

平成27年 長野県
夏山情報



©2005 石塚真一/小学館

「知って 備えて 安全登山」

(長野県・富山県・岐阜県)
北アルプス連携共同キャンペーン

ま え が き

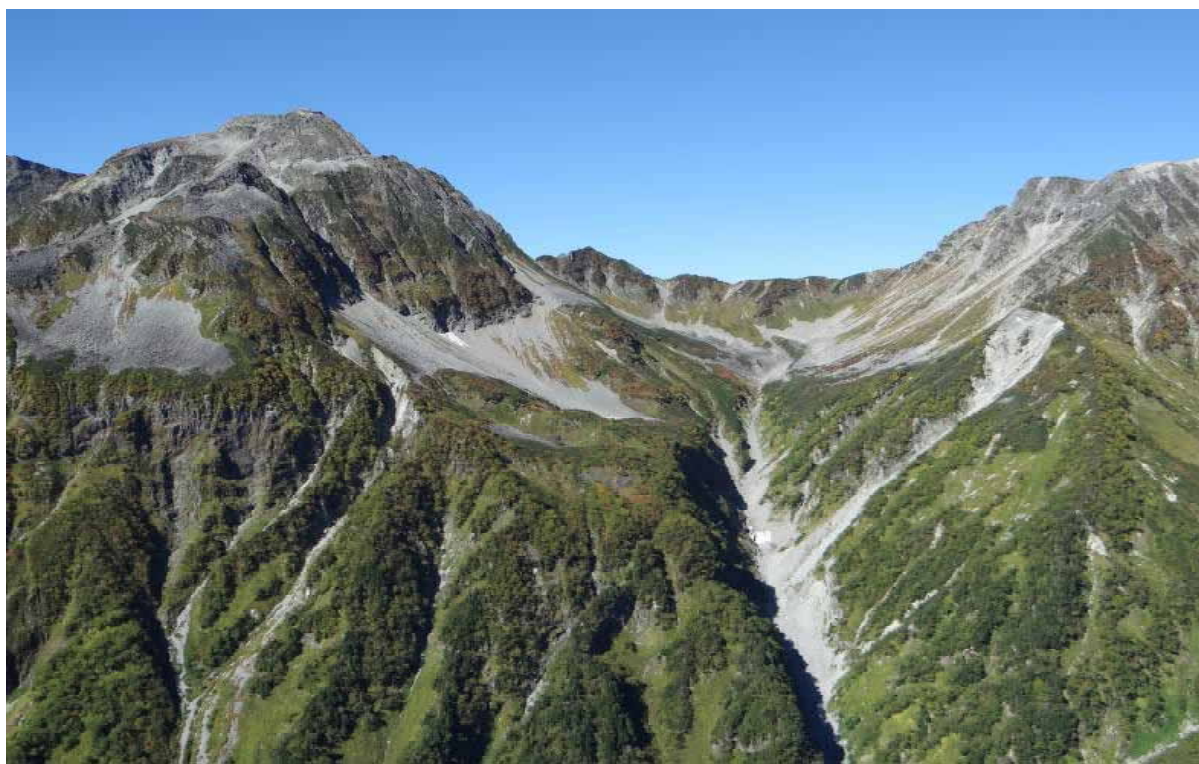
夏山シーズンを迎え、長野県内の山域には、大自然の雄大な景色等を求めて、今年も多勢の登山者が入山します。

しかし、この時期には毎年山岳遭難が多発し、多くの登山者がその犠牲となっています。

登山者の皆さんは、「自分は遭難しないから大丈夫」と慢心することなく事前準備や行動の判断に十分注意して下さい。

特に、登山をする場合、まず、「信州山のグレーディング」で自分が登れる山を確認するとともに、体調を整え無理のない安全な登山に心がけましょう。

平成27年7月
長野県警察本部山岳安全対策課



(北アルプス 北穂高岳・キレット)

目 次

1	夏山の遭難事例	2
2	夏山遭難発生状況(平成26年)	4
3	天気予報	5
4	「岳」山登り10訓	6
5	昨年の夏山の状況	8
6	夏でも起こる低体温症	9
7	グレーディングマップ	10
8	山岳情報	
	槍・穂高連峰	12
	後立山連峰	14
	中央アルプス	16
	八ヶ岳連峰	18
	南アルプス	20
	戸隠連峰、志賀高原	22
	菅平・湯ノ丸高原、浅間連峰、御嶽山	23
9	山岳常駐パトロールの予定	24
10	夏山診療所の開設	24
11	救助活動中のヘリコプターには近づかないで下さい	25
12	信州登山案内人	26
13	山岳でのヘルメット着用はあなたの「命」を守ります	27
14	登山には事前の計画が必要です！！	28

(表紙 漫画「岳」イラスト)

山岳情報の問い合わせは

1 長野県警察ホームページ

<http://www.pref.nagano.lg.jp/police/>

2 山岳情報電話(休日、夜間を除く)

(026)235-3611

長野県警察本部山岳安全対策課・山岳遭難救助隊

1 夏山の遭難事例

態様別発生状況 (平成26年7月～8月)

態様別	区分	発生 件数	遭難者				計
			死者	不明	負傷	救出	
転・滑落、転倒		54	8		47		55
道迷い		10				14	14
病 気		18	2			17	19
疲労・凍死傷		14	1			13	14
落石・落雷		1			1		1
その他・不明		7		2	3	2	7
合 計		104	11	2	51	46	110

8/6(水) 7:50 北アルプス 鹿島槍ヶ岳
 視界不良の中、冷池山荘からキレット小屋に向け縦走中、滑落、死亡
 [千葉県 10代 男性 4人P 計画書あり]

8/24(日) 7:30 北アルプス 常念岳
 一ノ沢に向け下山中、胸突八丁付近で足を滑らせ滑落、負傷
 [東京都 60代 女性 25人P 計画書あり]

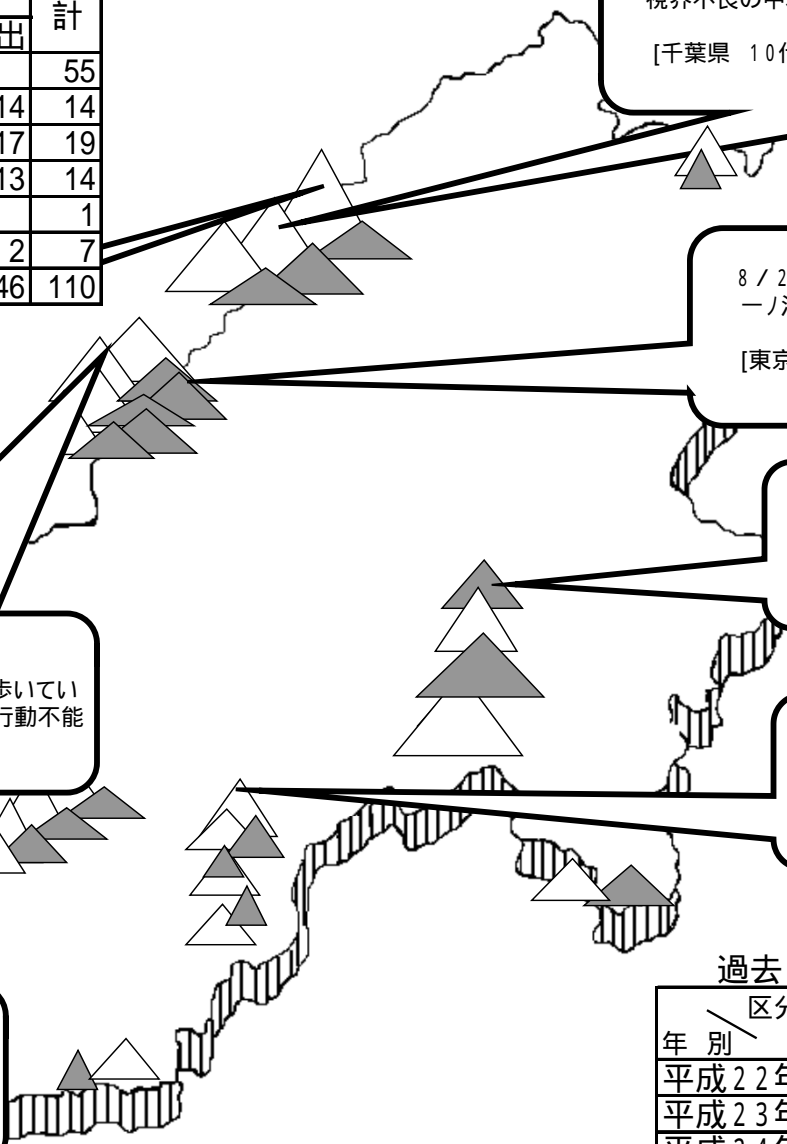
8/28(木) 北アルプス 五竜岳
 遠見尾根から入山し、五竜岳登頂後、行方不明

7/27(日) 8:30 ハヶ岳連峰 赤岳
 文三郎尾根を下山中、足を滑らせ滑落、死亡
 [大阪府 70代 女性 2人P 計画書なし]

7/26(土) 11:30 北アルプス 奥穂高岳
 重太郎新道から前穂高岳に向かう途中、前方を歩いていたクライマーの後を付いて行き、南稜に迷い込み、行動不能

7/25(金) 12:10 南アルプス 仙丈ヶ岳
 北沢峠に向け下山途中、体調不良により行動不能

7/31(木) 8:50 中央アルプス 檜尾岳
 極楽平から檜尾岳に向け稜線を縦走中落石を受け、負傷

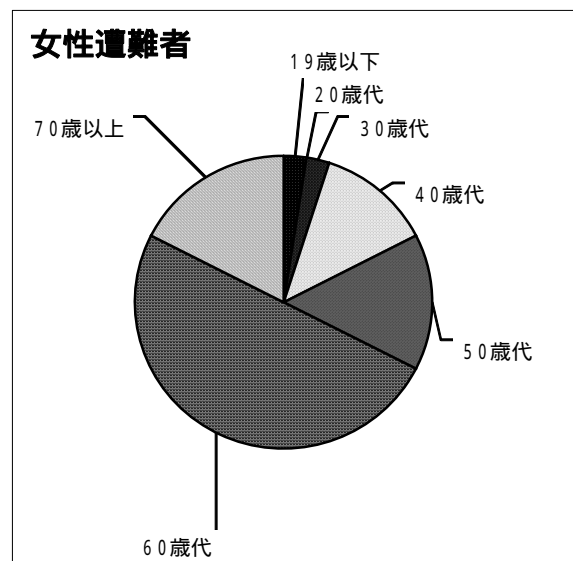
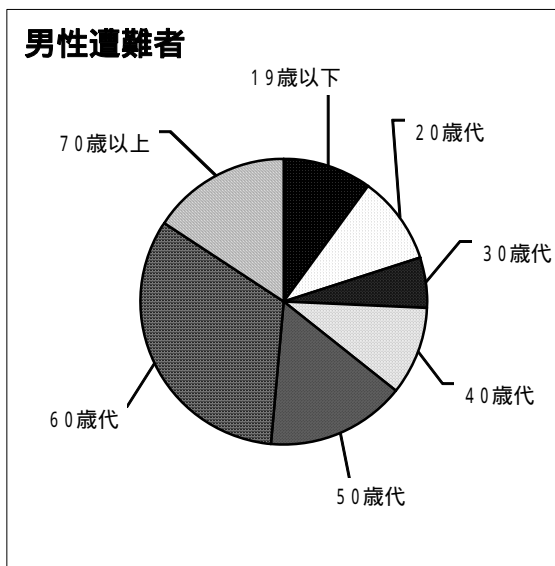
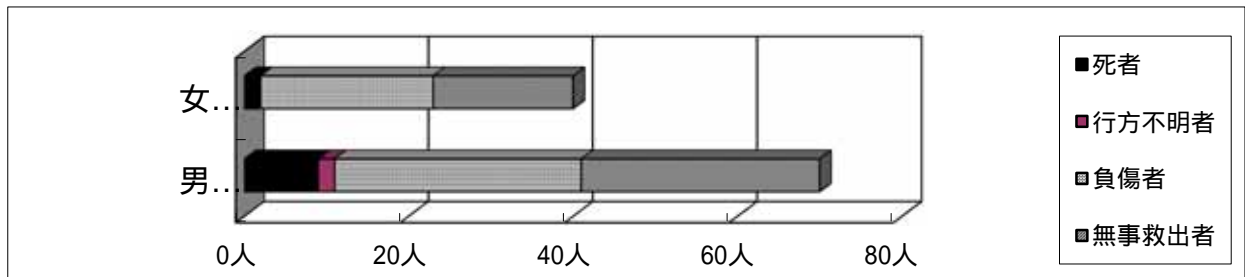


過去5年間の発生状況

年 別	区分	発生 件数	遭難者				計
			死者	不明者	負傷	救出	
平成22年		104	16	1	65	28	110
平成23年		80	15	1	49	19	84
平成24年		117	9		88	21	118
平成25年		103	24	2	53	27	106
平成26年		104	11	2	51	46	110

2 夏山遭難発生状況（平成26年7月～8月）

男女別・年齢別発生状況



高齢者の遭難が多発！！

平成26年の夏山シーズン中（7月～8月）の全遭難者110人中、40歳以上の遭難者は90人でした。

そのうち60歳以上の高齢者は61人で、全遭難者の約6割を占めました。

体力づくりと無理のない登山計画を！

登山はスポーツです。

日頃からトレーニングをして体調を整え、無理のない登山に心がけましょう。

観光気分の登山は、準備不足により思わぬトラブルに遭遇する場合があります。



3 天気予報

平成27年5月25日
気象庁・長野地方気象台発表

3ヶ月予報（関東甲信地方）

7月	平年に比べ曇りや雨の日が多いでしょう。 降水量は、平年並または多い確率ともに40%です。
8月	平年と同様に晴れの日が多い見込みです。

確率(%)	7月			8月		
気温(%)	低	並	高	低	並	高
	40	30	30	30	40	30
降水量(%)	少	並	多	少	並	多
	20	40	40	30	30	40

夏山の天気

梅雨が明けると本格的な夏山シーズン到来です！

夏山は高気圧に覆われることが多くなり、晴れの日が多く、年間で最も風が弱い時期ですが、台風の接近や寒冷前線の通過時には天気が崩れ、強風が吹き荒れます。

日本海から前線が南下するときは前線の南側では積乱雲が発達しやすく、広い範囲で落雷やゲリラ豪雨が発生します。

雷が鳴っている時は、山小屋等の場合は外に出ないようにして、行動中の場合は、体勢を低くして安全な場所で雷雲が通り過ぎるのを待ちましょう。

現場での天候判断は重要です。入山前や山小屋出発前には必ず天候を確認してから行動しましょう。

天気予報（長野地方気象台順次発表）の電話番号案内 （テレホンサービス）

北アルプス北部、戸隠連峰、志賀高原方面 長野県北部……………026-177
北アルプス南部、浅間山、八ヶ岳連峰 長野県中部……………0263-177
南アルプス、中央アルプス、御獄山 長野県南部……………0265-177

（週間天気予報テレホンサービス）

長野県内一帯……………026-225-0177

ラジオNHK第2放送

地方	長野	小諸	上田	松本	飯田	諏訪	駒ヶ根	木曾	伊那
HZ	1467	1539	1602	1512	1476	1359	1512	1602	1539

4 夏山で遭難しないために



【山登り10訓】

その1 命の道しるべ 登山計画書 は家族に託すメッセージ

登山計画書は、万一の場合の素早い捜索救助の手がかりになります。

登山計画書は、家族や友人、職場などに必ず話しましょう。
長野県警察本部への電子申請、日本山岳ガイド協会インターネット届出システム「コンパス」での届出も可能です。



・2005 石塚真一/小学館

その2 登りたい山より 登れる山 自分に見合った山選び

自分の体力や技術・経験に見合ったコースを選ぶことが大切です。
低山から経験を積み、登りたい山ではなく、登れる山を選びましょう。

その3 体力・装備・知識の総合力で 頂きめざす 登る前から体調管理

酸素が薄く、気圧が下がる高地では、十分な体力と万全な体調でなければ、発病やけいれんなどの思いがけないトラブルが発生します。

遭難者には「登る前から遭難している」と言われても仕方がないほどの軽装備の方がいます。
経験者や登山用品店のアドバイスを受け、登る山に見合った装備と知識を備えてください。

その4 山のマナーは 命のマナー あいさつ交わし情報交換

「登り優先」「山側待機」「早出早着」などの登山マナーは周囲の登山者や山小屋への気づきだけでなく、事故の防止にもつながります。

夕暮れ時や夜間の山小屋への到着などは論外です。暗くなると道迷い等により遭難する可能性が高まります。

その5 年齢考え ひかえめ登山 過去の体力 過去のもの

遭難者全体の約8割が40歳以上の中高年登山者で、60歳以上では約6割を占めます。(平成26年)

過去の経験を過信せず、体力やバランスの衰えを自覚した、行動計画をたてましょう。

その6 ヘルメット 命を守る必需品 頭部の負傷が命取り

滑落や転倒で頭部のケガをする遭難者は4人に1人。

あごひも締めれば気持ちも引き締まります。

その7 山の天気は生死を分ける 天気予報 は命のお守り

天候の判断を誤り、撤退が遅れる遭難ケースが目立ちます。山岳地帯の気象の変化は急激です。気象のチェックと早めの判断が生死を分けます。

一般の天気予報は平地のもので、専門の山岳気象予報を調べてから登りましょう。

その8 山頂は通過点 下山道こそ 細心注意

遭難は、足腰にダメージが蓄積される下山道で多発しています。

体力消耗も加わり、集中力が失われるのも下山道です。無事帰宅が最終目標です。

その9 登山はスポーツ 観光気分が 遭難まねく

道迷いや疲労で遭難した人の多くは「考えが甘かった」とよく言います。スポーツでは、試合の前にトレーニングし、作戦を立てるのは当たり前のこと。登山もスポーツでピクニックではありません。

観光気分の人まかせでは、自分の命は守れません。登山は自己責任とはいえ、要請を受け実際に救助に向かう側は『命がけ』だということを忘れないでください。

その10 もしもに備える 山岳保険

救助・捜索活動は多額の費用がかかり、家族が経済的にも精神的にも大きな負担を負うことになります。

遭難は誰にでも起きる可能性があります。

いざという時に備え山岳保険に加入しましょう。



5 昨年の夏山の状況

【登山者の状況】

昨年、長野県内の夏山（7月～8月）には、約40万人の登山者が訪れました。登山者が最も多かった山域は、北アルプスで約20万8000人でした。

【夏山遭難の特徴】

転倒、滑落が全体の半数

昨年は転倒が20件、滑落が34件発生し、8人が亡くなり、47人が負傷しました。

下山時につまずき、スリップ等により、転倒、滑落する遭難が多発しています。

体が温まっていない早朝に下山を開始する場合は、ストレッチなどを行い、体と心の準備を整えてから行動を開始しましょう。



（悪天候の中負傷した遭難者を背負って救助する県警山岳救助隊員）

発病が全体の約2割

昨年は18件の病気による遭難が発生し、2人の方が亡くなりました。

病気による遭難（特に急性心疾患）は他人事ではありません！！

登山中の発病は、通常より大きな負荷が体にかかっています。

入山前の体調管理は十分行いましょう。

持病のある方は必ず主治医と相談してください。

6 夏山でも起こる低体温症

低体温症は、寒さや風雨などで体内温度が下がり、全身の機能が低下すると発症し、体温が28度以下になると死の危険性が生じます。

夏山でも、数時間の風雨にさらされるなどして、体温を奪われると発症します。

平成25年7月には中央アルプスで、風雨の強い稜線を計画したパーティが低体温症等により大量遭難しています。

【低体温症を発症させないために】

1 稜線上の行動は注意が必要です

天候悪化が予想される場合は、稜線上の行動は控えましょう。

常時、風を受けることにより体温が知らないうちに低下します。

2 夏山の午後は突然の雨に注意しましょう

夏山の午後は積乱雲が発生し、大雨が降ることがあります。

しばらくして雨はやんでも、気温が一気に低下します。

体温低下を防ぐため、なるべく近くの山小屋に避難するなどしましょう。体が冷えた状態での長時間行動は低体温症の危険が高まります。

3 体調を整えましょう

低温の中を寝不足や脱水などで行動していると、気づかないうちに低体温症を発症している場合があります。

安全な登山には体力向上と体調管理が重要です。



【低体温症を発症した場合の措置】

軽症（寒気や震え程度）の場合...

体幹部（胸）や両脇、そけい部、首筋などを使い捨てカイロなどで加温しましょう。

温かい飲み物を取るのもよいでしょう。

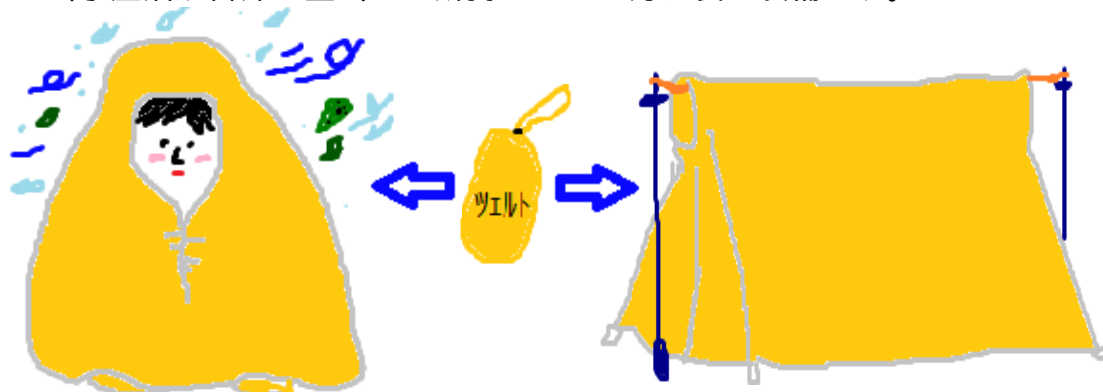
重症（思考力低下や言動の変調、意識混濁等を伴う）の場合...

全身の加温が必要なため、早期に病院への緊急搬送が必要となります。

【対策グッズ】

ツェルト... ビバーク時だけでなく、風雨の休憩時も活用できます。

体を包み込んだり、ストック等を利用して簡易テントのように使用します。山小屋泊や日帰り登山でも所持していた方が良い装備です。



信州 山のグレーディング ～無雪期・天気良好時の「登山ルート別 難易度評価」～

長野県内の一般的な登山ルート(104ルート)を、体力度と登山道の難易度で評価しました。
「自分の力量にあった山選び」により、登山を安全にお楽しみ下さい。

作成:長野県山岳総合センター
監修:長野県山岳遭難防止対策協会

目安	A	B	C	D	E
10 2 3 泊以上が 適当			21 縦 裏銀座(高瀬ダム・上高地)		
9			27 縦 表銀座(中房温泉・上高地)	56 縦 塩見岳→北岳(鳥倉・広河原)	65 周 大キレット(上高地) <北穂→槍>
8			58 縦 将棋頭→空木(桂小場・駒ヶ根高原) 61 縦 白馬→朝日(猿倉・蓮華温泉) 98 槍ヶ岳(上高地)		
7 1 2 泊以上が 適当		42 木曾駒ヶ岳(伊那スキーリゾート) 95 真砂岳(高瀬ダム) <湯俣> 74 縦 燕→常念(中房温泉・一ノ沢)	26 奥穂高岳(上高地) <涸沢> 41 木曾駒ヶ岳(木曾駒荘) <上松B>	20 周 空木→越百(今朝沢橋) 87 縦 八峰キレット(アルプス平駅・大谷原) 57 塩見岳(鳥倉) 47 北穂高岳(上高地) <涸沢>	91 周 穂高縦走(上高地) <北穂→前穂>
6		36 鹿島槍ヶ岳(扇沢) 90 舟窪岳(七倉) 76 光岳(易老渡)	34 縦 鹿島・爺(大谷原・扇沢) 71 縦 蝶ヶ岳・常念(上高地・一ノ沢) <長尾尾根> 89 聖岳(聖光小屋) 35 鹿島槍ヶ岳(大谷原) 99 鍵ヶ岳(猿倉) <鍵温泉> 45 縦 木曾駒→空木(千畳敷・駒ヶ根高原) 19 空木岳(駒ヶ根高原)	31 縦 不帰キレット(猿倉・八方池山荘) 96 南駒ヶ岳(今朝沢橋)	
5 1 泊 以上が 適当		46 北葛岳(七倉) 43 木曾駒ヶ岳(桂小場) 60 常念岳(三股) 63 白馬岳(柵池) 18 硫黄岳(麦草峠)	40 木曾駒ヶ岳(アルプス山荘) <上松A> 72 縦 蝶ヶ岳・常念(三股・一ノ沢) 101 横岳(稲子湯) 38 縦 唐松・五竜(八方池山荘・アルプス平駅) 32 餓鬼岳(白沢登山口) 51 五竜岳(アルプス平駅)	82 西穂高岳(上高地) 53 縦 権現→赤岳(観音平・美濃戸)	
4 適 当	49 経ヶ岳(仲仙寺)	92 前掛山(浅間登山口) ※1 ※3 102 蓮華岳(扇沢) 59 常念岳(一ノ沢) 88 針ノ木岳(扇沢) 55 爺ヶ岳(扇沢) 16 硫黄岳(本沢温泉) 93 前掛山(車坂峠) ※1 ※3 52 小蓮華岳(柵池) 75 燕岳(中房温泉) 73 蝶ヶ岳(三股)	62 白馬岳(猿倉) 5 周 赤岳・横岳・硫黄(美濃戸) 24 烏帽子岳(高瀬ダム) <フナ立尾根> 79 天狗岳(本沢温泉) 3 赤岳(杣添登山口) 12 阿弥陀岳(舟山十字路) 2 赤岳(美濃戸) <北沢・地藏尾根> 54 権現岳(観音平)	94 前穂高岳(上高地) <重太郎新道> 66 高妻山(戸隠キャンプ場) ※1 67 周 高妻山(戸隠キャンプ場) ※1 1 赤岳(県界登山口)	
3 日 帰 り が 可 能		17 硫黄岳(美濃戸) <北沢> 8 四阿山(峰の原) 6 四阿山(菅平牧場) 7 四阿山(鳥居峠) 22 恵那山(峰越林道ゲート) <広河原登山口> 39 唐松岳(八方池山荘) 78 天狗岳(洪ノ湯) 33 風吹岳(風吹登山口) 77 天狗岳(唐沢鉱泉) <西尾根> 85 白馬大池(柵池) 29 御嶽山(田の原) ※3 15 硫黄岳(桜平) 28 御嶽山(飯森高原駅) ※3	37 金山(金山登山口) 4 赤岳(美濃戸) <南沢・文三郎> 64 仙丈ヶ岳(北沢峠) ※2 11 阿弥陀岳(美濃戸) <南沢> 30 甲斐駒ヶ岳(北沢峠) ※2 9 雨飾山(大綱登山口) 10 雨飾山(小谷温泉) 13 有明山(中房)	80 縦 戸隠山(奥社駐車場・戸隠キャンプ場) 81 戸隠山(奥社駐車場)	
2	83 根子岳(菅平牧場) 23 烏帽子岳(地藏峠) 103 高尾山(表参道) 50 黒斑山(車坂峠) ※3 104 高尾山(琵琶滝)	14 飯縄山(一ノ鳥居苑地) 70 蓼科山(女神茶屋) 86 白馬乗鞍岳(柵池) 84 根子岳(峰の原) 69 蓼科山(七合目登山口) 68 蓼科山(大河原峠) 44 木曾駒ヶ岳(千畳敷) 97 焼岳(新中ノ湯登山口) ※3	[凡例] () 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 縦 入山口と下山口が異なる縦走ルート → 縦走の順 周 入山口と下山口は同じだが途中の経路が異なる周回ルート 数字 別紙「信州 山のグレーディング一覧表」の番号(五十音順)		
1	100 湯ノ丸山(地藏峠) 25 大渚山(湯峠) 48 北横岳(ロープウェイ)				



自分に合った山選びを!

(C)2005 石塚真一/小学館
長野県山岳総合センター
特任講師 島崎三歩

難易度 右になるほど難易度が増す

登山道	A	B	C	D	E
登山道	◇概ね整備済 ◇転んだ場合でも転落・滑落の可能性は低い。 ◇道迷いの心配は少ない。	◇沢、崖、場所により雪渓などを通過 ◇急な登下降がある。 ◇道が分かりにくい所がある。 ◇転んだ場合の転落・滑落事故につながる場所がある。	◇ハンゴ・くさり場、また、場所により雪渓や渡渉箇所がある。 ◇ミスをすると転落・滑落などの事故になる場所がある。 ◇案内標識が不十分な箇所も含まれる。	◇激しい岩稜や不安定なガレ場、ハンゴ・くさり場、藪漕ぎを必要とする箇所、場所により雪渓や渡渉箇所がある。 ◇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。	◇緊張を強いられる激しい岩稜の登下降が続き、転落・滑落の危険箇所が連続する。 ◇深い藪漕ぎを必要とする箇所が連続する場合がある。
技術・能力	◇登山の装備が必要	◇登山経験が必要 ◇地図読み能力があることが望ましい。	◇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、岩場、雪渓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が必要	◇地図読み能力、岩場、雪渓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。

(必要体力レベルについては、鹿屋体育大学 山本正嘉教授の研究成果を元に評価しました。詳しくは長野県山岳総合センターのホームページ)

○地図読み能力 「地図を見て自分の位置を知ることができ、目的地へのルートを識別できる能力」
【用語説明】 ○ルートファインディング 「登山道についていないところ、また分かりづらいところで、一番安全に通過できるルートを識別すること」
○藪漕ぎ 「笹や低木などが密生する藪を手でかき分けながら進むこと」

(注)
 ※1 当該ルートは体力度4(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に下山できなくなる恐れがありますのでご注意ください。
 ※2 当該ルートは体力度3(日帰りが可能)ですが、登山口までのアクセスに時間を要するため、日帰りが困難な場合があります。宿泊を前提にした計画をお勧めします。
 ※3 当該ルートは火山またはその周辺の山です。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>
 1 この表は、無雪期・天気良好の条件のもと、ルート固有の地形的な特徴につ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、その他偶発的な要因による様々なリスクがあるので、それらにも配慮した計画を立てることが必要です。
 2 多くの登山者が利用する一般的な登山ルートにあたらぬ特に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】西穂高岳～奥穂高岳(北アルプス) 北鎌尾根(北アルプス) 鋸岳(南アルプス) 赤石岳(南アルプス)など
 3 地震や崩落、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、事前に山小屋や近くの警察署などに登山道の状況等を確認することをお勧めします。

北アルプス
南アルプス
中央アルプス
八ヶ岳
その他の山域
県外の山

(問合せ先)
 ○長野県山岳総合センター
tel 0261-22-2773
mail info@sangakusogocenter.com
 ○長野県観光部山岳高原観光課
tel 026-235-7251
mail mt-tourism@pref.nagano.lg.jp

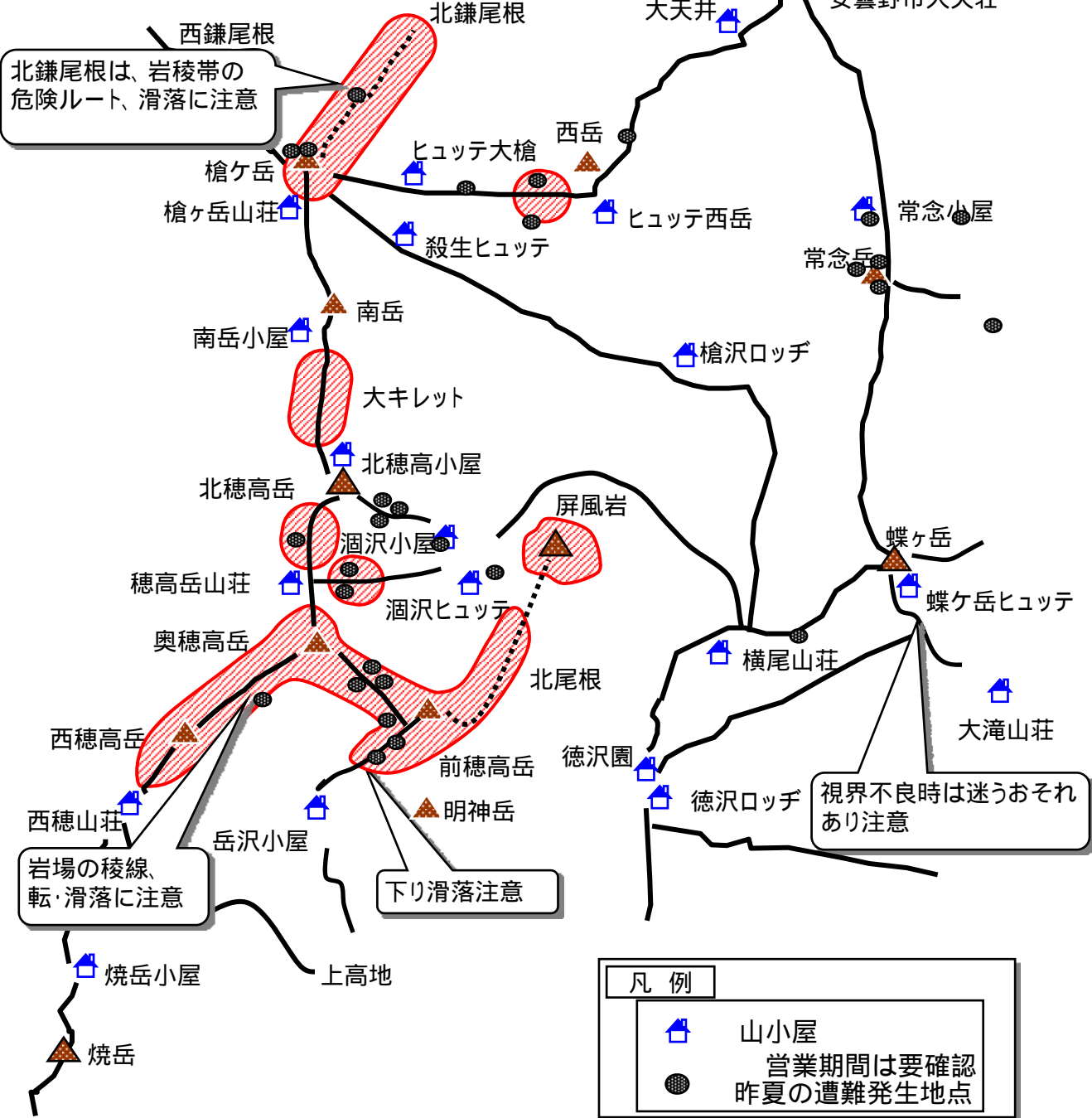
8 山岳情報

槍・穂高連峰

特に注意を要する区域



- 北穂高岳～涸沢岳
- 前穂高岳(北尾根～吊尾根)一帯
- 西穂高岳～奥穂高岳
- 北穂高岳～南岳(大キレット)
- 西岳(大下り)、北鎌尾根、屏風岩



北鎌尾根は、岩稜帯の危険ルート、滑落に注意

視界不良時は迷うおそれあり注意

岩場の稜線、転・滑落に注意

下り滑落注意

凡例	
	山小屋 営業期間は要確認
	昨夏の遭難発生地点

槍・穂高連峰

転落・スリップ・落石に注意

穂高連峰（西穂高岳、奥穂高岳、前穂高岳、北穂高岳）、大キレット、槍ヶ岳、屏風岩一帯は急峻な岩場であり、下山中につまずいたりバランスを崩しての転落が多い。（ヘルメット着用奨励山域）

また、落石に警戒するとともに、自身による落石を発生させない配慮も必要。

登山相談所の開設予定（上高地・涸沢以外の相談所は週末を中心に開設）

相 談 所	開 設 期 間
上高地登山相談所	7/18～7/20,7/25・26 8/1～8/23
涸沢総合相談所	7/14～8/31
横尾相談所	8/1～8/23

相 談 所	開 設 期 間
穂高駅前相談所	7/18～20,7/25・26 8/1～8/16,8/22・23
三股相談所	
一ノ沢相談所	

山小屋の連絡先等

山小屋名	開設期間	電 話	山小屋名	開設期間	電 話
蝶ヶ岳ヒュッテ	4/下～11/上	090-1056-3455	涸沢ヒュッテ	4/下～11/上	090-9002-2534
常念小屋	4/下～11/上	090-1430-3328	涸沢小屋	4/下～11/上	090-2204-1300
大天荘	7/下～10/中	090-8729-0797	槍ヶ岳山荘	4/下～11/上	090-2641-1911
大天井ヒュッテ	7/1～10/中	090-1401-7884	北穂高小屋	4/下～11/上	090-1422-8886
燕山荘	4/下～11/下	090-1420-0008	西穂山荘	通 年	0263-95-2506
徳本峠小屋	4/下～11/上	090-2767-2545	穂高岳山荘	4/下～11/上	090-7869-0045
横尾山荘	4/下～11/上	0263-95-2421	槍沢ロッヂ	4/下～11/上	0263-95-2626
徳 沢 園	4/下～11/上	0263-95-2508	ヒュッテ大槍	7/1～10/上	090-1402-1660
徳沢ロッヂ	4/下～11/上	0263-95-2526	殺生ヒュッテ	7/上～10/中	0263-77-2008
焼岳小屋	6/上～10/下	090-2753-2560	ヒュッテ西岳	7/中～10/上	090-7172-2062
大滝山荘	7/下～8/下	0263-58-2210	南岳小屋	7/1～10/中	090-4524-9448
			岳沢小屋	5/上～10/下	090-2546-2100

テント場の状況

テント場名	張数	届 出 先	テント場名	張数	届 出 先
槍ヶ岳山荘付近	30	槍ヶ岳山荘	北穂高岳南稜	20	北穂高小屋
殺生ヒュッテ "	50	殺生ヒュッテ	穂高岳山荘付近	45	穂高岳山荘
ヒュッテ西岳 "	30	ヒュッテ西岳	槍沢ロッヂ "	30	槍沢ロッヂ
燕山荘 "	30	燕山荘	大天荘 "	30	大天荘
合戦小屋 "	5	合戦小屋	南岳小屋 "	30	南岳小屋
常念小屋 "	40	常念小屋	西穂山荘 "	30	西穂山荘
蝶ヶ岳ヒュッテ "	30	蝶ヶ岳ヒュッテ	大滝山荘 "	5	大滝山荘
徳本峠小屋	10	徳本峠小屋	岳沢小屋 "	30	岳沢小屋
徳沢園付近	200	徳 沢 園	涸沢野営場	500	テント場受付
横尾山荘付近	100	横尾山荘			

交通情報

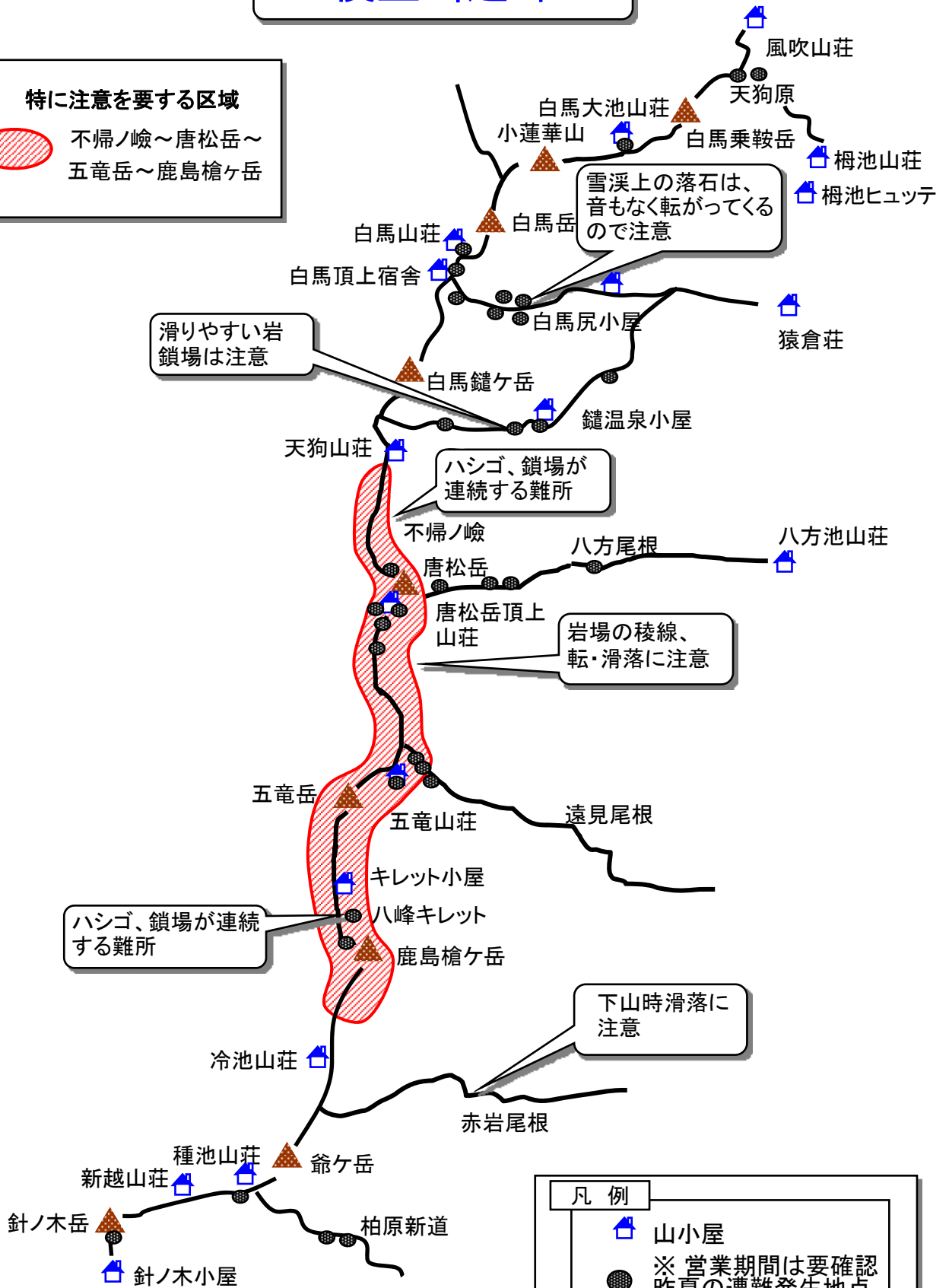
上高地は、中の湯から通年のマイカー規制中。バス・タクシーへの乗り換えのための駐車場は沢渡（長野県）、平湯（岐阜県）にあり。

後立山連峰

特に注意を要する区域



不帰ノ嶮～唐松岳～
五竜岳～鹿島槍ヶ岳



滑りやすい岩鎖場は注意

雪溪上の落石は、音もなく転がってくるので注意

ハシゴ、鎖場が連続する難所

岩場の稜線、転・滑落に注意

ハシゴ、鎖場が連続する難所

下山時滑落に注意

凡例



山小屋



※ 営業期間は要確認
昨夏の遭難発生地点

後立山連峰

転落・スリップ・落石に要注意

不帰キレット、不帰ノ嶮、牛首、五竜岳、八峰キレット一帯、鑓温泉上部鎖場付近は急峻な岩場で転落に注意。

赤岩尾根や遠見尾根の上部は、下山時につまずいたり踏み外しての転落に注意。

白馬大雪渓、針ノ木雪渓はルート上に残雪があり、スリップに注意。

また、雪渓上では、落石の音が聞こえないことから、常に上方の警戒が必要（特に白馬大雪渓）。

迷いやすい場所

白馬大雪渓、針ノ木雪渓等大きな雪渓では濃霧時に視界不良で迷いやすい。また、登山道が残雪に覆われているルートは、道に迷う可能性があるので地図等を確認して慎重な行動を。

登山相談所の開設予定（7/18～8/16）

七倉、針ノ木登山口、柏原新道登山口、五竜テレキャビン駅、猿倉、八方ゴンドラ駅、梅池ゴンドラ駅

○ 山小屋の連絡先等

山小屋名	開設期間	電 話	山小屋名	開設期間	電 話
梅池ヒュッテ	5/下～10/下	0261-83-3136	唐松岳頂上山荘	4/下～10/中	090-5204-7876
梅池山荘	5/下～10/中	0261-83-3113	五竜山荘	6/中～10/中	0261-72-2002
白馬大池山荘	7/上～10/上	0261-72-2002	冷池山荘	6/中～10/中	080-1379-4041
風吹山荘	6/下～10/中	090-4531-0448	種池山荘	6/中～10/中	080-1379-4042
猿倉 荘	5/下～10/中	0261-72-4709	新越山荘	7/上～9/下	080-1379-4043
八方池山荘	通 年	0261-72-2855	針ノ木小屋	7/上～10/上	090-2323-7145
白馬尻小屋	7/上～9/下	0261-72-2002	烏帽子小屋	7/上～10/上	090-3149-1198
白馬山荘	4/下～10/中	0261-72-2002	三俣山荘	7/上～10/中	090-4672-8108
白馬頂上宿舎	6/中～10/中	0261-75-3788	水晶小屋	7/上～9/下	090-4672-8108
天狗山荘	6/下～9/下	0261-75-3788	キレット小屋	7/下～9/下	0261-72-2002

○ テント場の状況

テント場名	張数	届出先	テント場名	張数	届出先
白馬頂上宿舎付近	100	白馬頂上宿舎	大沢小屋付近	若干	大沢小屋
白馬尻 "	20	白馬尻小屋	烏帽子岳 "	20	烏帽子小屋
白馬大池 "	30	白馬大池山荘	風吹大池 "	若干	風吹山荘
鑓温泉 "	15	鑓温泉小屋	針ノ木峠 "	30	針ノ木小屋
天狗山荘 "	50	天狗山荘	船窪岳 "	10	船窪小屋
唐松岳頂上山荘 "	30	唐松岳頂上山荘	湯 俣 "	10	晴 嵐 荘
五竜山荘 "	30	五竜山荘	三俣山荘 "	70	三俣山荘
冷池山荘 "	40	冷池山荘	餓鬼岳小屋 "	若干	餓鬼岳小屋
種池山荘 "	25	種池山荘			

交通情報

- ・ 白馬五竜テレキャビン (0261-75-2101)
- ・ 八方尾根ゴンドラリフト (0261-72-3280)
- ・ 梅池ゴンドラリフト (0261-83-2255)

※休日等で特別運行あり。詳しくは各リフト会社へ問い合わせを

中央アルプス

特に注意を要する区域



- 宝剣岳一帯
- 空木岳～木曾殿越
- 池山尾根の大地獄、小地獄付近

凡例



山小屋



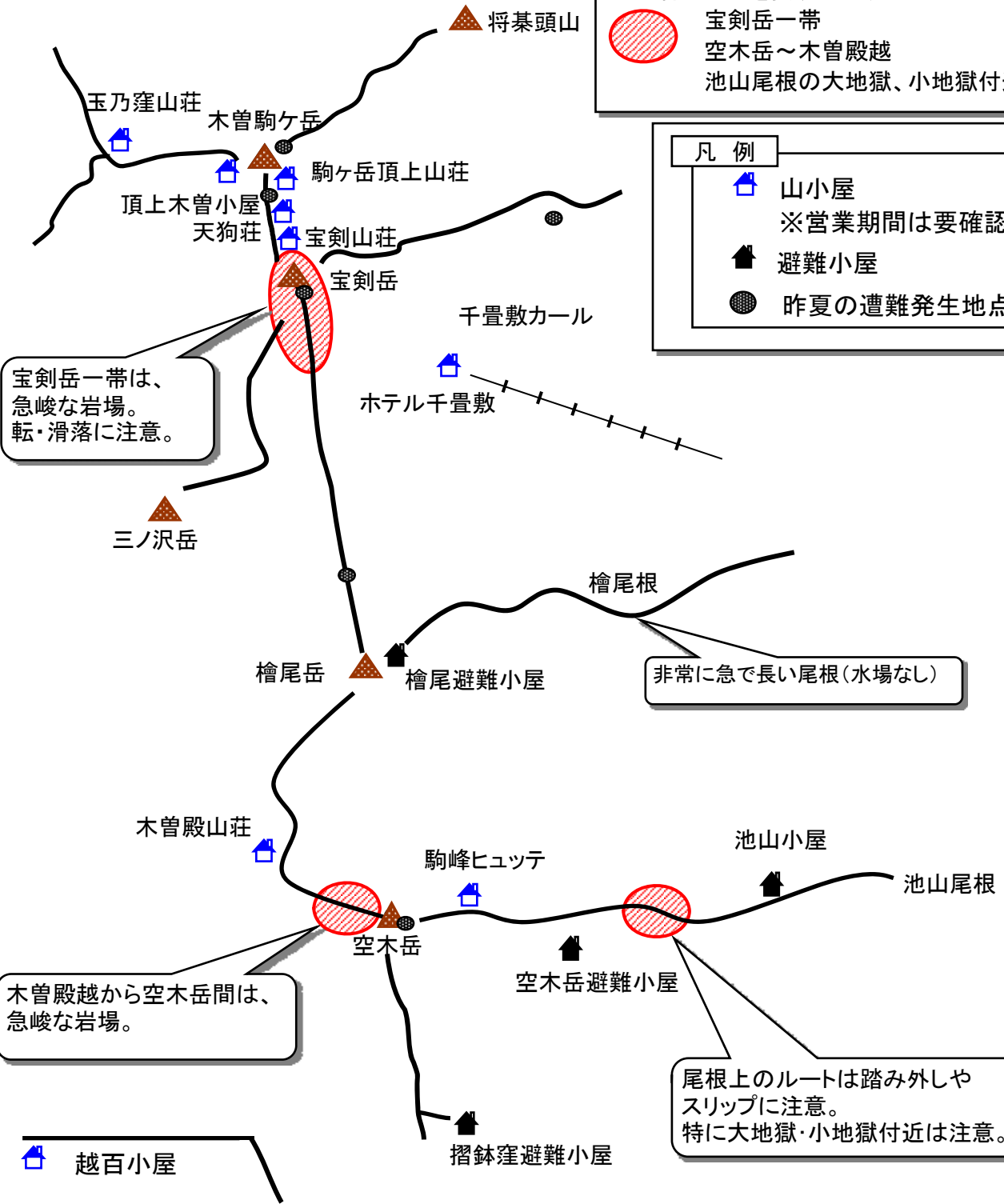
※営業期間は要確認



避難小屋



昨夏の遭難発生地点



宝剣岳一帯は、急峻な岩場。転・滑落に注意。

非常に急で長い尾根(水場なし)

木曾殿越から空木岳間は、急峻な岩場。

尾根上のルートは踏み外しやスリップに注意。特に大地獄・小地獄付近は注意。

越百小屋

中央アルプス

転落・スリップ・落石に注意

宝剣岳～極楽平の間、中岳の木曾側巻道、空木岳北稜、池山尾根の迷い尾根、大地獄・小地獄付近は滑落に注意。

仙涯嶺、相生の滝付近（仙涯沢増水時の徒渉）、福島コース七合目～玉ノ窪、八合目～空木岳、濁沢大峰～檜尾岳の鞍部、濃ヶ池～馬の背、千畳敷～乗越浄土、南駒ヶ岳頂上付近スリップ注意。上松Aコースの大ナギ付近、五合目付近は落石が多い。倉本コースは増水時通行できない。

福島Aコース六合目～七合目は、通行に注意。

迷いやすい場所

池山ルート迷い尾根、檜尾尾根、空木岳～伊奈川本谷、南駒ヶ岳～伊奈川、玉ノ窪～各登山口は荒天時には注意。

登山相談所の開設予定

ホテル千畳敷

山小屋の電話開設（予定）

山小屋名	開設期間	電 話	山小屋名	開設期間	電 話
宝 剣 山 荘	6/上～11/上	090-5507-6345	ホテル千畳敷	通 年	0265-83-5201
駒ヶ岳頂上山荘	7/上～10/上	"	玉乃窪山荘	7/上～10/上	090-4181-8573
天 狗 荘	7/上～10/上	"	木曾殿山荘	7/上～10/上	090-5638-8193
頂上木曾小屋	6/上～11/上	0264-52-3882	越 百 小 屋	7/上～10/中	090-7699-9337
駒峰ヒュッテ	7/中～10/上	080-8483-6649			

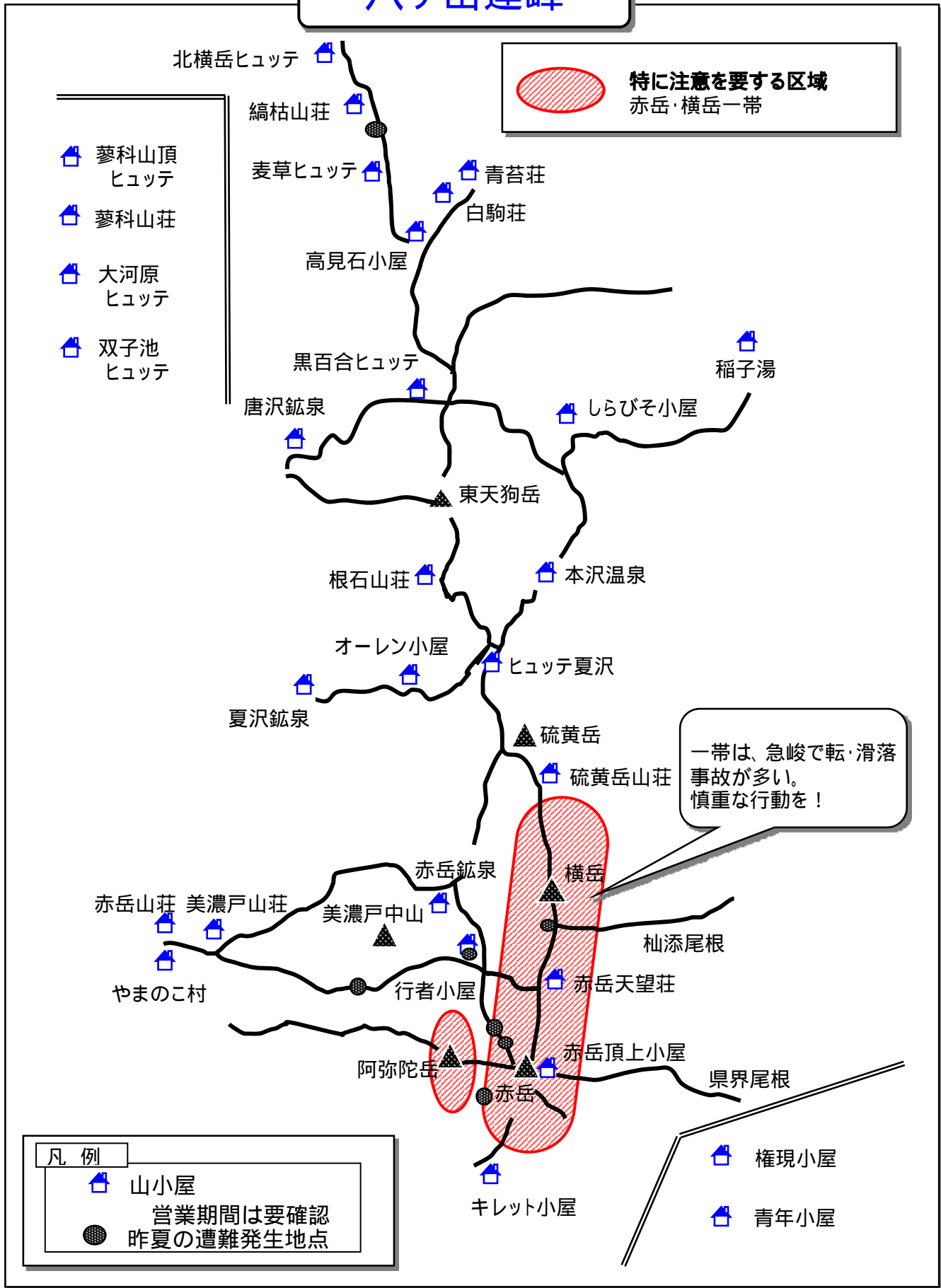
テント場の状況

テント場名	張数	届 出 先
木曾駒ヶ岳キャンプ場	100	駒ヶ岳頂上山荘

交通情報

- ・ 県道駒ヶ岳公園線は、マイカー規制のため、菅の台駐車場か黒川平駐車場で路線バスに乗り換えが必要。
- ・ 池山林道（空木岳登山路）は、道路工事等により通行止めとなることが多いため、入山前に確認を。（駒ヶ根市役所0265-83-2111）
- ・ 宮田高原～寺沢林道は、7/1～10/31まで大型を除き通行可能。
（宮田村役場0265-85-3181）

八ヶ岳連峰



八ヶ岳連峰

転落・スリップ・落石に注意

横岳、赤岳、阿弥陀岳稜線、地藏尾根の各岩場、県界尾根の大天狗～赤岳及び赤岳天望荘への回り道、大同心・小同心、文三郎新道はしご場上部～赤岳頂上直下は転落に注意。赤岳を中心とする南八ヶ岳一帯は岩質がもろいため落石・浮石にも注意。

蓼科山将軍平（蓼科山荘）～山頂の登山道には、傾斜した一枚岩（約6m×5m）がありスリップ注意。7合目登山口～頂上は落石に注意。

迷いやすい場所

硫黄岳頂上付近、阿弥陀岳～御小屋尾根下山ルート、北八ヶ岳は荒天時及び濃霧時注意。

蓼科山頂はドーム型の岩場で、濃霧時は下山道が判りづらい。

登山相談所の開設予定

- ・美濃戸口、奥蓼科、白駒池、稲子湯唐沢橋、西武別荘の各入山口で実施予定。
- ・白樺高原観光センター

山小屋の連絡先等

山小屋名	開設期間	電 話	山小屋名	開設期間	電 話
蓼科山頂ヒュッテ	4/下～11/上	090-7258-1855	根石岳山荘	4/下～11/上	090-4158-4544
蓼科山荘	4/下～11/上	090-1553-4500	山びこ荘	4/下～11/上	0266-72-3260
大河原ヒュッテ	6/上～11/下	090-3558-5225	ヒュッテ夏沢	7/上～8/下	0266-58-7220
双子池ヒュッテ	5/下～10/下	090-4821-5200	オーレン小屋	4/下～11/上	090-1549-0599
北横岳ヒュッテ	通年(要予約)	090-3140-9702	夏沢鉱泉	通 年	0266-73-6673
縞枯山荘	通 年	0266-67-5100	硫黄岳山荘	4/下～11/上	090-3142-8469
麦草ヒュッテ	通 年	090-7426-0036	赤岳鉱泉	通 年	090-4824-9986
青苔荘	通年(要予約)	090-1423-2725	行者小屋	6/下～11/上	0266-62-8100
白駒荘	4/下～11/下	0266-78-2029	赤岳天望荘	4/中～11/上	0266-58-7220
高見石小屋	通 年	0467-87-0549	赤岳頂上山荘	4/下～11/上	090-2214-7255
黒百合ヒュッテ	通 年	090-2533-0620	キレット小屋	7/中～10/中	090-2214-7255
唐沢鉱泉	4/下～1/中	0266-76-2525	権現小屋	4/下～11/上	0551-36-2251
稲子湯	通 年	0267-93-2262	青年小屋	4/下～11/上	090-2657-9720
しらびそ小屋	通 年	090-4739-5255	美濃戸山荘	通 年	0266-58-7220
本沢温泉	通 年	090-3140-7312	赤岳山荘	通 年	0266-74-2272
各山小屋に不定休あり、要確認のこと。			やまのこ村	通 年	0266-74-2274





テント場の状況


テント場名	張数	届出先	テント場名	張数	届出先
赤岳鉱泉付近	300	赤岳鉱泉	青苔荘付近	60	青苔荘
行者小屋付近	200	行者小屋	双子池ヒュッテ付近	30	双子池ヒュッテ
黒百合ヒュッテ付近	50	黒百合ヒュッテ	みどり池付近	10	しらびそ小屋
オーレン小屋付近	100	オーレン小屋	本沢温泉付近	25	湯元本沢温泉
キレット小屋付近	15	キレット小屋	青年小屋付近	30	青年小屋
高見石小屋付近	5	高見石小屋			

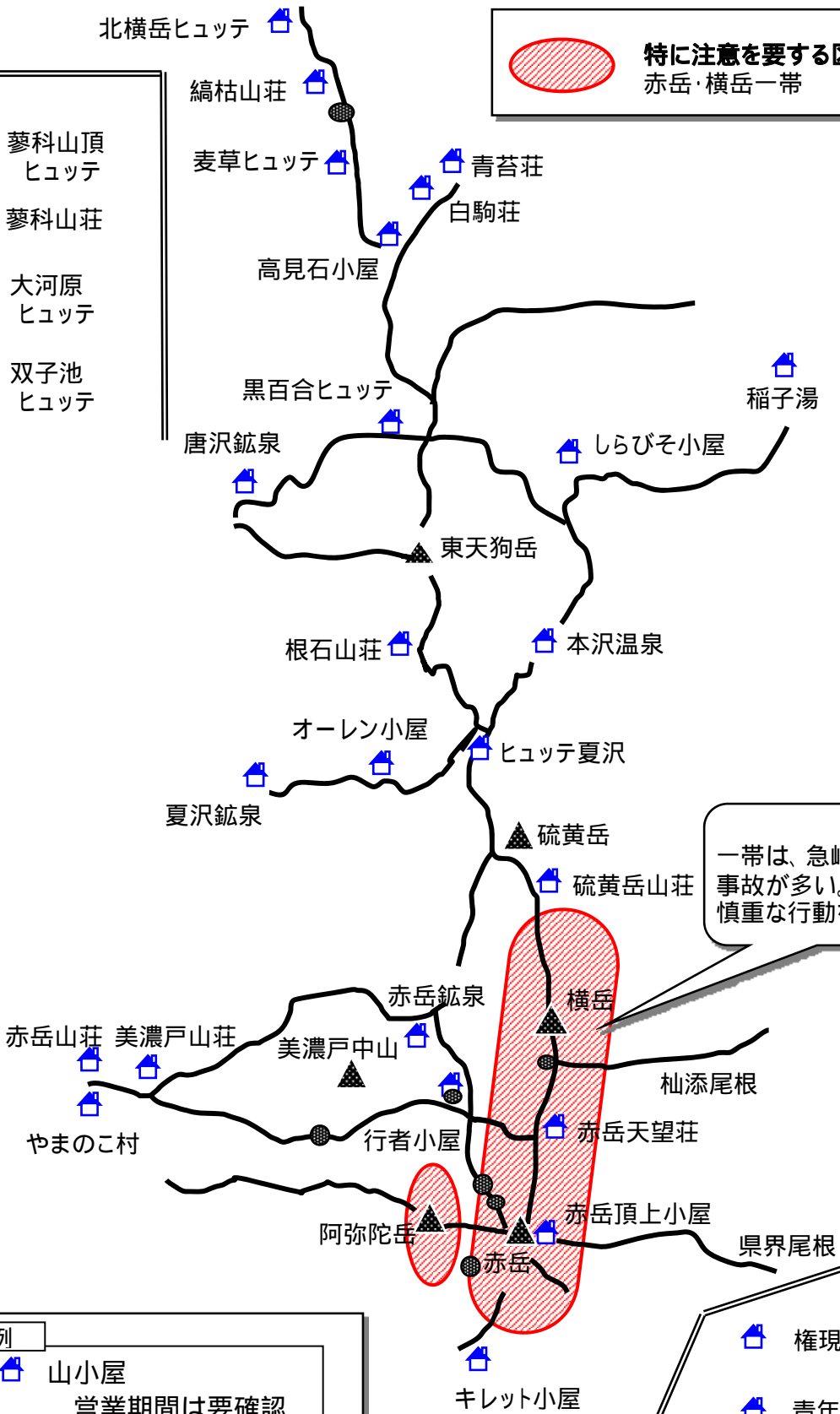
交通情報




- ・JR茅野駅～美濃戸口、奥蓼科、麦草峠、白樺湖
(アルピコ交通バス0266-72-7455)
- ・JR小海駅～稲子湯(小海町営バス0267-92-2525)

八ヶ岳連峰

-  蓼科山頂
ヒュッテ
-  蓼科山荘
-  大河原
ヒュッテ
-  双子池
ヒュッテ

 **特に注意を要する区域**
赤岳・横岳一帯



- 凡例**
-  山小屋
 -  営業期間は要確認
 -  昨夏の遭難発生地点

南 アルプス

○ 転落・スリップに注意

鋸岳一帯、甲斐駒ヶ岳直登コース、仙丈五合目～薮沢の横断コース、薮沢新道、仙丈ヶ岳一帯、権右衛門山～塩見岳、荒川岳崩落箇所上部の稜線、小赤石岳付近の稜線、小渋川、大沢渡、西沢渡の徒渉は増水時注意。

大沢岳山頂付近、兎岳～聖岳稜線の長野県側、前聖岳～小聖岳のガレ場（小渋川左岸の巻道は閉鎖中）聖岳から西沢渡に下る急斜面の登山道。

塩見岳頂上周辺、荒川前岳から荒川小屋への下り、大聖寺平から小渋広河原への下り。

○ 迷いやすい場所

鋸岳一帯、甲斐駒ヶ岳頂上、塩見岳から蝙蝠(こうもり)岳分岐点、小河内岳山頂、大聖寺平（通称だまし平）、赤石岳山頂、兎岳、上河内岳（お花畑）一帯、仁田岳への分岐点、池口岳ルートは濃霧時注意。

登山相談所の開設予定

相談所	電話
三伏峠小屋	無 現地対応
大鹿村役場	0265-39-2001

相談所	電話
北沢峠こもれび山荘	080-8760-4367
仙丈小屋	090-1883-3033
南アルプス林道管理室	0265-98-2821

○ 山小屋の連絡先等

山小屋名	開設期間	電話	山小屋名	開設期間	電話
北沢峠こもれび山荘	4/下～11/上	080-8760-4367	仙丈小屋	6/中～10/下	090-1883-3033
大平山荘	7/上～10/下	090-5810-2314	馬の背ヒュッテ	7/上～10/中	0265-98-2523
橋本山荘	通年	0265-98-2548	塩見小屋	7/上～10/中	090-3440-0998
塩川小屋	休業中		長衛小屋	6/中～11/上	090-2227-0360
聖光小屋	休業中		三伏峠小屋	7/上～10/上	0265-39-3110
			広河原小屋	通年	0265-39-2001

塩見小屋と仙丈小屋の電話は、午前9時～午後3時頃のみ通話可能。

○ テント場の状況

テント場名	張数	届出先	テント場名	張数	届出先
長衛小屋付近	100	長衛小屋	高山裏避難小屋	20	東海フォレスト 0547- 46-4717
三伏峠小屋前	25	三伏峠小屋	荒川岳山小屋	25	
便ヶ島森林公園	40	聖光小屋	百間洞山の家	20	

○ 交通情報

- ・ 戸台口～北沢峠（南アルプス林道バス 0265-98-2821）
- ・ JR伊那大島駅～鳥倉登山口（伊那バス 0265-36-2135）
- ・ JR平岡駅～和田、上村（信南交通 0265-24-0009）
- ・ JR飯田駅～上村、和田かぐらの湯（信南交通 0265-24-0009）
- ・ しらびそ高原、便ヶ島、兵越峠方面は、タクシー利用

戸 隠 連 峰

転落・スリップ・落石に注意

戸隠山表山稜線、天狗ノ路地～胸突岩～蟻ノ塔渡り～剣ノ刃渡り～八方睨二釈迦～五地蔵山、九勢至上部～高妻山山頂、八方睨～西岳～P1～無念ノ峰～猿ノ踊場～熊ノ遊び場。

帯岩～ナメ滝、高妻山山頂直下は落石に注意。

黒姫山表登山道7～9合目至黒姫山山頂、頂上直下の大池分岐～大池間、大池～西登山道は岩が多いので荒天時はスリップに注意。

迷いやすい場所

八方睨付近（表山、西岳コースの分岐点）

八方睨～西岳～P1～大平（上楠川上部の牧草地）

黒姫山南登山道（廃道、立入らないこと）

登山相談所の開設予定

奥社登山口、戸隠牧場登山口 7月中旬～ 8月中旬

交通情報

長野駅～戸隠方面（アルピコバス 026-254-6000）

・バードライン経由戸隠キャンプ場行バス 1日12本

志 賀 高 原

転落・スリップ・落石に注意

岩菅山ノッキリ地籍～山頂、大沼池～赤石山間は注意。

迷いやすい場所

志賀高原の登山道、ハイキングコースは案内板が設置されているが、濃霧時には案内板を見落として、群馬県側のガラン沢等に迷い込まないように注意。

交通情報

志賀高原方面 （長電バス 026-295-8008）

・長野駅東口から 1日4本（9:10.10:10.12:20.15:10）
・湯田中駅から 1時間に約1本

菅平・湯ノ丸高原

スリップ・落石に注意

四阿山～浦倉山側岩場は転落・スリップと浮石・落石に注意。

東麓ノ登山～水ノ塔山に至る尾根の七千尺コースは浮石・落石に注意。
迷いやすい場所

湯ノ丸山～烏帽子岳山頂、湯ノ丸山山頂～角間峠及び鹿沢温泉、烏帽子岳山頂～真田角間溪谷。

登山相談所の開設予定

- ・菅平高原国際リゾートセンター
- ・湯の丸高原ホテル
- ・ロッジ花紋

テント場

湯ノ丸キャンプ場・・・湯ノ丸高原ホテルへ届出

(貸しテント70基・バンガロー10基・フリーサイト、水道・トイレあり)

交通情報

- ・上田駅～菅平高原(上田バス0268-22-1504) 通年運行。

浅間連峰

浅間山の登山規制

浅間山は、6月12日現在、気象庁が発表する「噴火警戒レベル2」となり、入山規制がされています。
規制エリアは変更になる場合があることから、必ず入山前に情報を確認して下さい。

- ・問い合わせ先
小諸市役所 (0267-22-1700)
軽井沢町役場 (0267-45-8111)

落石・浮き石の注意

浅間山一帯は噴石が多く、落石、浮き石に注意。

登山相談所の開設予定

- ・浅間山荘 (0267-22-0959)
- ・高峰高原ホテル (0267-25-3000)

交通情報

- ・佐久平駅～小諸駅～車坂峠 1日2～4本
- ・軽井沢駅～峰の茶屋方面 1時間に約1本

御嶽山

御嶽山の登山規制

御嶽山は、平成26年9月27日に水蒸気噴火が発生し、6月12日現在、気象庁が発表する「噴火警戒レベル3」となり、入山が規制がされています。

規制エリアは変更になる場合があることから、必ず入山前に情報を確認して下さい。

- ・問い合わせ先
木曾町役場 (0264-22-3000)
王滝村役場 (0264-48-2001)

11 救助活動中のヘリコプターに近づかないでください

- ・ 長野県で発生する山岳遭難のうち、およそ8割はヘリコプターを使って救助活動を行っており、その割合は年々増加傾向にあります。
- ・ 救助活動中のヘリコプターは対地高度数十mで空中停止(ホバリング)し、ホイストと呼ばれる救助用ウインチを使い、救助隊員が遭難現場へ降下します。その際、ヘリコプターからは**強烈な吹き下ろし風**が発生しています。
- ・ ヘリコプターからの吹き下ろし風は、地形や地上風の影響により、その範囲は最大100mに達します。
- ・ 吹き下ろし風により、砂塵が発生したり小石等が飛散する場合があります。また、吹き下ろし風を受けて滑落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近づかないでください。**

救助活動中のヘリに遭遇したら・・・

- ・ 救助現場には近づかず、その場で動かないようにしてください。
- ・ 吹き下ろし風により、帽子等を飛ばされないように注意してください。
- ・ 吹き下ろし風により、砂塵や小石等が飛散するおそれがありますので注意してください。



長野県警ヘリ「やまびこ1号」



信州登山案内人

「信州登山案内人」は、長野県が実施する筆記・実技試験に合格し、以下の4つの能力と知識を有する、全国で唯一※、都道府県知の登録を受けた山岳ガイドです。ひと味違う信州の山の楽しみ方を教えてください。 ※平成27年4月1日現在、都道府県条例に基づく資格として全国唯一

信州登山案内人の能力・知識

コミュニケーション能力

楽しくて安全な登山に大切なのが信頼関係を築くこと。おもてなしの心で登山者の皆様をお迎えます。

安全確保能力

ガイドの基本であり、最も大切な「判断力、技術力、統率力」などの安全確保能力を持っています。

信州登山案内人の能力・知識

信州の山に関する知識

「信州の山」を楽しむための山の歴史や文化、登山史、山小屋の歴史などの知識を持っています。

登山に関する知識

読図、気象、救急法、動植物など、登山にまつわる知識が豊富です。

利用者の声

案内人の方が下山の選択をしたときは、「あともう少しなのに」と思いましたが、その後みるみる天候が悪化して大荒れに。あのとき下山の選択をしていただけて良かったです。(40代女性)

登山を始めたばかりで不安だったので、ガイドをお願いしました。自分では行けない場所や見過ごしてしまう場所も案内してもらって、感動を共有することができました。(20代女性)

問い合わせ先

主なガイド山域	団体名	電話番号	メール
北アルプス 上高地、槍ヶ岳、穂高岳、常念岳 など	上高地登山案内人組合	090-7002-8979	
北アルプス 乗鞍岳、槍ヶ岳、穂高岳 など	乗鞍登山案内人組合	0263-93-3026	info@p-chimney.com
北アルプス 常念岳、槍ヶ岳、蝶ヶ岳 など	堀金登山案内人組合	090-3143-3424	annai@horigane-tozan.com
北アルプス 常念岳、蝶ヶ岳 など	常念口登山案内人組合	0263-82-9363	azumino@bz03.plala.or.jp
北アルプス 常念岳、蝶ヶ岳、燕岳 など	有明登山案内人組合	0263-82-9363	azumino@bz03.plala.or.jp
北アルプス 針ノ木岳、鹿島槍ヶ岳、爺ヶ岳 など	大町登山案内人組合	0261-22-0190	mtannai@dhk.janis.or.jp
北アルプス 白馬岳、杓子岳、唐松岳 など	白馬山案内人組合	0261-72-7132	mail@hakuba.com
北アルプス 白馬岳、杓子岳、唐松岳、雨飾山 など	小谷村山案内人組合	090-2569-2220	husky@valley.ne.jp
北アルプス 槍ヶ岳、穂高岳 など	信州まつもと山岳ガイド協会やまたみ	0263-34-1543	info@yamatami.com
南・中央アルプス 中央アルプス、南アルプス、御嶽山 など	南信州山岳ガイド協会	0265-83-9989	info@s-shinsyu-guide.org
ハヶ岳 赤岳、横岳、天狗岳、蓼科山 など	ハヶ岳山岳ガイド協会	0551-36-2251	takeuchi_k2n@ybb.ne.jp
北信五岳 戸隠山、高妻山、飯縄山、黒姫山 など	戸隠登山ガイド組合	090-5348-0540	info@togakushi-guide.com
志賀高原 志賀高原、岩菅山 など	志賀高原ガイド組合	0269-34-2133	guide@shigakogen.gr.jp

※料金の目安は、一日あたり 30,000 円程度ですが、行き先・時期・人数により変動いたします。詳しくは各団体までお問い合わせください。

【お問い合わせ先】
長野県観光部山岳高原観光課山岳高原観光係
〒380-8570
長野市南長野字幅下 692-2
026-235-7251 mt-tourism@pref.nagano.lg.jp

13 山岳でのヘルメット着用はあなたの「命」を守ります！

長野県遭対協では、ヘルメット着用奨励山域を設定しています！

長野県内での遭難の多くは、滑落や転倒等の頭部を負傷してしまう事例が多いです。一方で、滑落や転倒した登山者がヘルメットを着用していたため、命を取り留めた事例もありました。

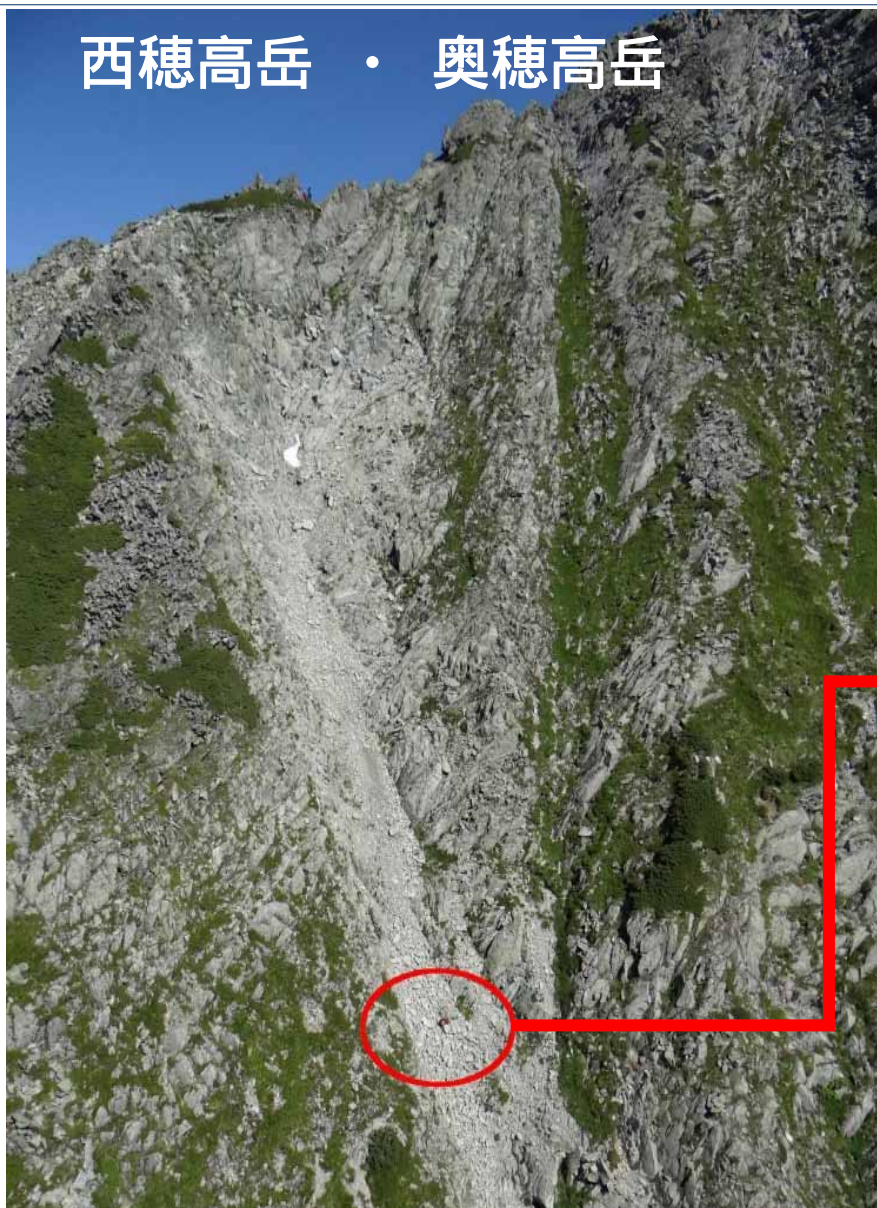
そこで、長野県遭対協では、平成25年度より滑落、転落、転倒事故の多い山域を「山岳ヘルメット着用奨励山域」に指定し、登山時のヘルメット着用を呼びかけるとともに、所有していない登山者のためのレンタル環境を整備し、ヘルメットの着用を推進することで「自分の命は自分で守る」ことを呼びかけています。

*** 次の山域で、山小屋でヘルメットをレンタル(有償)しています。使用にあたっては、それぞれの山小屋に申し出て下さい。(営業期間内のみ)**

山 域 名	指 定 す る 山 域	ヘルメット配置箇所
北アルプス南部	槍・穂高連峰のうち、北穂高岳から涸沢岳・屏風岩、前穂高岳(北尾根から吊尾根)一帯、西穂高岳から奥穂高岳、北穂高岳から南岳(大キレット)、北鎌尾根・東鎌尾根の区域	涸沢ヒュッテ、涸沢小屋、槍ヶ岳山荘、西穂山荘
北アルプス北部	不帰の嶮周辺、八峰キレット周辺	天狗山荘、唐松岳頂上山荘、キレット小屋、冷池山荘
南アルプス	甲斐駒ヶ岳、鋸岳	こもれび山荘、長衛小屋
中央アルプス	宝剣岳	宝剣山荘
戸隠連峰	戸隠山、西岳	小鳥の森(中社) (戸隠登山ガイド組合事務局)

ただし、個数と返却山小屋に制限がありますので、レンタルできない場合があります。

ヘルメットを着用し、死亡事故にならなかったと思われる例



奥穂高岳から西穂高岳へ向けて縦走中、長野県側に約150m滑落。手足を骨折する重傷を負うも、ヘルメットを着用しており、頭部の負傷なし。



事故現場写真(平成24年8月27日)

🌱 14 登山には事前の計画が必要です！！🌱

登山は大自然を満喫できる素晴らしい活動です。

しかし、天候や体調は常に良い時だけではありません。

突然のトラブルに備え、事前の準備を行い、行動予定・緊急時の対応要領について決めておきましょう。



【入山するまでの流れ】

- ・ 日頃からの体力づくり・体調管理をしっかりと行う
- ・ 幾つかの「登りたい山」について情報を集める（標高、行動時間、危険箇所等）
- ・ 信州山のグレーディングを参考にする（本小冊子10ページ参照）
- ・ 山の情報と自分の力量を比較して「登れる山」を選ぶ
- ・ 余裕を持った登山計画を立てる（仲間と内容を共有）
- ・ 登山計画を計画書として作成し、必ず家族や、友人等に託す
- ・ 事前の天候を確認し、余裕を持った日程で出発



計画は全員で共有しましょう

作成した登山計画書はインターネットにより提出できます。

日本山岳ガイド協会運営の「コンパス」 <http://www.mt-compass.com>

長野県警察ホームページ <http://www.pref.nagano.lg.jp/police/> からの電子申請