 66<br>31.4%  | 1  |       | 4   | 1    | 6   | 43<br>43.0%  | 20 |              |
| 40歳代     | 4  |       | 24  | 8    | 36  |              |    | 10    | 5   | 15   |     |              |    |              |
| 50歳代     | 4  |       | 15  | 11   | 30  | 101<br>48.1% | 2  |       | 13  | 13   | 28  | 40<br>40.0%  | 58 | 141<br>45.5% |
| 60歳代     | 11 |       | 16  | 24   | 51  |              | 2  | 1     | 10  | 8    | 21  |              | 71 |              |
| 70歳代     | 10 | 2     | 19  | 19   | 50  | 210<br>67.7% | 7  | 2     | 54  | 37   | 100 | 310<br>32.3% |    |              |
| 合計       | 30 | 2     | 86  | 92   | 210 |              |    |       |     |      |     |              |    |              |

年齢別の遭難者では、コロナ禍の令和2、3年は、40～50歳代の中年層の割合が高く、高齢層を上回っていましたが、令和4年は、60歳代以上の高齢層の遭難者の割合が高くなり、コロナ禍前の状況に戻りました。

登りたい山ではなく、自身の体力に見合った山域を選びましょうね。



# 山岳関係の情報提供サイトの紹介

## 長野県警察本部地域部山岳安全対策課

### 山岳遭難に関する情報

- 長野県警察公式YouTubeチャンネル山岳関係
  - ・安全で楽しい登山～山岳遭難に関する現状と防止対策～（動画）
  - ・山岳遭難救助活動における新型コロナウイルス感染防止対策（動画）
  - ・長野県登山SAFETYBOOK
  - ・春山／夏山／秋山／冬山情報
  - ・長野県内の山岳遭難発生状況(週報)
  - ・警察からのアドバイス（信州山カード）



### 山岳遭難マップ

- 長野県内の山岳遭難情報を株式会社ヤマレコに提供



お問い合わせ先

山岳情報(長野県警察本部地域部山岳安全対策課)

☎(026)235-3611 (平日8:30~17:15)

## 長野県観光部山岳高原観光課

- 登山計画書を  
作成・届出するには

⇒登山計画書を  
届出ましょう



- 山小屋が発信しているHPや  
SNSの情報一覧を検索するには

⇒長野県山小屋情報  
ポータルサイト



- 長野県内の最新の山岳情報を  
知りたいときには

⇒山岳情報



- 山岳ガイドと  
登山をしたいときには

⇒信州登山案内人を  
ご紹介します



- 信州の自分に合った  
山選びをしたいときは

⇒信州 山のグレーディング



- 山岳地域で発生した  
遭難事例を調べるには

⇒島崎三歩の「山岳通信」



お問い合わせ先

長野県観光部山岳高原観光課

☎(026)235-7251 (平日8:30~17:15)



# ～安全登山のお守り～ 登山計画書を作成・提出しよう



## 登山計画書ってなに？

事前の情報収集に基づき、登山の計画「誰が、いつ、誰と、どの山・ルートへ、どの装備でなど」を立てることで。登山計画書は登山前に行政や警察（長野県の場合は県）に提出します。

山の状況やリスクを知ることが、自身の安全に繋がるほか、山岳遭難が発生した際に、警察による捜索・救助を素早く行うための手掛かりになります。

登山計画書はあなたを守るお守りです。



## 登山計画の立て方

### 1 自分に合った山を探す

- ・自分の体力・技術力に合った山を選ぶ。同じ山でもコースによって、難易度が変わる場合があるので要注意 ⇒ [参考]山のグレーディングP10

### 2 登山する山の情報収集を行う

- ・登山口までのアクセス方法
- ・コースの難易度・体力度、危険箇所
- ・山小屋（テント場）の営業状況
- ・水場・トイレ、コースタイムの確認等

### 3 具体的な計画を立てる

- ・登山者の経験・体力に応じたスケジュールを練る
- ・悪天候など危急時の対処方法（予備日・回避ルート等の設定）
- ・必要な装備リストを作成する
- ・気象情報の確認

## じっくり計画、スマートに提出

長野県内の山を登山する場合、登山計画書の提出が義務化されています※。

登山ポスト・FAXなどからも提出できますが、遭難時の対応が迅速に行えるオンラインによる提出がお勧めです。

登山地図アプリは、アプリの位置情報（GPS）が遭難者の位置を割り出す有力な手掛かりになるため、利用をお勧めします。

アプリを利用する場合でも、電波の届かない地帯や、スマホのバッテリー切れなどに備え、事前に家族・友人などに登山の詳細を伝えることが重要です。



山と自然ネットワークコンパス  
**Compass**



**YAMAP**



ながの電子申請サービス

### ●コンパス

登山届を家族や友人とも共有できるシステム

### ●ヤママップ

登山地図アプリ・コミュニティサイト

### ●ながの電子申請

行政手続きをネットでできるシステム  
独自に作成した計画書・名簿の添付が可能

※一部里山を除く

# もし! 遭難してしまったら!?

## 救助要請時に伝える事項

### 1 遭難者に関すること

- ・負傷の部位、程度 ・帽子、上着、ズボン、ザックの色
- ・氏名、年齢、住所、携帯電話番号、緊急連絡先
- ・風邪や発熱、倦怠感や息苦しさ等、健康状態に関する事項
- ・通信手段と電池残量 ・ビバーク装備の有無



### 2 現場の状況に関すること

- ・天候、視界（上空と水平）、風の強さ、周りの樹林の高さ
- ・場所：具体的な地名や目標物「〇〇登山口と〇〇分岐の間」、登山アプリやスマートフォンによる緯度経度など



### 3 その他

- ・登山日程、今後の行動予定、登山計画書の有無と届出先
- ・山岳保険加入の有無
- ・通報者の氏名、連絡先（第三者や仲間による要請の場合） など



通報の約8割が携帯電話なんだ。バッテリー切れでは通報できないので、予備バッテリーを携行しよう。また、あらかじめ項目に沿った登山計画書を作成しようね。



※ 救助活動には、費用が発生する場合がありますので、山岳保険の加入をお勧めします。

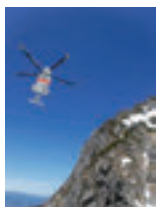
※ 山岳遭難は全て報道機関へ広報されます。



## 単独登山に御用心!

### どんな魅力?

- 自分の都合に応じて好きなときに好きな山に登れる
- 自分のペースで行動できる
- 同行者の経験や力量を気にする必要がない 等



### なぜ危険?

- 死者・行方不明者の割合が高い
- ルートを外れやすい、誤りに気付くづらい
- 万が一遭難した場合、通信手段がなければ救助を要請することができない



### どう筋ぐ?

- 行動中はこまめに現在地と行き先を確認しましょう
- 登山計画書を必ず提出し、家族や友人にも託しましょう
- あらゆるリスクを想定し、事前に対策をしておきましょう

万が一のときに自分の身を案じてくれる人の立場に立った準備をしてから入山しましょう!!



# 救助活動中のヘリコプターに御注意を!

長野県内で発生した山岳遭難の半数以上をヘリコプターで救助しています。機動力に優れたヘリコプターは、迅速な救助活動に欠かせませんが、ヘリコプターによる救助活動には様々な危険が伴います。

まず、ヘリコプターは、現場に到着すると空中停止(ホバリング)をし、ホイストと呼ばれる救助用ウインチを使い、救助隊員が降下します。

その間、ヘリコプターから地上に向けて強烈な吹き下ろし風が発生するため、砂塵が発生したり、小石等が飛散する場合があります。

更に、不安定な場所にいれば風圧により転倒・滑落をする危険性もありますので、救助活動中のヘリコプターには絶対に近づかないでください。

また、救助活動に伴い地上救助隊員が登山道を一時的に規制する場合がありますので、ご協力をお願いします。



**強烈な風**

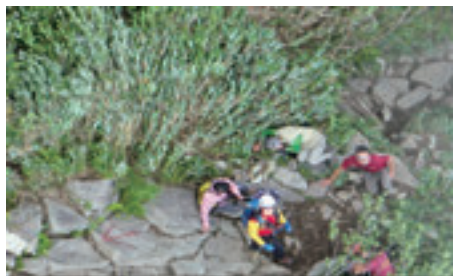


約100m



格好良いけど  
十分な注意が  
必要だね

吹き下ろしの風は「台風くらい」と言われてるのよ

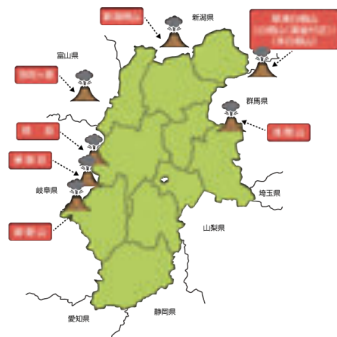


## 救助活動中のヘリコプターに遭遇したら

- ①現場に近づかず、安定した場所で待機。
- ②吹き下ろしの風で飛ばされるおそれのある帽子などをしっかりと押さえる。
- ③周囲の登山者に注意を呼び掛ける。

# あなたが登る山は、活火山ですか？

長野県危機管理部危機管理防災課



## 長野県周辺の火山【常時観測火山】

長野県周辺には、たくさんの活火山があり、温泉や景観など、私たちに多くの恵みを与えてくれています。しかし、ひとたび活火山が噴火すると、大きな災害をもたらします。自分の登る予定の山が活火山かどうかを、必ず把握してください。

■御嶽山 ■浅間山 ■焼岳 ■乗鞍岳

■草津白根山 ■新潟焼山 ■弥陀ヶ原(立山)

## 火山に登山をする際の準備・心構え

### 1…火山情報を集める

- ◆最新の火山情報を確認しましょう。  
気象庁のHP（火山登山者向けの情報提供ページ）から、以下の情報が確認できます。

#### ・噴火警戒レベル

登山者、防災機関、住民がとるべき行動を5段階のキーワード（避難、避難準備、入山規制、火口周辺規制、活火山であることに留意）で設定したもの

#### ・火山防災マップ

各火山で起こり得る噴火現象や、火山現象の範囲、避難方法等について示したもの

### 「信州 火山防災の日」(9月27日)

平成26年9月に発生した御嶽山の噴火災害を風化させることなく、浅間山・焼岳など県内火山の防災と魅力発信に取り組むことを定めました。都道府県としては初めての制定です。



火山登山 気象庁 検索

### 2…必要なものを装備する

- ◆火山に登る際は、**通常の登山備品に加え、以下の装備品等も必要**です。
  - ・ヘルメット【噴石や火山灰から頭を守るのに役立つ】
  - ・ゴーグル【火山灰が目に入るのを防ぐ】
  - ・（ヘッド）ライト【噴煙に包まれた際に役立つ】



焼岳 山頂付近（長野県撮影）  
※噴気孔や噴気地帯の窪地などの危険な場所には、絶対に立ち入らないでください。

## 突然噴火したら、命を守る行動をとってください

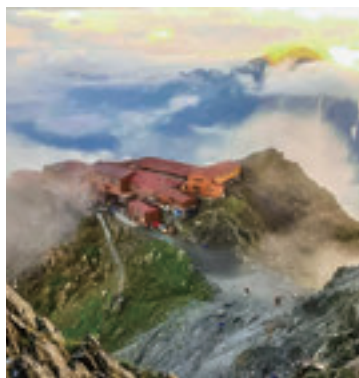
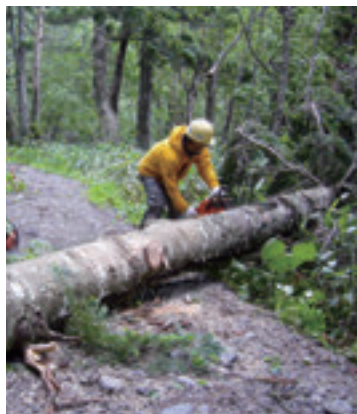
- ◆直ちに火口から離れる
- ◆噴石や火山灰が降ってきたら、右の写真のようにリュックサックやヘルメットで頭を守り、シェルターや岩陰に隠れる
- ◆ゴーグルを着用し、ライトを準備（噴煙に包まれると暗くなる）
- ◆マスクや湿らせたタオルで口と鼻を被い、火山灰や火山ガスの吸引を防ぐ



## 登山道は誰が整備している？

私たちが登山を楽しむ上で欠かせないのが「登山道」です。しっかり整備された道があるからこそ樹林帯でも道に迷わず、急な岩場でも梯子や鎖を頼りにして、私たちは山頂に立つことができます。

登山道は誰が整備しているのでしょうか。長野県内の多くの山岳は国立公園や県立自然公園の中にありますが、実は登山道の整備は民間ベースで行われています。山域によりますが、多くの場合は山小屋、山岳会やガイド団体などの山岳団体、地元の有志などの山岳関係事業者により行われています。



## 登山道を守るためにできること

登山道の整備には大変な苦勞が伴います。

北アルプス南部の登山道整備等を行っている北アルプス登山道等維持連絡協議会では、登山者の心得として次の3点をお願いしています。

- ①高山植生の保護のため登山道を外れない。
- ②雪のない登山道ではストックにキャップを付ける。
- ③アイゼンの使用は雪面のみ。

私たちのほんの少しの気配りで登山道を守ることができます。ぜひ登山道や自然に優しい登り方を心がけて下さい。

## 登山道整備に協力しよう！

北アルプス南部地域や妙高山・火打山などの一部山域では、登山道を始めとした環境整備のための協力金制度が設けられています。

また近年では、登山者自身が登山道を整備し、維持の基礎を学ぶ「登山道整備ツアー」が企画されています。県内では令和4年度に、焼岳や岳沢登山道の整備ツアーが信州まつもと山岳ガイド協会やたまみにより実施されました。

数年後には地図から消えてしまう登山道があるかもしれません。これからは、山岳関係事業者や登山者の皆様と一緒に環境整備を進めていく登山文化の醸成が必要ではないでしょうか。

登山道維持への協力には様々な方法があり、協力金としての支援だけでなく、上述の登山道を守るための一人一人の気遣いもその一環です。

まずは登山道維持の現状を広くご理解いただき、いつまでも信州の山岳を安全安心に楽しめるよう、ご協力をよろしくお願いたします。





(C)2005 石塚真一 / 小学館  
長野県登山協会センター  
特任講師 島崎三歩

- 崖戸登山
- 狭谷野馬場 戸隠キャンプ場
- 戸隠山 (英科駐車場)

- 金山 (金山登山口)
- 加山 (美濃川河原 芝三郎)
- 赤岩 (北沢野原 ※2)
- 四ツ谷 (北沢野原 ※2)
- 阿弥陀岳 (美濃川河原 ※2)
- 阿弥陀岳 (北沢野原) ※2
- 新島山 (小谷温泉)
- 青柳山 (中房)

- 硫黄岳 (美濃川河原 芝三郎)
- 四阿山 (麻の原)
- 四阿山 (無名森山)
- 四阿山 (無名森山)
- 四阿山 (無名森山)
- 四阿山 (無名森山)
- 四阿山 (無名森山)
- 四阿山 (無名森山)

- 間霧ヶ峰 (八島湿原)
- 間霧ヶ峰 (八島湿原)
- 間霧ヶ峰 (八島湿原)
- 間霧ヶ峰 (八島湿原)
- 間霧ヶ峰 (八島湿原)
- 間霧ヶ峰 (八島湿原)
- 間霧ヶ峰 (八島湿原)
- 間霧ヶ峰 (八島湿原)

- 間霧ヶ峰 (八島湿原)
- 間霧ヶ峰 (八島湿原)
- 間霧ヶ峰 (八島湿原)
- 間霧ヶ峰 (八島湿原)
- 間霧ヶ峰 (八島湿原)
- 間霧ヶ峰 (八島湿原)
- 間霧ヶ峰 (八島湿原)
- 間霧ヶ峰 (八島湿原)

- 間霧ヶ峰 (八島湿原)
- 間霧ヶ峰 (八島湿原)
- 間霧ヶ峰 (八島湿原)
- 間霧ヶ峰 (八島湿原)
- 間霧ヶ峰 (八島湿原)
- 間霧ヶ峰 (八島湿原)
- 間霧ヶ峰 (八島湿原)
- 間霧ヶ峰 (八島湿原)

【凡例】 ●北アルプス ●南アルプス ●中央アルプス ●東外の山  
●ハケ岳 ●その他の山域

( ) 登山口  
< > 山名と登山口だけでは経路が特定できない場合の経由地  
< > 山口と下山口が異なる縦走ルート  
→ 縦走の順  
→ 縦走の順  
→ 縦走の順  
→ 縦走の順

**技術的難易度**  
右になるほど  
難易度がほど

### A

◇概ね整備済  
◇登山の装備が必要

◇登山の装備が必要

◇登山の装備が必要

◇登山の装備が必要

◇登山の装備が必要

◇登山の装備が必要

◇登山の装備が必要

◇登山の装備が必要

◇登山の装備が必要

### B

◇沢、崖、場所により雪深などを  
通過

◇急な登下降がある。  
急な登下降ににくい所がある。  
道が分かりにくい所がある。  
登山の場合、降雪・滑落事故に  
つながる場所がある。

◇登山経験が必要  
◇地図読み能力があることが望ま  
しい。

◇登山経験が必要  
◇地図読み能力があることが望ま  
しい。

### C

◇厳しい岩壁や不安定なガレ場、  
ハンゴ・くさり場、激漣を必  
要とする箇所、場所により雪深  
や渡渉箇所がある。  
◇手を使う急な登下降がある。  
◇ハンゴ・くさり場や案内標識な  
どの人工的な補助は限定的で、  
転落・滑落の危険箇所が多い。

◇地図読み能力、ハンゴ・くさり  
場などを通過できる身体能力が  
必要

◇地図読み能力、ハンゴ・くさり  
場などを通過できる身体能力が  
必要

### D

◇厳しい岩壁や不安定なガレ場、  
ハンゴ・くさり場、激漣を必  
要とする箇所、場所により雪深  
や渡渉箇所がある。  
◇手を使う急な登下降がある。  
◇ハンゴ・くさり場や案内標識な  
どの人工的な補助は限定的で、  
転落・滑落の危険箇所が多い。

◇地図読み能力、ハンゴ・くさり  
場などを通過できる身体能力が  
必要

◇地図読み能力、ハンゴ・くさり  
場などを通過できる身体能力が  
必要

### E

◇緊張を強いられる厳しい岩壁の危  
険箇所が連続する。  
◇深い激漣を必要とする箇所が  
連続する場合がある。

◇地図読み能力、岩場、雪深を安  
定して通過できるバランス能力  
や技術が必要

◇ルートファインディングの技  
術、高度な判断力が必要  
◇登山者によってはロープを使わ  
ないと危険な場所もある

(注) ※1 当該ルートは体力度3 (1泊以上が適当) ですが、ルート中に宿泊できる小屋やテント場がありませんので、登山者によっては日没まで下山できなくなる恐れがあります。宿泊を前倒しにした計画をお勧めします。  
※2 当該ルートは体力度4 (1泊以上が適当) ですが、登山口までのアクセスに時間を要するため、日帰りや困難な場合があります。  
※3 当該ルートは火山またはその周辺の間山です。登山前に火山情報を確認しその指示にしたがってください。

### ＜使用上の注意＞

- この書は、雪期前、天気の良い条件下、ルートを固めた地形的特徴に基づいて体力度と難易度を評価したものです。実際の登山では、体力度、難易度以外に悪天候、残雪、体調、その他様々な要因による様々なリスクがあるため、それらにも配慮した計画を立てることが必要です。
- 多くの登山者から利用する一般的な登山ルートにあらずして、条件の厳しい登山ルートは評価の対象としませんでした。  
【例】 間霧ヶ峰-黒駒山 (北アルプス) 北穂尾根 (北アルプス) 新島山 (南アルプス) 赤石岳 (南アルプス) など
- 地震や降雪、雪崩などにより、登山道の通行規制や付け替えがありますので、登山の際には、事前に山小屋や近頃の警察署などに登山道の状況等を確認することをとお勧めします。



# 春山遭難防止

## 春山遭難 Top 3

※登山目的のみ

|       |     |
|-------|-----|
| 1…滑落  | 18件 |
| 2…転倒  | 8件  |
| 3…道迷い | 5件  |



### 滑落

- 4月24日 ハケ岳連峰赤岳  
2人パーティで赤岳に向けて登山中、スリップし、滑落、負傷
- 5月5日 北アルプス涸沢  
3人パーティで涸沢から下山中、滑落、負傷
- 5月23日 北アルプス前穂高岳  
4人パーティで前穂高岳からパリエーションルートを下山中、滑落、負傷



### 転倒

- 4月17日 ハケ岳連峰赤岳  
2人パーティで赤岳から地藏尾根を下山中、バランスを崩し、転倒、負傷
- 5月2日 北アルプス燕岳  
5人パーティで燕岳から下山中、転倒、負傷



### 道迷い

- 5月28日 北アルプス常念岳  
2人パーティで常念岳に登山中、別々に行動していたところ、道に迷い、行動不能



### 雪崩

- 4月1日 ハケ岳連峰赤岳  
3人パーティで赤岳に向けて登山中、雪崩に巻き込まれたもの



# 春山登山4つの注意点



春山は、一日の中でも寒暖差がとて大きいのが特徴です。以下の4点に注意しましょう!



## 1 雪崩に警戒!!

気温の上昇や積雪の状況により雪崩が発生しやすくなります。雪崩対策装備を携行し、沢筋を通過する際には、慎重な判断を!

## 2 アイスバーンは要注意!!

標高の高い場所では、雪解けと凍結を繰り返します。一旦、雪上で滑落すると停止は困難であり、致命的です。

ピッケルやアイゼンを的確に使用する技術を身につけ、何よりも「滑らない」ことが大切です。

## 3 アイゼンを引っ掛けて!!

毎年アイゼンを引っ掛けて転倒・滑落する遭難が発生! また、アイゼンを装着したままシリセード(長座姿勢で雪渓を滑降)を行い、下肢を骨折する遭難も発生しています。

正しい知識と技術を!

## 4 天気が急変!? 低体温症に!

春山は低気圧や前線の通過時に天候が急激に悪化し、標高の高い山域では吹雪(真冬と同じ)になります。余裕ある日程と自分や仲間のレベルに応じたルート選定を。





# 山菜採り 遭難防止

## 山菜採り遭難 Top 3

- |       |    |
|-------|----|
| 1…道迷い | 6件 |
| 2…滑落  | 1件 |
| 3…病気  | 1件 |



実際にネマガリダケの山菜採りをしている状況です。

写真のように、背丈の高い藪に囲まれて方向感覚を失い、自分の居場所を見失ってしまいます。



チェック!

- ✓ 入山場所と予定を家族に伝えましょう
- ✓ なるべく複数人で入山し、  
声や目の届く範囲で行動しましょう
- ✓ 急斜面に立ち入らないようにしましょう
- ✓ 熊などの野生動物に注意しましょう

## 最低限、携行しましょう!

- 携帯電話(万が一のときの通信手段)
- 雨具(防寒着としての役割も)
- ヘッドランプ(自分の位置を知らせる役割も)
- 非常食



**「遭難するかもしれない」という危険性を認識しましょう!**



## 魅力と特徴

雨飾山は、妙高戸隠連山国立公園に属し、積雪も多く、豊かな自然環境で高山植物なども豊富な山です。残雪の中のブナの芽吹きや新緑が綺麗で、白根葵の紫色が風に揺られて誇らしげに咲いている。独立峰とあって頂上からの景色は360度楽しめる。焼山の活火山から戸隠の峰々そして北アルプスの雄大な山々の眺望が日本海へと続く。手前をみると、笹平の道線が女性の横顔に見える。いつしか雨飾の女神と呼ばれ登山客を迎えてくれている。



白根葵(しらねあおい)

## ルートの紹介

### ①糸魚川 梶山ルート(お奨め)

尾根と急登をとにかくどんどん登る、最も直登に近いルート。日本海とフォッサマグナを眺めながら登る。笹平の手前は急斜面に雪が残るので要注意。

### ②小谷温泉ルート(お奨め)

駐車場やキャンプ場が整備されていて入りやすいため、登山者も多い。木道のある大海川湿原やぶなの森、荒菅沢の雪渓や、布団菱と呼ばれる綺麗な岩肌など、景色の変化を楽しめる。6月からは登山口まで開通するが、5月中は除雪状況等の確認が必要。



笹平の女神

### ③大綱ルート

上部は危険な岩稜だがそれ以外は歩きやすい。しかし全体的に距離が長く、車でのアプローチも長い。登山者は少ない。



ブナ林

## 計画時の留意点(天候や装備品等)

標高の割に残雪が多いので、荒菅沢は7月末まで雪渓です。6月中は登山道も隠れているため、道迷いに注意が必要です。雪の装備と地図やGPSを活用して確実に歩いてください。

全体的に急登が多い山なので体力差が出ます。5時間のアスリートもいれば、10時間以上かかる者もいます。低山と甘く考えず、出発は早めに。また、マイカー、送迎、タクシーなど登山口までの手段が計画の鍵です。

## アフター登山のお楽しみ

雨飾山の登山基地はどちら側でも良い温泉があります。新潟県側は糸魚川の雨飾温泉(元梶山新湯)、長野県側には小谷温泉、百名山の深田久弥も愛した歴史ある建物と自然湧出の源泉です。その奥の雨飾高原には村営の宿舎とブナ林に囲まれた露天風呂があり気軽に利用できます。もう一つの大綱ルートの基地には姫川温泉の旅館街もあります。初心者には、ピストンでも縦走でも2泊しながら余裕を持った計画をお勧めします。

# 登山者が覚えておきたい雲

株式会社ヤマテン 筆者：窪田純 監修：猪熊隆之

登山前に天気図や地形図を見ることはもちろん、登山当日は雲の様子を見て気象リスクを察知することも大切です。登山者が覚えておきたい雲として①強風時に現れる雲、②落雷や強雨などをもたらす雲があります。②は雷雲(積乱雲)によってもたらされますが、こちらは夏山の気象特性のページを参照していただくとして、ここでは①の強風時に現れる雲について見ていきます。

## レンズ雲と吊るし雲

レンズ雲



吊るし雲



レンズ雲は凸レンズのような形をしていて、雲の輪郭が滑らかな雲です。レンズ雲が発生しやすい気象条件は「上空の風が強い時」、「上空に湿った空気が入る時」です。強い風が山にぶつかることで、山を越える際に風の波が生まれ、それが風下側に伝わっていくことがあります。このとき、風が上昇する所で雲が発生します。山によって風が波打つ現象を山岳波と言い、吊るし雲や笠雲もレンズ雲と同じく山岳波によって発生する雲ですが、笠雲は山の山頂付近に発生するのに対して、吊るし雲は、その風下側に発生します。

レンズ雲や吊るし雲が出ている時、平地や山麓では天気が崩れず、風も弱い時がありますが、山の上では風が強く、天気も崩れやすいため、登山前に山頂付近を見てこれらの雲が出ていたら、メンバーの力量や登山ルートを考慮したうえで、強風にさらされる森林限界より上部の行動は控えるなど、登

山計画の変更を検討するといいでしょう。

なお、吊るし雲が出ている時は、風上側の山では強い風が山にぶつかり上昇するため、雨や雪を伴った暴風になることが多くなります。このような時には低体温症による気象遭難が多く発生しているため、より慎重な判断をする必要があります。

図1 山岳波による雲(出典:山岳気象大全(山と渓谷社))



# mont·bell

## 春山装備のアドバイス

### 山歩きの基本装備を整える

春山の装備は、年間を通して使える基本的な装備になります。安全・快適な登山のために三種の神器(バックパック・フットウエア・レインウエア)を改めて点検しておきましょう。

#### 体格に合ったバックパック

容量は必要な装備の量に合わせます。バックパックが自分の体に合っているか、背負い心地を試してみましょう。



バックパックの容量目安



日帰り登山なら  
20L~30Lの小型バック



小屋泊登山なら  
30L~45Lの中型バック



テント泊登山なら  
50L~60Lの大型バック

#### 自分に合った靴で登山の安全性を高める

不整地を歩くため、足首や足裏への負担が大きい山歩き。足首周りのサポートとソールの剛性、防水透湿性を備えた靴を選びましょう。日帰り登山でもミドルカット以上のモデルが安心です。



オール  
シーズン

#### レインウエアは必須装備

山の天気は変わりやすいもの。晴れの予報であっても、上下セットで必ず持っていきましょう。風を防ぐ防寒着にもなります。



# 夏山遭難防止

## 夏山遭難 Top 3

- 1…転倒 36件
- 2…滑落 15件
- 3…疲労・病気 各15件



### 転倒

- 7月5日 北アルプス涸沢  
4人パーティで涸沢から横尾に向けて下山中、石の上で滑り、転倒、負傷
- 8月26日 中央アルプス空木岳  
単独で池山尾根を下山中、木の根で足を滑らせ、転倒、負傷



### 滑落



- 7月29日 北アルプス白馬岳  
単独で白馬岳に向けて登山中、雪渓で滑落、負傷
- 8月6日 北アルプス前穂高岳  
2人パーティで前穂高岳から重太郎新道を下山中、岩につまづいて滑落、負傷
- 8月20日 北アルプス槍ヶ岳  
単独で北鎌尾根に向けて北鎌沢を登山中、滑落、負傷

### 疲労

- 7月23日 北アルプス白馬岳  
単独で白馬岳から杓子岳に向けて縦走中、疲労により、行動不能
- 8月4日 北アルプス常念岳  
2人パーティで蝶ヶ岳から常念岳に向けて、縦走中、疲労により、行動不能
- 8月5日 中央アルプス槍尾岳  
2人パーティで槍尾尾根を登山中、両足の痙攣等の疲労により、行動不能



### 病気



- 7月24日 八ヶ岳連峰蓼科山  
23人パーティで蓼科山に向けて登山中、山頂付近で疲労と体調不良により、行動不能
- 8月5日 南アルプス三伏峠  
単独で入山し、山小屋に滞在中、体調不良により、行動不能

# 夏山遭難の傾向



## 60代以上の高齢遭難者多し!

遭難者年齢は、40、50代が約3割（110人中40人）、60代以上が約5割（110人中51人）。

自身の加齢による体力や筋力、バランス感覚、持久力の低下を認識し、普段から負荷を掛けた継続的なトレーニングをしましょう。

また、登山の基本は午後3時には目的地に到着できるゆとりある計画を！



## 男性登山者!要注意!

遭難者の性別では、男性が圧倒的多数！（110人中70人）

「自分の限界に挑戦」

「ピークハントの達成」

など、無理な登山は禁物です。

自身や仲間のレベルに見合った山域を選び、天候や体力の状況に合わせた無理のない計画を立て、登山を楽しみましょう。

## 転・滑落、転倒の遭難多数!

転落・滑落、転倒の多くは下山中に発生し、疲労の蓄積や長時間の行動による集中力の低下が原因として考えられます。

頭部の負傷は致命的な重大遭難に直結します。（100件中51件）

ヘルメットを着用し、安全に登山を楽しみましょう。



遭難者の中には、写真のような、ランニングシューズやバスケットシューズを履いていた方もいました…

非常に滑りやすいです!!!!



# 御嶽山▲ビジターセンターの活用と登山を楽しむために

御嶽山火山マイスターネットワーク 代表 澤田義幸

御嶽山は平成26年9月27日に水蒸気噴火し、死者58名、行方不明者5名となる大きな火山噴火災害が発生しました。亡くなられた皆様のご冥福をお祈りするとともに行方不明の皆様がご家族の元へ戻られることをお祈りいたします。

## ビジターセンターの設置、火山マイスター制度の創設

この噴火災害や、過去の災害の記録と記憶の伝承とともに、御嶽山の成り立ちや現在の御嶽山に関する最新かつ正確な火山防災情報、歴史・文化・自然の魅力などの情報発信の拠点として、御岳県立公園内（王滝村田の原）に御嶽山ビジターセンター「やまテラス王滝」、木曽町三岳道の駅隣に御嶽山ビジターセンター「さとテラス三岳」が整備され、2022年8月27日に開所されました。



「やまテラス王滝」と「王滝登山口 田の原」

御嶽山は古くから信仰の山とされ、18世紀末までは修験道者など限られた人しか登拝が許されませんでした。寛政4年（1792）からは一般の人々も登拝が出来るようになり、山麓の村は全国から訪れる人々で賑わってきました。御嶽山と共に歩んできた地元の歴史と文化の一端もビジターセンターで紹介しています。

御嶽山王滝口の七合目田の原にある「やまテラス王滝」は、標高2,190mにある「火山と自然の情報館」です。御嶽山に登る前に、火山活動や規制の状況を確認しながら登山計画を提出する場になり、下山後には一休みして山を振り返る場になります。また、現地は全国的にも数少ない標高2,000mを超えるところまで自動車で行ける場所で、センターでは周辺に生息する動植物の紹介を通じて県立自然公園の魅力をお知らせしています。

また、御嶽山が活火山であること理解し、防災知識を身に付け、安心安全な登山が行われるよう普及啓発を行うとともに、災害の記録と記憶・教訓を伝え地域の魅力を紹介する人材の養成ということで、2017年に御嶽山火山マイスター制度が長野県により創設されました。今までに18人（2022年12月現在）がマイスター認定され、マイスター有志によりネットワークを組織し活動を行っています。



継子岳から四ノ池、摩利支天山、剣ヶ峰を望む

ビジターセンターは火山マイスターの活動・育成の拠点となっています。火山についての体験学習も行われており、わかりやすい形で火山についての見識を深めることができます。

## 避難小屋・シェルターの設置

登山道王滝口頂上から剣ヶ峰には、噴火時に逃げ込める避難小屋やシェルターの設置や、山小屋なども避難所施設として利用できるよう屋根を補強し噴石対策も行っています。

## 登山の楽しみ

山頂では、晴れの日には乗鞍、穂高の北アルプス、浅間山、ハヶ岳、中央アルプス、南アルプス甲斐駒ヶ岳、富士山、恵那山、白山などの遠望が楽しめます。

噴火口(地獄谷)近くの剣ヶ峰や王滝頂上付近は火山灰や火山性ガスの影響により多くの高山植物に影響が出ましたが、山頂部北側の賽ノ河原、摩利支天山、三ノ池、四ノ池、継子岳では夏には高山植物が花を咲かせお花畑を見ることができます。また、ハイマツ帯にはライチョウも生息しており運が良ければ出会うことができます。

御嶽山に登山をされるときは、火山であることを認識し、火山情報を確認し、突発的な出来事から身を守ることを心がけ登山をしていただきたいと思います。



やまテラス王滝内部



賽ノ河原から三ノ池、継子岳、乗鞍岳を望む

## 夏における天気の特徴

写真1 わた雲から入道雲、雷雲へと成長していく様子



夏の雲の代表格と言えるのは、わた雲(積雲)や入道雲(雄大積雲)、雷雲(積乱雲)です(写真1)。わた雲は、夏の強い日差しによって暖められた空気が上昇することで発生します。この時、大気の状態が不安定だと上方へモクモクとカリフラワー状に成長して入道雲になります。

入道雲がさらに成長した姿が雷雲で、短時間の強い雨、局地的な大雨、落雷や突風、ひょうなどをもたらすおそれがあり、登山者にとって最も注意すべき雲です。

どのような時に、わた雲が雷雲にまで発達するのか、天気図を使って見ていきます。

## 雷雲が発生しやすい条件

図1 上空の寒気の様子(https://i.yamatenki.co.jpの専門天気図より)

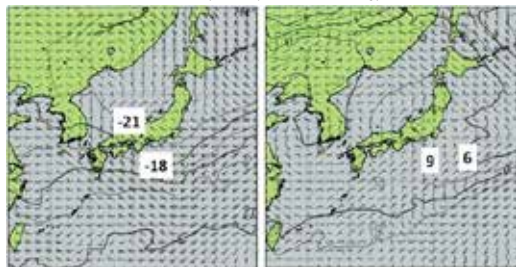


図1は左が500hPa(上空約5,500m)、右は850hPa(上空約1,500m)の気温を予想した図になっています。ここで注目したいのが、500hPaと850hPaの気温差です。目的の山周辺の気温を確認して、気温差が27℃以上の場合、周囲の山域でわた

雲が入道雲へ、入道雲が雷雲にまで発達する可能性が特になり高くなります。登山前に、山の天気予報のサイトなどで気温の予想図を確認して、そのような気象条件が予想される際は、普段以上に早出早着を心がけましょう。

また、入道雲(写真1の真ん中)が朝から山のほうで湧いている場合は、その後の空模様の変化に注意が必要です。これは、すでに上空に強い寒気が入っている証拠で、気温が上がっていく日中は、さらに雲が成長して雷雲にまで発達するおそれもあります。登山中も、わた雲が入道雲へと成長していないか気を配りましょう。入道雲へと成長してきたら、気象庁のHPなどで雨雲レーダーを確認し、その後の行動を慎重に判断し、雷雲にまで発達する前に稜線など高い所から低い所へ移動したり、尖った山頂や高い木から離れるなど、早めに避難行動をとるようにしましょう。万が一、雷に遭遇してしまったら、両足を閉じて身を屈め、耳を両手でふさぐ姿勢で雷が過ぎるのを待ちましょう。



# mont·bell

## 夏山装備のアドバイス

### 行動中の発汗・体温の上昇を考慮

ふもとより気温の低い高山への登山は、涼しくて気持ちの良いものですが、風や低温への対策も必要です。登山口と山頂の気温差や、行動中の大量の発汗を考慮した装備を心がけましょう。

### ウェアには速乾素材を

汗をかきやすい夏の山では、速乾性に優れた化繊のウェアを着用します。日焼け対策に長袖を着用するのもおすすめです。



### 風や低温への対策

軽量でコンパクトなウインドブレーカーを持って行くと、風が強い時や肌寒い時などに重宝します。透湿性の高いレインウェアでも代用できます。



### Check

### こまめな水分補給が大事

汗をたくさんかくと、熱中症や脱水状態になるリスクが高まります。こまめな水分補給を心掛けましょう。



# 秋山遭難防止

## 秋山遭難 Top 3

※登山目的のみ

|      |     |
|------|-----|
| 1…転倒 | 22件 |
| 2…滑落 | 14件 |
| 3…疲労 | 10件 |



### 転倒

- 9月16日 北アルプス針ノ木岳  
単独で針ノ木岳に向けて登山中、浮き石を踏み外し、転倒、負傷
- 10月29日 南アルプス甲斐駒ヶ岳  
単独で甲斐駒ヶ岳から北沢峠に向けて下山中、転倒、負傷



### 滑落

- 10月2日 北アルプス奥穂高岳  
2人パーティで奥穂高岳からザイテングラートを下山中、滑落、負傷
- 10月12日 北アルプス前穂高岳  
4人パーティで重太郎新道を下山中、足を踏み外し、滑落、負傷

### 疲労

- 9月1日 北アルプス蝶ヶ岳  
3人パーティで蝶ヶ岳から長堀尾根を下山中、疲労により、行動不能
- 9月19日 北アルプス不動岳  
単独で船窪岳から烏帽子岳に向けて縦走中、疲労により、行動不能
- 10月3日 北アルプス燕岳  
2人パーティで燕岳に向けて合戦尾根を登山中、疲労により、行動不能



# 秋山で遭難しないために



## 日没時刻が早まります！

秋は日増しに日没が早まり、特に樹林帯の中では、早く暗くなります。過去にはヘッドライトが無く、行動不能となった事例も！

ゆとりある日程で、日帰りでもヘッドライトやビバーク装備を携行しましょう！



## 雨が雪に!?

### 風速が1m上がると体感温度が1度下がります！



昼間は温かくても、朝晩は氷点下になることも。

稜線などの風雨は、吹雪になることもあり、低体温症や道迷いのリスクも高まります。事前に天候を確認し、日帰りでも防寒装備を携行して、荒天時には登山を中止しましょう！



写真のような軽装備では寒さに堪えることができず、トラブルが発生した場合にも対処することができません。

しっかりとした服装や装備等を携行しましょう!!



## 営業期間終了の山小屋も！

9月下旬から、多くの山小屋やテント場が営業を終了します。

到着したら「営業終了だった。」とならないよう、計画段階でトイレや水場も含め、事前に必ず確認しましょう！





# きのこ採り 遭難防止



## きのこ採り遭難 Top 3

|       |    |
|-------|----|
| 1…滑落  | 6件 |
| 2…道迷い | 4件 |
| 3…病気  | 1件 |

滑落による死傷者多数

例年、9月から10月にかけて、県内では、きのこ採り中の道迷いや、滑落による遭難が多発しています。

## 年齢を重ねるたびに、体力・バランスは、確実に衰えています…

- 滑りやすい靴(長靴)ではないですか？
- 急斜面に生息しているきのこを採ろうとしていませんか？
- 足跡を残さないために、あえて滑りやすいところを歩いてませんか？



## 千エック！

- ✓ 入山場所と予定を家族に伝えましょう
- ✓ なるべく複数人で入山し、声や目の届く範囲で行動しましょう
- ✓ 急斜面に立ち入らないようにしましょう
- ✓ 熊などの野生動物に注意しましょう

## 最低限、携行しましょう！

- 携帯電話(万が一のときの通信手段)
- 雨具(防寒着としての役割も)
- ヘッドランプ(自分の位置を知らせる役割も)
- 非常食



～万が一のときを考えて!家族は帰りを待っています～

# 徹底的に自然に配慮し、積極的に自然を保護・保全する 南アルプス最南部の「エコ登山」が目指すもの

一般社団法人南信州山岳文化伝統の会・原 一樹

## 置いてくるのは足跡だけ(携帯トイレ用簡易テントの設置)

南アルプス最南部の特長は、その圧倒的な自然(原生林や希少な動植物)にあり、この自然を維持するために登山者ができることとして、自らの排泄物も山中に置いてこないことを呼びかけています。

このことを促すため、令和4年7月に新たに開設した登山相談所(芝沢ゲート)で携帯トイレを無料配布している他、登山道の脇に携帯トイレ用簡易テントを3カ所設置しました。最近は携帯トイレを持参する登山者も増え、ローインパクトな登山への関心の高まりを感じています。



登山道の脇に設置したトイレテント(菅平)

## 自然を学び、語り合う(人間も自然の一部を実感する)



樹齢約300年のサワラの巨樹

圧倒的な自然を満喫し、自然環境の保護・保全を学ぶ登山ツアーを実施しています。

光岳に向かう途中の面平には全国的にも稀なサワラの巨樹が群生する原生林があり、ここに設置した「レンタルテント・キャンプ場」に宿泊しながら自然ガイドの説明を受け、樹齢300年の巨樹と江戸時代の「遠山地震」との興味深い関係を学びます。

## 人の手で自然を守る(ニホンジカの食害から高山植物を復活)

かつては二重稜線に四季折々に咲き乱れていたこの山域のお花畑はニホンジカの食害により壊滅的な打撃を受けています。

南アルプス最南部の静岡県側では20年に及ぶ粘り強い活動で高山植物を復活させている活動があります。

当会ではこれに関わったリーダーを講師に招き実際に復元したエリアを見聞した上で、今後は長野県のエリア内での復元活動を登山者とともに実施することを計画しています。令和5年以降では次のポイントで活動を予定していますので、関心のある登山者の皆様のご協力を期待しています。(光岳に向かう途中のポイント)

- ①三吉ガレ上部 ②静高平 ③光岳小屋周辺

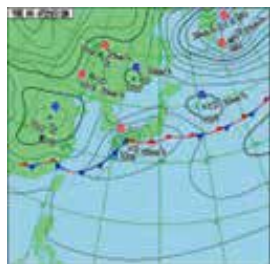


防鹿柵内で復活した高山植物



保護エリア内で復活したマツムシノウ

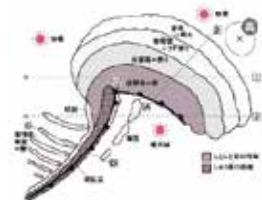
## 春や秋における天気の特徴



「春に3日の晴れなし」、「女(男)心と秋の空」と言われるように、春や秋の天気の特徴は、2~3日という短い周期で天気に変化することです。これは高気圧や低気圧が日本付近を流れる強い西風(偏西風)に乗って次々に移動するからで、天気図上では高気圧や低気圧が交互に並ぶようになります。(図1)。この春や秋の特徴的な天気の変化を、雲に注目して見ていきます。

図1 高気圧や低気圧が交互に並ぶ(出典:気象庁)

## 低気圧や温暖前線接近時の雲の変化



低気圧の北側や低気圧の中心から右側にのびる温暖前線の前面では、低気圧から遠い順にすじ雲(巻雲)、うす雲(巻層雲)、おぼろ雲(高層雲)、雨雲(乱層雲)が広がっています(図2)。このため、低気圧や温暖前線が近づく際は、図中のBからAのように雲が変化していきます。

図2 低気圧と前線周辺の雲の分布  
(出典:山岳気象大全(山と溪谷社))

実際の雲の変化を追ったものが写真1です。最初にすじ雲(1-a)が西の空に現れ、次にうす雲が全天を覆うようになると薄曇りの天気になり、やがて雲が厚みを増しておぼろ雲(1-b)へと変化していきます。最後は雨雲(1-c)に変わり雨や雪が降り出しますが、高い山ではおぼろ雲が厚みを増すと、平地より一足早く天気の崩れることが多くなります。



写真1 低気圧や温暖前線接近時の雲の変化

写真1-aの状況では雨が降り出すのは半日~1日後、写真1-bで数時間後になります(高い山では30分~1時間後のことも)。このように雲の変化を見ていくことで、あとのぐらいい天気もつつか山の中で判断することができます。

なお、夏を除き天気変化を知る上で基本になるのは、西の空を見ることです。これは前述した通り、日本付近を流れる西風によって天気が西から東へ変わっていくためで、天気図を確認する際も同じことが言えます。登山前には気象庁などのページから必ず天気図を確認し、登山中は雲の変化を見ながら、この先の天気変化を自分なりに予想できるような登山者を目指しましょう。

# mont·bell

## 秋山装備のアドバイス

### 朝夕の冷え込みと日の短さに注意

高山では9月に入ると氷が張り、10月になると降雪も珍しくありません。11月に入れば低山でも雪が降ります。十分な防寒対策をするとともに、軽アイゼンやチェーンスパイクなども準備しておくといでしょう。

### ヘッドランプは必ず携行しましょう

ヘッドランプは夜間の活動に欠かせないアイテムですが、日帰り登山においても必需品です。日が短くなる秋に、予期せず下山が遅れてしまったときにもヘッドランプさえあれば歩くことはできます。



### 野生生物との遭遇に気をつけよう

秋は冬眠を控えた熊が活発に動き回る季節。熊鈴や熊よけスプレーを携行しておくといでしょう。スズメバチの性質も凶暴になります。ハチに出会ったら姿勢を低くしてゆっくりとその場を離れましょう。



### Check

### 休憩時に着る防寒着

休憩時に体が冷えるのを防ぐために防寒着を着用しましょう。



# 冬山遭難防止

## 冬山遭難 Top 3

|       |     |
|-------|-----|
| 1…滑落  | 11件 |
| 2…道迷い | 11件 |
| 3…転落  | 7件  |

うち8件  
バックカントリー

### 滑落

- 1月30日 毛無山  
3人パーティでバックカントリーを滑走中、  
滑落、負傷
- 2月13日 北アルプス五竜岳  
2人パーティで五竜岳から下山中、山頂付近  
でスリップし、滑落、負傷
- 3月27日 北アルプス乗鞍岳  
16人パーティのツアーで乗鞍岳から下山中、  
滑落、負傷



### 道迷い

- 1月4日 中央アルプス宝剣岳  
単独で宝剣岳から下山中、道に迷い、  
行動不能
- 2月2日 北アルプス鹿島槍ヶ岳  
3人パーティで赤岩尾根を下山中、  
積雪により道に迷い、行動不能

### 転落

- 1月1日 八ヶ岳連峰夏沢鉱泉  
2人パーティでアイスクライミング中、  
転落、負傷
- 3月20日 毛無山  
3人パーティでスキー場を滑走中、ス  
キー場外へ迷い込み、崖から転落、負傷
- 12月26日 八ヶ岳連峰阿弥陀岳  
3人パーティでアイスクライミング中、  
バランスを崩し、転落、負傷







# 冬山で遭難しないために

## 周到な計画と準備を!



冬季は一年で最も厳しい登山シーズンです! ささいな準備不足や判断ミスが、致命的な遭難につながります。体力や知識だけでなく、装備品を使いこなす技術力や判断力が求められるほか、積雪や凍結により、夏山の倍以上の時間が掛かると言われています。

県内の山域の稜線は、悪天候になると猛烈な風となり、数日間続くこともあります。

自身のレベルに見合った周到な計画を!

## 雪崩に注意!

気温の上昇や積雪の状況により、雪崩が発生することも。

必ず雪崩ビーコン・スコップ・プローブを携行し、登山ルートやテントの設営場所を慎重に選定しましょう!



## 正しい技術を身につけよう!

冬山での滑落や転倒は致命的な遭難となります。ピッケルを使った滑落停止やアイゼン歩行など、雪上技術を身につけて入山しましょう。



**冬山は、特に  
体力・技術・判断力・経験  
が必要不可欠です。**

# バックカントリーの安全対策 7 SETPS

特定非営利活動法人日本雪崩ネットワーク 理事 出川あずさ

## 安全な活動に必要な全体の流れを理解しましょう

素晴らしい自然の中で安全かつ楽しい時間を過ごすには、事前の準備や練習、そして現場での適切な状況判断など、さまざまな知識や技術、経験、そして仲間との協力が必要です。

STEP

1



### 雪山とスキー場

スキー場とバックカントリーは「まったく別の世界」です。スキー場では来場者の安全のためにスキーパトロールが日々、安全管理を行っています。バックカントリーではそのような措置は取られていません。スキー場の外周コースから一歩外へ出たら厳しい冬季山岳の世界です。多様な危険に対処するための準備と装備が必要です。スキー場を經由して山に入るときは、決められた場所を守ります。

STEP

2



### 装備を持つ

雪崩ビーコンは埋没者を検索するため、プローブは埋没位置を確定させるため、そしてショベルは素早く掘り出すための道具です。これら3つの装備は、各メンバーが各自で所持し、定期的に練習してください。バックカントリーでの滑走は、雪山登山と同じです。日帰りであってもツェルトやヘッドライトなどを携帯してください。

STEP

3



### 訓練をする

雪山にある危険への対処、そして装備の取り扱いについて事前に学んでください。雪山での登山や滑走に必要な総合的なスキルの訓練は、長野県山岳総合センターで各種講習会を開催しています。雪崩対策については、長野県山岳総合センターと日本雪崩ネットワークが共催で安全セミナーや雪上講習会を開催しています。

STEP

4



### 計画を立てる

山の情報を集め、登山計画を立ててください。雪山はシーズンの初期・中期・後期で現場状況がかなり変わることを忘れないように。登山計画書はネットでの提出も可能です。白馬山域では雪崩情報が発表されていますので、行動計画の修正に活用してください。登山届システム「コンパス」を使うと情報が更新された際に通知が届きます。



©M.Kuroda/JAN

## STEP

# 5

### 状況に気づく

行動中は、自分が今、どのような状況におかれているのか、気づくことが大切です。積雪・地形・人間・結末の4要素で考えます。



**積雪:**不安定性を示す直接証拠である真新しい雪崩、シューティングクラック、ワッフ音などを見逃さないように。これらが最も重要な情報です。また、短期間でまとまった降雪、強風、急激な気温上昇などの強い気象現象は、必ず、雪を不安定化させていきます。行動中は常に気象現象に注意を払います。

**地形:**地形規模と特徴が重要です。斜面が大きく、雪が集まる漏斗状の地形であれば、小さい雪崩でも深く埋没します。雪崩発生区が組み合わさり安全地帯が少ない地形は、雪崩危険度が低いときでもリスクの高い場所です。

**人間:**状況に気づき、適切な意思決定を下すには、仲間との良いコミュニケーションが欠かせません。リーダーシップの重要性はよく語られますが、フォロワーシップも大切です。互いに気を配り、メンバーの誰かに不要なストレスが掛かっていないか、注意を払ってください。そして不安定性の重要情報を共有するように。

**結末:**ある判断を下す際は、最悪のケースを考えます。スキークットを試みる場合、もし、雪崩に流されても大丈夫な小さい地形を選ぶのか、それとも下方に「地形の罅」がある斜面を選ぶのかで、結末の重大性は大きく異なります。

## STEP

# 6

### リスクを減らす

雪崩に関して最も有効な安全対策は、斜度を落とすことです。「滑る斜面には一人ずつ入る」「雪崩地形内で休憩やテント泊をしない」「適切な間隔を開けた速やかな移動」「仲間と声や目視でのコンタクトを保つ」「より安全な地形を探し利用する」といった原則的な行動様式を大切に。これが守られていればほとんどの大事故は防ぐことができます。また、人気の山では、自分の上方あるいは下方にいるグループとの関係も考えてください。



## STEP

# 7

### 搜索救助を行う

雪崩が発生した瞬間から、仲間の命は、あなたにすべて委ねられています。短時間が生存救出の鍵ですから、まずは、現場にいる人間で対処してください。警察への通報は、初動の状況が落ち着いてからで構いません。また、ある状況においては、現場にいる人間による初動対応が難しいと感じる場合があるかもしれません。その場合は速やかに事故発生を通報してください。



【参考リンク】日本雪崩搜索救助協議会(Japan AvSAR Council)

国内の主要山岳組織が協力し、雪崩搜索救助の標準化とそれに基づく教育資料の公開が行われています。

<https://avsarjapan.org/>

Hakuba Safety Tips

大町市・白馬村・小谷村にある10スキー場と山岳関係者が協力し、スキー場とバックカントリーの明かな区分に基づく、安全の呼びかけが行われています。

[https://hakubavalley.com/cms/wp-content/uploads/2022/01/20201121\\_HAKUBAVALLEY-Safety-Tips\\_JP\\_vf-1.pdf](https://hakubavalley.com/cms/wp-content/uploads/2022/01/20201121_HAKUBAVALLEY-Safety-Tips_JP_vf-1.pdf)

## 冬型の気圧配置時における特徴



写真1 安曇野側は晴れ、北ア側には雪雲がかかる

日本列島から見て西に高気圧、東に低気圧がある気圧配置のことを西高東低の冬型の気圧配置と呼びます。冬によく現れる気圧配置で、このような時は北西からの季節風が吹くため、県内では新潟・富山県側から雪雲が流れ込み、北アルプスや北信の山岳で雪が降りやすくなります。実は、一言で冬型といっても冬型や寒気の強さ、風向きによって天気が大きく異なります。ここでは、冬季に登山者が多い八ヶ岳を例にとり、山にかかる雲から目的の山の天気を推測していきましょう。

## 強い寒気を伴う冬型(西風)



写真2 発達した雪雲

寒気が強いときは、積乱雲が発達し、八ヶ岳だけでなく、南アルプスの甲斐駒ヶ岳～鳳凰三山も雲に覆われて山麓でも雪が降ることがあります。稜線では暴風雪の大荒れの天気になり、特に、西風のときに八ヶ岳は降雪量が多くなります。また、冬型の気圧配置が強まると、稜線を中心に西風が非常に強まり、東天狗岳～根石岳、硫黄岳周辺、天望荘～赤岳など強風帯では歩行が困難なほどの強風になります。

## 並の冬型(北風)



写真3 稜線は晴れている八ヶ岳

北風のときは、八ヶ岳は晴れることが多くなります。中腹に雲がたなびいたり、蓼科山のみ雲がかかることがあります。稜線の風も弱いことが多いです。

このように、冬型でも風向きや寒気の強さによって山の天気は変わります。登山口から雲を見ることで、山の上の気象状況を想定して山に入るようにしましょう。

# mont·bell

## 冬山装備のアドバイス

### 雪山対応のウェアとギアを準備する

無雪期と比べて山の状況が過酷なため、それに対処できる技術と装備が必要になります。ウェアは防寒を意識し、ギアは雪山に対応したものを揃えましょう。

#### 雨・風・雪から身体を守る

過酷で著しく変化する環境に対応するために、雪山用に開発されている雪や風の侵入を防ぐアルパインウェアを着用しましょう。



#### 雪山に対応したギアを用意

凍り付いた雪面や雪の付いた岩稜など、さまざまな状況に対応するため、雪山に対応したフットウェアとアイゼン、ピッケルが必要です。



冬山が初めての方や経験の浅い方は、必ずプロガイドや経験者と行動を共にしましょう。

#### Check

#### 体を温める、温かい飲み物

休憩中に温かい飲み物で体を温めるために、保温ボトルは必ず持って行きましょう。



冬山装備をウェブサイトでご紹介しています! 詳しくはこちらから▶





# 登山地図アプリ ヤマレコ紹介!

— 登山地図アプリを活用して、山岳遭難事故を防止 —



地図アプリ  
使ってみたいな

やってみましょう!



最近の登山者は登山地図アプリを使いこなしているみたいだけど、何からやればいいのかわからず、実は始められていません。

それなら、ヤマレコを使ってみませんか？ 使い方はたったの3ステップ。

**①ユーザー登録 ②ルートを計画し、地図とルートダウンロード ③登山口で「登山開始」**  
そんなに難しくありませんよ。



②の、ルートと地図をダウンロードというのは、地図だけのダウンロードではだめですか？

地図だけでも現在地はわかりますが、それだけでは道迷いは防げません。あらかじめルートを決めておけば、ルートから外れた時に振動と音声で警告してくれるので、道迷いを防げるんです。

それにあらかじめルートを決めて計画を立てることで、自分に無理がないコース、必要な装備、引き返す時間など、あらかじめ予習して決めておくことができます。



なるほど～、わかりました。でも、地図アプリってバッテリーの消費が激しいんでしょう？ 機内モードにしたほうがいいんですよね？

機内モードはバッテリーの節約に有効です。しかし、登山開始から終了まで機内モードを一度も解除しないと、自分以外の人(家族など)に位置情報を共有できません。

空が開けている稜線や山頂では機内モードを定期的にオフにして通信しましょう。  
いざという時に位置情報がわかって助かる場合があります。



位置情報がわかるって、ヤマレコを使ったら遭難した時に警察が見つめてくれるんですか？

ヤマレコで登山を開始し、機内モードを解除すれば、最後に通信した位置情報を調べて警察に提供できます。実際に遭難者が助かった例もあるんですよ。



すごい！でも、やっぱり機内モードを解除して電池がなくなるのは心配だなあ。携帯電話はいざという時の命綱だし…

そうですね、携帯電話は命綱です。だから機内モードはうまく使いこなして、モバイルバッテリーを持っていくことで不安を解消しましょう。



モバイルバッテリーって日帰りでも必要なの？ 重くはないですか？

最近は、軽くて容量も多いモバイルバッテリーが販売されています。重さは200gほどで命よりずっと軽いですよ。保険と思ってハイキングにも持っていくことをお勧めします。



そうですね。ところで、地図アプリって色々あるみたいですが「ヤマレコ」がいい理由を教えてください。

わかりました。  
次のページで「ヤマレコ」がいい理由を紹介します！





※地図に表示されるオレンジの点が「みんなの足跡」

## みんなの足跡で 歩かれている道がわかる

ヤマレコユーザーのGPSログはみんなの足跡（オレンジの点）として地図に表示され、登山道がどこにあるのかがひと目でわかります。

## 道迷いを防ぐ



ルートから  
外れました

予定ルートをいれておけば、外れて進んだ時に音声と振動でお知らせします。

## あとどのくらい登るかがわかる

予定ルートと標高グラフで現在の位置がわかるのであとどのくらい登って下るかがわかりやすい。

## いつ着くかがわかる

現在の歩いているペースから予定到着時刻を自動計算して表示します。

## スマートウォッチと 連携



スマホを出さずに地図を確認できるので、こまめに地図を確認し道迷いを防ぎます。

iPhoneならApple Watch、AndroidならWear OS

## 登山時の位置情報を共有

登山開始をしていれば、登山をしている位置を家族に送ることができます。もしもの時は警察に位置情報を提供もしています。



他にも、あなたの登山に役立つ機能を  
取り揃えています！

ダウンロード、詳しい使い方は  
こちらから



# 信州 山のプロフェッショナル



©2005 石塚真一小学館

長野県の山岳地域で発生した遭難事例を原則1週間ごとにお伝えしている「島崎三步の山岳通信」。その特別連載として、毎年発行する「登山SafetyBook」に登場!

信州の山で多方面に活躍する“プロフェッショナル”の方々の声を、皆様にお届けします!(聞き手:編集部)

Vol.14 “山岳メディア”のプロフェッショナル

## 山と溪谷社

昭和5年(1930年)4月1日、大学卒業したての川崎吉蔵によって創設。翌年に山岳雑誌『山と谷』を創刊。山・スキー・アウトドア・自然・旅の分野で『登山の大衆化やゆとり』を提案する出版社として成長し続けています。今回の対談はYamakei Onlineの大黒柱の田中潤二と、編集者として雑誌やウェブに携わってきた西村健が担当しました。



田中 潤二



西村 健

—安全登山に繋がる情報を多岐に発信していますが、本誌読者の登山者が事前知識を実経験に生かす術をお聞かせください。

(西村)山と溪谷社では、昭和6年創刊の『山と溪谷』をはじめとする登山雑誌やウェブサイト『Yamakei Online』、ガイドブックのロングセラー『アルペンガイドシリーズ』などの書籍を通じて、山や登山の情報を幅広く紹介してきました。登山はスポーツやレジャーとしての側面に加えて、**知的な探求を伴う行為**です。



登山前には技術解説やコース情報といった実用情報を参考にさせていただき、下山後には山で得た課題を振り返り、書籍や雑誌を開いて、**自己研鑽へのヒントを探してみてください**。登山経験と読書を組み合わせることで、山の世界をより深く味わっていただけたと思います。

—山岳メディアから見る登山者の傾向と安全対策の最新トレンドをお聞かせください。

(西村)山岳会が会員減少に悩む一方で、SNSなどで知り合った登山者同士の緩やかなつながりで構成されるパーティが増えているようです。また、メンバーのスケジュールに左右されない単独登山を実践する登山者も増加中です。山岳会が担っていた登山計画の管理や遭難時の通報・



検索機能などに代わって、インターネットで登山計画を作成し、登山届を提出するスマートフォンアプリが人気を集めています。登山中の地図読みや下山報告までを一貫して管理できるこれらのアプリは、山岳会などに入っていない登山者にとって心強いツールになります。

また、山のプロフェッショナルによる民間の検索組織も各地で活動しており、「ココヘリ」のような位置情報を送受信する機器やヘリコプター、ドローンなども駆使して遭難者の捜索を有償で行っています。こうした民間組織による検索費用は本人が負担することになるので、これまで以上に山岳保険の重要度は高まっていますね。

#### —登山者が安全に山を楽しむために、ぜひアドバイスをお願いします。

(田中)安全登山のノウハウは、クラブや山岳会などで経験者から指導を受けるのがこれまでのスタンダードでした。山岳団体や山岳ガイドの講習会もありますが、出版社としては基本技術を一冊にまとめた本を通読することを提案したいです。安全登山のノウハウが俯瞰できる上、ステップアップの道筋も見えてくるのでおすすめです。また、遭難事例などを集めた書籍からは、山に潜むリスクや、遭難に至る登山者心理、万が一の際の対処法などを学ぶことができます。さらに、雑誌やウェブサイトを定期的にチェックすることで、登山に関する幅広い情報や季節ごと、地域ごとの山の注意点などを知ることができます。

#### —登山愛好家を情報で支える山と溪谷社として、今後の事業展開をお聞かせください。

(田中)月刊『山と溪谷』は通巻1000号を超え、まもなく創刊100周年を迎えようとしています。これだけ長く続けられている理由の一つは、変わらない山の魅力を発信しつつも、時代や登山の変化に合わせて新しい企画を提案してきたからだと思います。

さらに、2010年にはウェブサイトの『Yamakei Online』をリリースしました。ウェブというプラットフォーム内で登山に関する情報を提供する役割を果たしており、ウェブの特性であるリアルタイム性や双方向性などを生かしながら運営をしています。

また、2020年からはYoutubeチャンネル『山と溪谷ch』もオープンし、映像や音声による情報発信にも力を入れています。

山と溪谷社の企業理念には、「あらゆるメディアを通じて、山岳や自然関連の有益な情報を広く配信し続ける」というものがあります。



## —雑誌購読者の特徴と人気記事を教えてください。

(西村) 子どもからお年寄りまで幅広い世代に読まれている『山と溪谷』ですが、読者層の中心は活字文化に慣れ親しんできた50～60代の男性です。首都圏を中心として、大都市圏にお住まいの登山者が多く、登山歴では10年未満の読者が半数を超えています。

人気記事はやはり日本アルプスや日本百名山といった主要山岳エリアの特集ですが、首都圏近郊の低山特集も好評です。最近では温泉、日本酒、鉄道といった旅の楽しみを登山に絡めた企画も人気でした。山岳エリアの現在を伝える企画として評価いただいたのは、登山道の維持管理の課題を掘り下げた記事や、山岳遭難の検証記事です。登山の楽しみだけでなく、気候の変動の影響や山岳環境の保全といった社会的なテーマも関心をもって読んでいただいています。

## —ウェブ閲覧者の特徴と人気コンテンツを教えてください。

(田中) 多くの人にご利用いただいているのが、「登山地図&計画マネージャ『ヤマタイム』」です。書籍や雑誌に掲載している登山者向けのオリジナル登山地図がスマートフォンやPCで見られるだけでなく、直感的に登山ルートを設定し、計画を立てられるもので、リリース以来、多くの人に愛用いただいています。ぜひ、自身の登山計画立案に活用していただければと思います。



また最近では、登山技術や季節のコースガイド、ギアやウェアなどに関するさまざまな読み物記事も充実させています。小社の雑誌・書籍などでも執筆を行う登山のエキスパートに、登山に関わる話題について書いてもらっています。ちょっとしたスキマ時間でも楽しめる読み物が中心なので、ぜひ読んでいただきたいですね。

## —信州の山岳関係者へのメッセージをお聞かせください。

(田中) 日本アルプスをはじめとする信州の山々は全国の登山者の憧れですが、私たちが登山を楽しめるのは、自然の保全や登山道整備、山小屋の維持など、山岳環境を守る活動を続けられている信州の山岳関係者の方々のおかげです。

気候変動や生態系の変化、登山インフラ維持、山岳遭難の増加など、信州の山が直面する課題にはさまざまなものがあると思いますが、美しい信州の山々を守るため、山と溪谷社も情報発信などを通じて課題解決のお手伝いができればと考えています。

—山岳メディアの立場から、時代に即した媒体手法で安全登山に繋がる情報等を登山者に伝え続けて約100年。自信に満ちた熱い思いをお聞きました。メディア情報を登山スタイルのブラッシュアップと自己研鑽に活用して、信州の山岳を安全に楽しみましょう！



## 山岳総合センター便り⑥

# ～自分の登山体力を知って、楽しく、安全登山！ 「登山体力セルフチェック」～

最近の遭難増加には「体力不足」によるものが目立ちます。登山を始めて間もない方や運動不足の方が、自身の体力を把握できないまま入山するケースも見受けられます。近くの山で実践できる簡単なチェックで、自身の「登山体力」を確認してみませんか！

step

①

ルート選び

できるだけ単調な登りが、標高差500m以上続くルートを選ぶ

登山初心者の方は、まずは標高差300m程度から試してみよう！それでも「キツイな」と感じたら、余裕を持って登れるようになるまで、繰り返しトレーニングをおこなって！

step

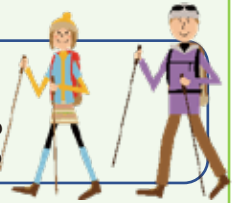
②

マイペース  
登山

①で選んだ山に、「マイペース」★で登る。

★「マイペース」とは・・・

- ・ ぎつさを感じる手前のペース
- ・ 息がはずまないで、話をしながら登れる
- ・ 休みながら数時間程度同じ速さで登れる



step

③

登山体力度  
算出

②で1時間あたりに登った「登高標高差」を求め、自分の「登山体力度」の目安（メッツ）を割り出す

山での登高速度＝（標高差）m／時間

|     |       |     |      |
|-----|-------|-----|------|
| 標高差 | 270m～ | ・・・ | 5メッツ |
|     | 350m～ | ・・・ | 6メッツ |
|     | 430m～ | ・・・ | 7メッツ |
|     | 510m～ | ・・・ | 8メッツ |



「メッツ」とは？

- ・ 運動や活動の強さを表す単位。安静時が「1」
- ・ 運動強度が上がるほど数値が上がる

step

④

登れる山  
の目安

【信州・山のグレーディング】表で、登れる山の目安を確認！

- 5メッツ以下の方は、まずは低山でトレーニングを積もう！
- 6メッツ：体力度1～2、技術的難易度Aから！
- 7メッツ：一般的ルートで技術的難易度Cなら体力的にOK！
- 8メッツ：一般的ルートなら体力的なリスクは少ない！！

ただし、このチェックで分かるのはあくまで「体力的な目安」だけ。登山体力があっても、経験の少ない人は、体力度、技術的難易度ともに、低い山からチャレンジしましょう！

長野県山岳総合センター ☎0261-22-2773

HPはこちらから→  
登山体力セルフチェックの  
詳しい内容も掲載！



# 長野県からのお知らせ

## 御協力ください！山を楽しむ皆さんの安全対策のために ～ふるさと信州寄付金(ふるさと納税)～



長野県では、県が取り組むさまざまな事業にご参加をいただく「ふるさと信州寄付金」を募集しています。

お寄せいただいた寄付金は、次のような取組みに活用されます。多くの皆様のご協力をお願いします。

### 【活用例】

- 山岳遭難救助活動
- 山岳遭難防止のための活動
- 登山道や遊歩道の整備
- 山岳パトロール活動
- 登山口での案内相談 など

お寄せいただいた寄付金は、ふるさと納税制度による税制上の優遇措置が適用されます。

また、1万円以上寄付いただいた方には信州ブランド品等を贈呈します。

※寄付時には「個別用途希望【山岳遭難対策】」と記述してください。

## みなさまのご協力をお願いします！

各社より毎年寄付をいただいています！



株式会社ヤマレコ様は、WEBからの登山計画書届出に貢献いただいています。

株式会社ヤマテン様は、山岳遭難防止常駐隊への気象情報を提供いただいています。

やまきふ共済会様は、山岳保険の加入向上に貢献していただいています。

日本山岳救助機構合同会社様は、信州の山小屋応援プロジェクトに寄付をいただいています。

AUTHENTIC JAPAN株式会社は、信州の山小屋応援プロジェクトに寄付をいただいています。



日本山岳救助機構合同会社  
Japan Rescue Organization LLC

【お問い合わせ先】〒380-8570  
長野県長野市大字南長野字幅下692-2  
長野県庁総務部税務課総務係  
TEL 026-235-7061  
Mail furusato-kifu@pref.nagano.lg.jp

ふるさと信州寄付金  
ウェブサイト



長野県山岳遭難防止対策協会は、味の素株式会社様、株式会社モンベル様とサプライヤー契約を締結し、物資の提供をいただいで活動しています。



令和5年長野県登山SafetyBook  
編集・長野県警察本都地域部山岳安全対策課  
長野県警察山岳遭難救助隊  
・長野県山岳遭難防止対策協会  
(長野県観光部山岳高原観光課)  
発行 長野県山岳遭難防止対策協会