

長野県

平成30年

夏山情報

無事帰るまでが登山



信州 山のプロフェッショナル Vol.4

夏山常駐パトロール隊 北アルプス南部地区隊長 吉田英樹氏

ま え が き

毎年、夏山シーズン中は、多くの登山者が長野県の山を訪れます。

しかし、長野県内では、毎年、7月・8月の夏山期間中の2ヶ月間に、約100件もの山岳遭難が発生しており、遭難の背景としては、計画段階での準備不足や、体力・技術不足などが挙げられます。

山岳遭難は、決して他人事ではなく、登山をする以上、誰しもその可能性があります。

この冊子には、安全登山につながる情報が数多く掲載されています。

皆さんの安全登山の一助となり、長野県の山々を楽しく安全に登山していただき、夏の良い思い出となることを願っています。

平成30年7月



遭難者を背負い搬送する救助隊員

平成 30 年夏山情報
編集 長野県長野市大字南長野字幅下 692-2
長野県警察本部山岳安全対策課
長野県警察山岳救助隊
発行 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)

もくじ

- 2 夏山の遭難事例（平成 29 年 7 月～平成 29 年 8 月）
- 4 夏山遭難の発生状況と傾向
- 5 ヘルメットを着用しましょう
- 6 夏山で遭難しないために 「岳」山登り 10 訓
- 8 装備品について
- 9 もし遭難してしまったら…
- 10 救助活動中のヘリコプターにご注意！
- 11 夏山でも起こる低体温症
- 12 天気予報
- 13 夏山パトロールの予定 夏山診療所の開設

山岳情報

- 14 槍・穂高連峰
 - 16 後立山連峰
 - 18 中央アルプス
 - 20 南アルプス
 - 22 八ヶ岳連峰
 - 24 戸隠連峰、志賀高原
 - 25 菅平・湯ノ丸高原、浅間連峰、御嶽山
- 26 信州 山のグレーディング
- 28 信州 山のプロフェッショナル Vol.4
- 夏山常駐パトロール隊 北アルプス南部地区隊長 吉田英樹さん
- 30 心臓突然死の特徴と予防 監修：国際山岳医 大城和恵

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(平日 8:30~17:15)
(026) 235-3611
長野県警察本部山岳安全対策課山岳遭難救助隊

登山安全条例（登山計画書の提出など）について
長野県観光部山岳高原観光課(平日 8:30~17:15)
(026) 235-7251

夏山の遭難事例(7月・8月)



【北アルプス北部 後立山連峰】
18件19人
死者4人、負傷11人、無事救助4人
 7月23日(日) 白馬岳
 ・埼玉県 60代 男性
 ・大雪渓を下山中、雪上でスリッパ転倒、負傷
 8月12日(土) 鹿島槍ヶ岳
 ・兵庫県 30代 男性
 ・五竜岳を縦走中、鎖場で足を滑らせ滑落、死亡
 8月27日(日) 針ノ木岳
 ・大阪府 70代 男性
 ・針ノ木岳を登山中、発病し死亡

【北アルプス南部 槍穂高連峰】
28件29人
死者5人、行方不明1人、負傷17人、無事救助6人
 7月6日(木) 北穂高岳
 ・東京都 60代 男性
 ・南稜で石につまずきバランスを崩し滑落、負傷
 7月9日(日) 焼岳
 ・米国 40代 女性
 ・山頂から下山中、つまづいて転倒、負傷
 8月2日(水) 西穂高岳
 ・岐阜県 50代 男性
 ・西穂高岳付近の鎖場でバランスを崩し滑落、死亡
 8月22日(火) 奥穂高岳
 ・大阪府 50代 男性
 ・ザイテングラードを下山中、石の上でスリッパ滑落、負傷

【中央アルプス】
6件6人
負傷3人、無事救助3人
 8月3日(木) 南木曽岳
 ・愛知県 70代 男性
 ・木製の橋で足を滑らせ、バランスを崩して転倒、負傷
 8月19日(土) 宝剣岳
 ・長野県 60代 男性
 ・鎖場で浮石に足を取られ滑落、負傷

【北アルプス その他】
23件23人
死者3人、負傷15人、無事救助5人
 7月18日(火) 常念岳
 ・岐阜県 60代 女性
 ・常念岳から下山中、石につまずき転倒、負傷
 8月28日(月) 蝶ヶ岳
 ・兵庫県 70代 男性
 ・山頂へ向け登山中、発病し死亡

【その他の山域】
6件6人
死者1人、負傷1人、無事救助4人
 7月19日(水) 高妻山
 ・大阪府 50代 男性
 ・下山中に足を滑らせ転倒、負傷
 8月28日(月) 八風山
 ・東京都 20代 女性
 ・山頂から下山中、日没により道に迷い行動不能

【ハケ岳連峰】
10件15人
死者1人、負傷6人、無事救助8人
 7月16日(日) 阿弥陀岳
 ・長野県 30代 女性
 ・阿弥陀岳南稜を登山中、別パーティが発生させた
 落石を受け、負傷
 8月12日(土) 赤岳
 ・埼玉県 60代 男性
 ・立場川本谷を登攀中、足を滑らせ滑落、死亡

【南アルプス】
10件10人
死者3人、負傷4人、無事救助3人
 7月25日(火) 塩見岳
 ・神奈川県 70代 女性
 ・天狗岩付近で浮石に乗り転倒、負傷
 8月16日(水) 赤石岳
 ・埼玉県 30代 男性
 ・小渋川を下山中、徒渉に失敗し死亡



昨年(平成29年)7～8月中の発生状況

発生件数	遭難者数	死亡	行方不明	負傷	無事救助
101件	108人	17人	1人	57人	33人

夏山遭難の発生状況と傾向 (平成29年7月～8月)

● 山域別発生状況

区分	件数	死者	行方不明	負傷者	無事救出	遭難者計	
北ア	槍穂高	28	5	1	17	6	29
	後立山	18	4		11	4	19
	その他	23	3		15	5	23
計	69	12	1	43	15	71	
中央アルプス	6			3	3	6	
南アルプス	10	3		4	3	10	
八ヶ岳連峰	10	1		6	8	15	
その他の山岳	6	1		1	4	6	
計	101	17	1	57	33	108	

● 態様別発生状況

区分	件数	死者	行方不明	負傷者	無事救出	遭難者計
転・滑落	24	8		16		24
転倒	34			34		34
病気	15	7			8	15
道迷い	11				18	18
落石	5			5		5
落雷						0
疲労凍死傷	7				7	7
不明・他	5	2	1	2		5
計	101	17	1	57	33	108

昨年の夏山シーズン中の山岳遭難は101件発生し、遭難者は108人で、依然として高止まりの状況が続いています。

性別・年齢別・態様別では、「男性、高年齢者、転滑落・転倒」の3点が、毎年共通した遭難の傾向です。

また、近年、病気による遭難が増加傾向であり、昨年は、15人が病気により行動不能となり救助され、うち7人が亡くなっています。

山岳遭難は、発生してすぐに救助することはできません。

万が一のことを考えて計画を立て、登れる山に挑戦しましょう。



ヘルメットを着用しましょう！

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！

長野県内で発生する山岳遭難の約半数は、転滑落や転倒によるものです。
転滑落・転倒事故は重傷事例が多く、例年、死亡事故の半数以上が転滑落・転倒事故です。
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、致命傷を免れた好事例もありました。

長野県遭対協では、転滑落・転倒事故の多い山域を「山岳ヘルメット着用奨励山域」に指定して、ヘルメットの着用を促し、「自分の命は自分で守る」ことを呼びかけています。

ヘルメット着用推奨山域

山 域 名	指 定 す る 山 域
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
北アルプス北部	不帰の嶮周辺、八峰キレット周辺
南アルプス	甲斐駒ヶ岳、鋸岳
中央アルプス	宝剣岳
戸隠連峰	戸隠山、西岳

実際に遭難者が被っていたヘルメット



内側も割れている

もし、ヘルメットを被っていなかったら・・・

夏山で遭難しないために



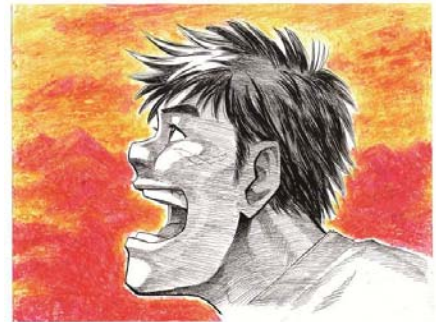
【山登り10訓】

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、家族に託すとともに長野県山岳高原観光課又は長野県内の地域振興局にも届けましょう。

⇒長野県山岳高原観光課への電子申請、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5割を占めます。(平成28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

◇毎年、滑落や転倒で頭部のケガをする遭難者が後を絶ちません。

◇あごひもを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。



装備品について

遭難防止の観点から登山者の皆さんに携行をお勧めしたい装備品を紹介します。



地図

登山中、地図と地形を見ながら現在地を把握することはとても重要です。地図を見る習慣を身に着けることで道迷い遭難のリスクが減ります。

ヘッドライト

山に入った以上、どんなアクシデントに見舞われるかわかりません。日帰りの登山であっても、夜間行動に備え必ず携行をしましょう。いざという時は救助ヘリに自分の位置を知らせるシグナルとしても使えます。「スマホのライトで代用」はいざという時に通報ができなくなるおそれがあるのでNGです。予備の電池も携行しましょう。



携帯電話と予備バッテリー

山岳地帯でも携帯電話の通話エリアが充実し、現在は救助要請の約8割が携帯電話・スマートフォンによるものです。救助要請時によくあるのが「バッテリー切れ」です。事案によっては遭難発生から救助まで2、3日かかる場合もあります。登山中は電源を切り、さらに予備バッテリーを携帯して、いざという時の通信手段の確保に努めましょう。

レスキューシート、ツェルト(携帯シェルター)

緊急時に救助を待つ間、気を付けなければならないのが低体温症です。携帯シェルターがあれば、風雨をしのぐことが可能です。小型・軽量で携帯性に優れたものが市販されています。いざという時に備えザックに入れておきましょう。



アイゼン

夏山でも、場所によってはコース上に雪渓が残ります。過去には、予定したコースから天候不良等の理由でコースを変更して下山する際に、エスケープルート上に雪渓がありアイゼンを携行していなかったため滑落したという遭難事例がありました。夏の雪渓は非常に硬く氷化しています。予定しているコース(エスケープルートも含め)上に雪渓がある場合はアイゼンを携行しましょう。

もし遭難してしまったら…

登山中、予期せぬアクシデントにより行動不能となり、仲間内での救助や自力下山ができない場合は、救助要請をすることになります。

現在は、山岳地帯でも携帯電話の通話エリアが広がり、携帯電話による救助要請が多くなりましたが、携帯電話が通じない場所では通り掛かりの登山者や仲間に救助要請を託すことになります。

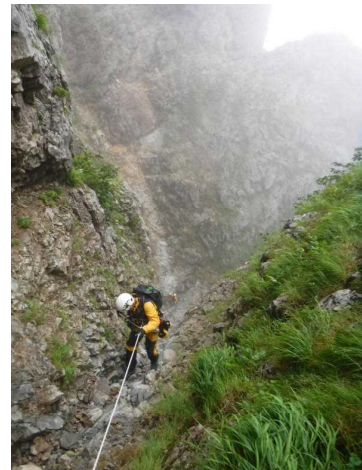
以下の項目は救助要請時に救助者側が必要になる情報です。あらかじめ項目に沿ったメモ等を作成しておくといいでしょう。

また、単独登山で遭難して救助要請ができない場合は、登山計画書が唯一の手掛かりになります。必ず、登山計画書を作成・提出し、家族や友人等にも託しておきましょう。

救助要請時に伝える事項

①遭難者本人に関すること

- ・ 傷病の部位、程度
- ・ 氏名、年齢、住所、携帯電話番号
- ・ 緊急連絡先
- ・ 着衣等の色（帽子・上衣・下衣・ザック）
- ・ 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
- ・ 場所

具体的な目標物による指示⇒「〇〇登山口と〇〇分岐の間」
GPS端末による緯度経度など

③その他

- ・ 通報者の氏名、連絡先（第3者や仲間による要請の場合）
- ・ 登山日程、今後の行動予定
- ・ 登山計画書の提出の有無（提出先）
- ・ 山岳保険加入の有無 など



- * 長野県では条例により、指定登山道を通る際は、登山計画書を長野県知事宛に提出することが義務付けられています。
- * 山岳遭難は、費用が発生する場合がありますので、山岳保険へ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。

救助活動中のヘリコプターにご注意！

- ・ 長野県で発生する山岳遭難のうち、およそ8割はヘリコプターによる救助活動であり、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メートルで空中停止(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100メートルに達します。
- ・ 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がありますので、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、安定した場所で待機する。
- ・ 吹き下ろし風により、飛ばされるおそれのあるものを押さえる。
- ・ 周囲の他の登山者に注意を呼びかける。



強烈な吹き下ろし風で顔を伏せる遭難者

夏山でも起こる低体温症

夏山でも、荒天時に稜線等で行動を続けると、疲労と低体温症により、行動不能となるケースが見受けられます。

標高の高い長野県の山では、夏でも低体温症になる可能性が十分にあります。

●低体温症とは？

体温が低下することで起こる症状で、体の中心体温が35℃以下になった状態。強い疲労感が出たり、体が勝手に震えだしたりし始めると、すでに低体温症になっている可能性もあり、早期に対処しないと死に至るケースもあります。

【低体温症を防ぐポイント】

1 「濡れ」への対策

- ・雨が降ったら、必ずレインウェア（雨衣）を着ましょう。
- ・汗をかかないように、シャツを1枚脱ぐ等こまめに体温調整をしましょう。
- ・速乾性のあるシャツを着るとともに、予備の着替えも携行しましょう。



2 「風」への対策

- ・稜線での風が強いと感じたら、事前にレインウェアやウィンドブレーカー等を着ておきましょう。
- ・荒天時、標高の高い稜線等での行動は、できるだけ避けましょう。

●風が体温を奪う？

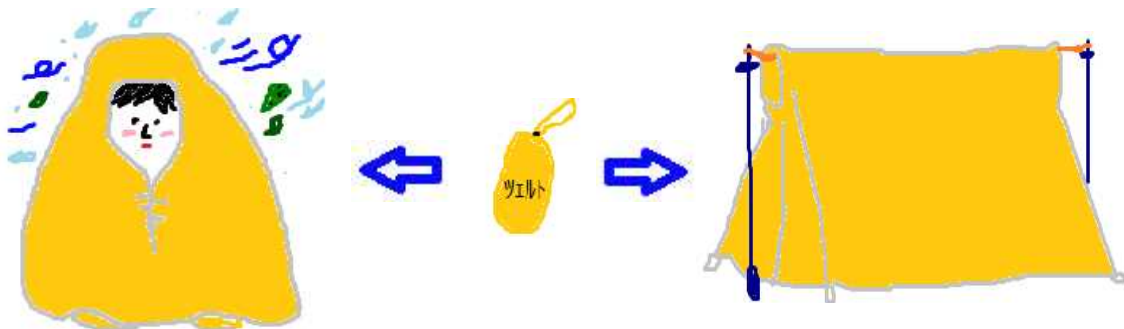
風速1m/秒で、体感温度は1℃下がると言われています。

3 「低温」への対策

- ・こまめに糖質を含んだ温かい飲み物を補給しましょう。
- ・こまめに行動食を食べ、エネルギー補給をしましょう。
- ・登山途中の長い休憩は、体温の低下につながりますので、短い休憩をこまめに取りましょう。

【低体温症になった場合の措置】

- ・テントやツェルトの中に入り、体を温めましょう。
 - ・糖質を含んだ温かい飲み物を飲ませましょう。
 - ・服が濡れていれば、すぐに着替えさせましょう。
 - ・意識障害がある場合は、早期に病院へ搬送する必要があります。
- すぐに救助要請をしましょう。



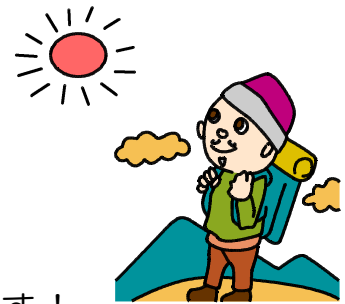
天気予報

平成30年6月25日
気象庁地球環境部・海洋部 発表

○ 3ヶ月予報（関東甲信地方）

7月	前半は、平年に比べ曇りや雨の日が少ないでしょう。 後半は、平年に比べ、晴れの日が多いでしょう。 降水量は、平年並または少ない確率ともに40%です。
8月	平年と同様に晴れの日が多いでしょう。 気温は、平年並みまたは高い確率ともに40%です。 降水量は、ほぼ平年並みです。

確率(%)	7月			8月		
	低	並	高	低	並	高
気温 (%)	20	30	50	20	40	40
降水量 (%)	40	40	20	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等が発生します。
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。
天候判断は登山を行う上でとても重要です。入山前や山小屋出発前には必ず天候を確認して、行動中もこまめに空模様をチェックしましょう。

○ 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……………026-225-0177
松本……………0263-33-0177

（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
H Z	1467	1539	1602	1512	1476	1359	1512	1602	1539

夏山パトロールの予定

○ 長野県夏山常駐パトロール隊

《槍・穂高連峰》 期間 7月11日～8月31日(予定)
場所 長野県涸沢山岳総合相談所

《後立山連峰》 期間 7月11日～8月31日(予定)
場所 白馬頂上宿舎
唐松岳頂上山荘
キレット小屋
冷池山荘
烏帽子小屋



○ 県警山岳遭難救助隊

《槍・穂高連峰》 期間 7月14日～8月19日(予定)
場所 長野県涸沢山岳総合相談所

《後立山連峰》 白馬岳一帯
《常念山系》 常念山系一帯
《中央アルプス》 千畳敷・駒ヶ岳一帯
《八ヶ岳連峰》 赤岳一帯

夏山診療所の開設（予定）

山 岳 名	開 設 場 所	団 体 名
白 馬 岳	白馬頂上宿舎	昭和大医学部
三俣蓮華岳	三俣山荘	岡山大医学部
双 六 岳	双六小屋	富山大医学部
燕 岳	燕山荘	順天堂大医学部
常 念 岳	常念小屋	信州大医学部
蝶 ヶ 岳	蝶ヶ岳ヒュッテ	名古屋市立大学医学部
槍 ヶ 岳	槍岳山荘	東京慈恵会医科大
奥穂高岳	穂高岳山荘	岐阜大医学部
涸 沢	涸沢ヒュッテ	東京大医学部
徳 沢	徳沢園付近	日本大医学部
西穂高岳	西穂山荘	東邦大医学部
上 高 地	ハスターミナル向い	東京医科大

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	相 談 所	開 設 期 間
上高地登山相談所	7/14~7/16, 7/21・22 7/28~8/19	中房温泉相談所	7/14~16, 7/21・22 7/28~8/12
涸沢総合相談所	7/12~8/28	三股相談所	
横尾相談所	7/28~8/19	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~10/下	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

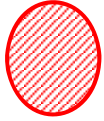
テント場名	張数	届出先	テント場名	張数	届出先
槍ヶ岳山荘付近	30	槍ヶ岳山荘	北穂高岳南稜	20	北穂高小屋
殺生ヒュッテ "	50	殺生ヒュッテ	穂高岳山荘付近	45	穂高岳山荘
ヒュッテ西岳 "	30	ヒュッテ西岳	槍沢ロッヂ "	30	槍沢ロッヂ
燕山荘 "	30	燕山荘	大天荘 "	30	大天荘
合戦小屋 "	5	合戦小屋	南岳小屋 "	30	南岳小屋
常念小屋 "	40	常念小屋	西穂山荘 "	30	西穂山荘
蝶ヶ岳ヒュッテ "	30	蝶ヶ岳ヒュッテ	大滝山荘 "	5	大滝山荘
徳本峠小屋	10	徳本峠小屋	岳沢小屋 "	30	岳沢小屋
徳沢園付近	200	徳 沢 園	涸沢野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

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

ザイテングラートで滑落事故多発！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

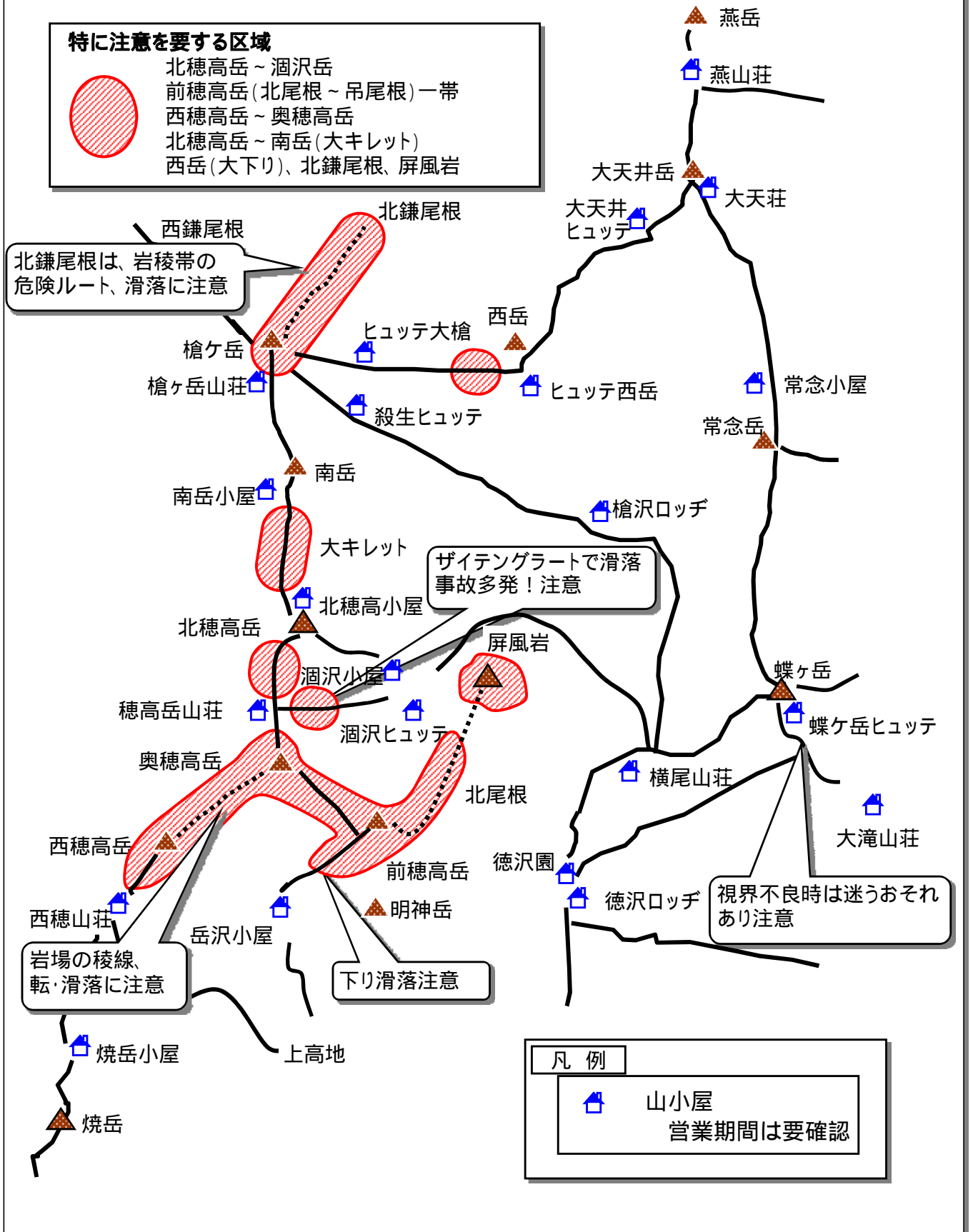
下り滑落注意

凡例



山小屋

営業期間は要確認



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

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	6/上～10/中	0261-83-3136	唐松岳頂上山荘	4/下～10/中	090-5204-7876
梅池山荘	6/上～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	6/中～10/上	0261-72-4709	新越山荘	6/中～ 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/中～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/下	0261-75-3788	水晶小屋	7/中～ 9/下	090-4672-8108
天狗山荘	テント場のみ営業7/上～9/中		キレット小屋	7/上～9/下	0261-72-2002
鑓温泉小屋	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			

※ 白馬鑓温泉小屋は、補修工事中のため、テント場使用時は、白馬館に要確認。
(問い合わせ先 0261-22-3122)

○ 交通情報

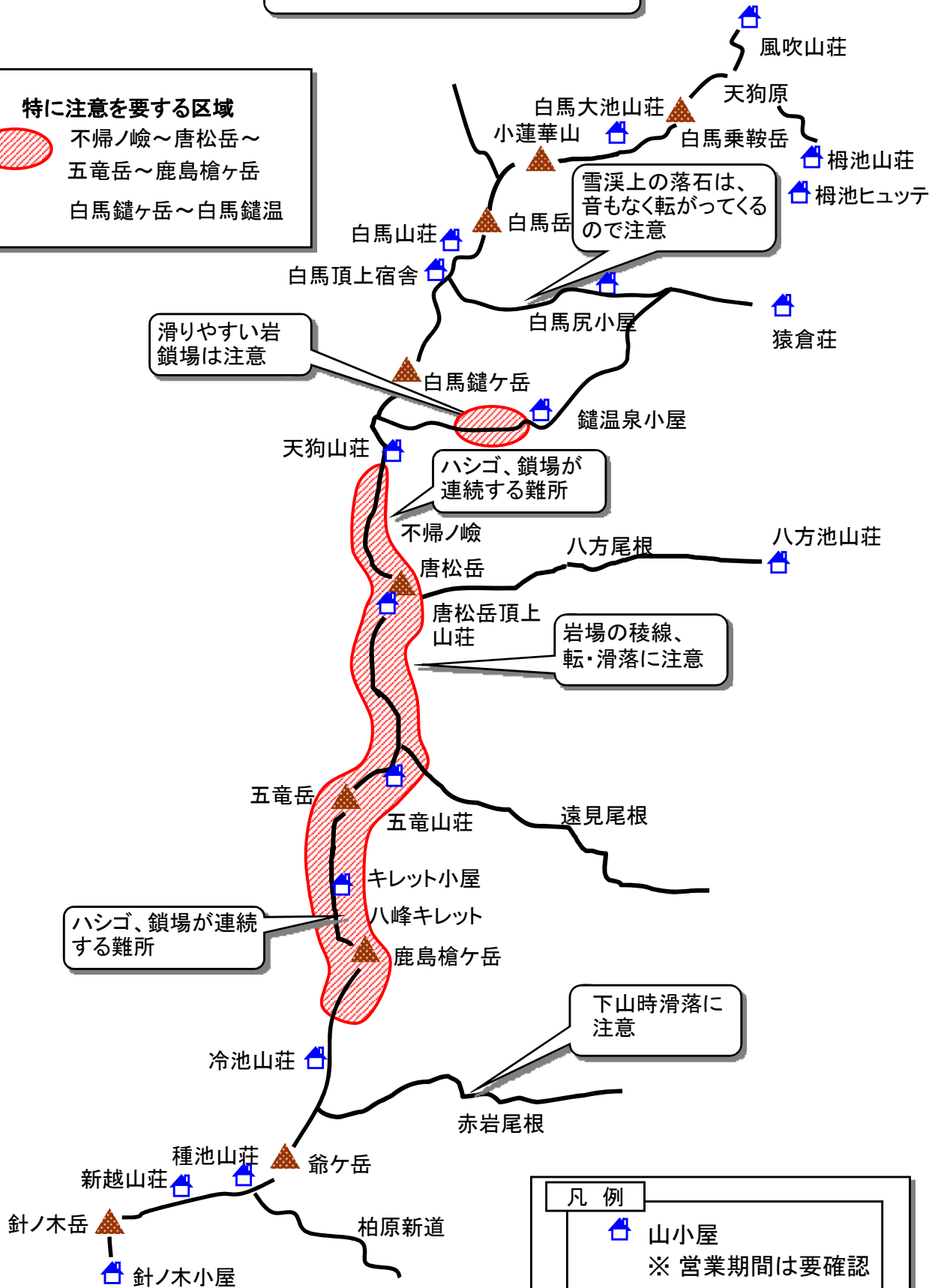
- ・ 白馬五竜テレキャビン (0261-75-2101)
- ・ 八方尾根ゴンドラリフト (0261-72-3280)
- ・ 梅池ゴンドラリフト (0261-83-2255)

※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。

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
- 白馬鑓ヶ岳～白馬鑓温



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、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

○ 山小屋の開設予定(9月～要確認)

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	0265-83-3844
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	7/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	西 駒 山 荘	7/上～10/上	090-2660-0244

○ 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	70	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、6/下～7/中までの間、道路工事のため通行止め。

その他も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、6/1～10/31（未定）まで大型を除き通行可能。（宮田村役場0265-85-3181）

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

宝剣岳一帯は、急峻な岩場。転・滑落に注意。


木曾殿越から空木岳間は、急峻な岩場。


非常に急で長い尾根(水場なし)

2018.6～10 改修工事 工事状況要確認 0265-96-7724

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

 摺鉢窪避難小屋

 空木岳避難小屋


 駒峰ヒュッテ

 木曾殿山荘

 檜尾避難小屋


 檜尾岳

 三ノ沢岳

 ホテル千畳敷


千畳敷カール

 宝剣岳


 宝剣山荘


 天狗荘

 頂上木曾小屋

 駒ヶ岳頂上山荘

 木曾駒ヶ岳

 玉乃窪山荘

 将棊頭山

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～蕨沢の横断コース、蕨沢新道、仙丈ヶ岳一帯、塩見岳直下、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、兔岳～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。

※上記以外でもすべての登山道において、細心の注意を払うこと。

○ 迷いやすい場所

鋸岳一帯、甲斐駒ヶ岳頂上からの下山ルート、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、兔岳、上河内岳（お花畑）一帯、仁田岳への分岐点、池口岳ルート（濃霧時注意）、易老岳から易老渡間の面平付近

○ 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
伊那市山岳高原 観光課	0265-98-3130
南ア林道管理室	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	090-2135-2500
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
三伏峠小屋前	25	三 伏 峠 小 屋	荒川岳山小屋	25	0547-
			百間洞山の家	20	46-4717

○ 交通情報

- ・ 戸台口～北沢峠（南アルプス林道管理室 0265-98-2821）
- ・ JR伊那大島駅～鳥倉登山口（伊那バス 0265-72-5111）
- ・ JR平岡駅～和田、上村（信南交通 0265-22-1801）
- ・ JR飯田駅～上村、和田かぐらの湯（信南交通 0265-22-1801）
- ・ しらびそ高原、便ヶ島、兵越峠方面は、タクシー利用

南アルプス

特に注意を要する区域
赤石岳山頂一帯
塩見岳山頂一帯
鋸岳一帯

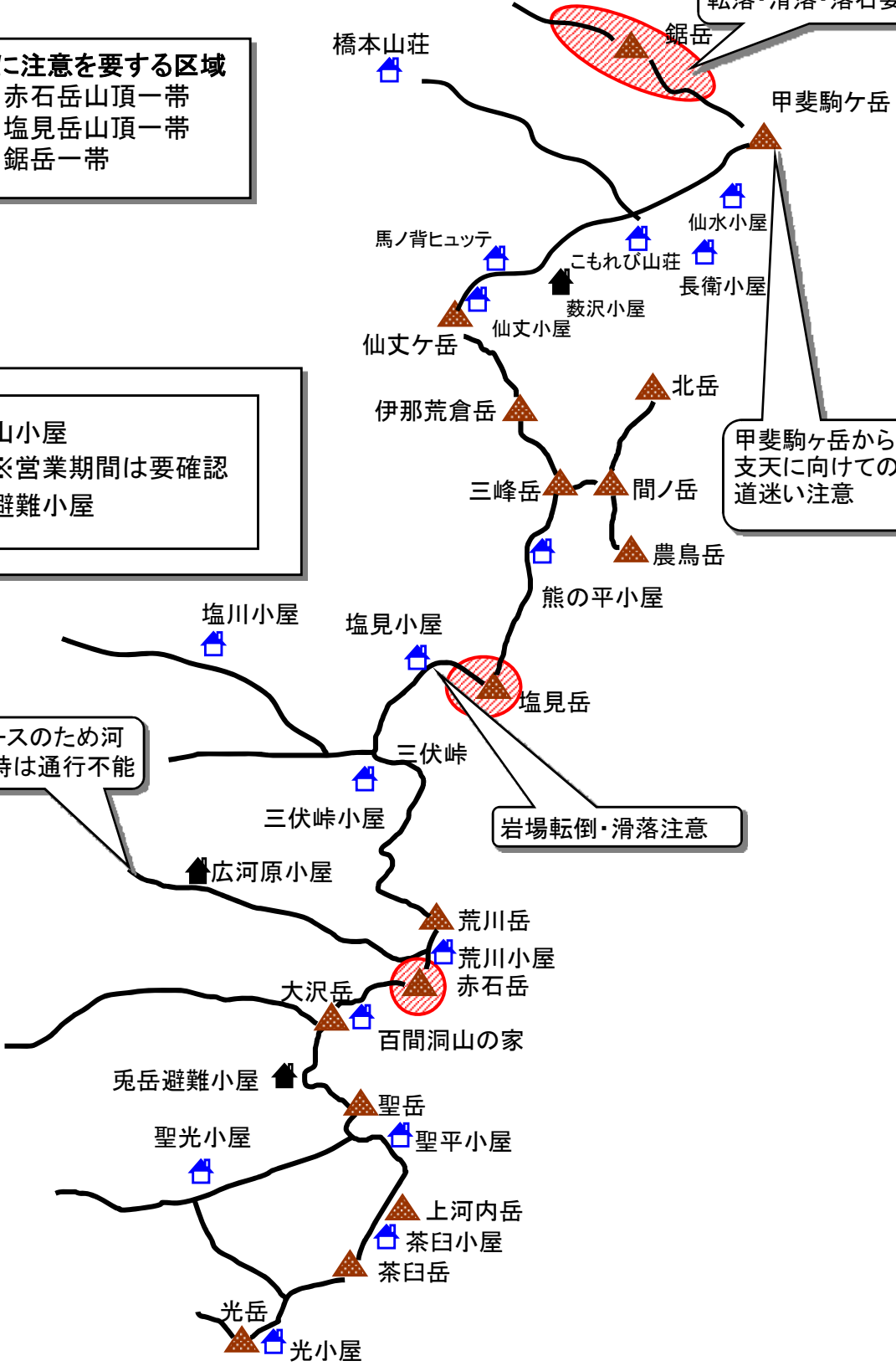
凡例
山小屋
※営業期間は要確認
避難小屋

一般向けルートでない。
転落・滑落・落石要注意

甲斐駒ヶ岳から摩利
支天に向けての下り、
道迷い注意

徒渉コースのため河
川増水時は通行不能

岩場転倒・滑落注意



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～10/下	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/上	090-3558-5225	ヒュッテ夏沢	6/下～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(要予約)	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	通年(要予約)	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
			やまのこ村	通 年	0266-74-2274

※各山小屋に不定休あり、要確認のこと。





○ 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	100	赤岳鉱泉	青苔荘付近	60	青苔荘
行者小屋付近	150	行者小屋	双子池ヒュッテ付近	40	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	30	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			

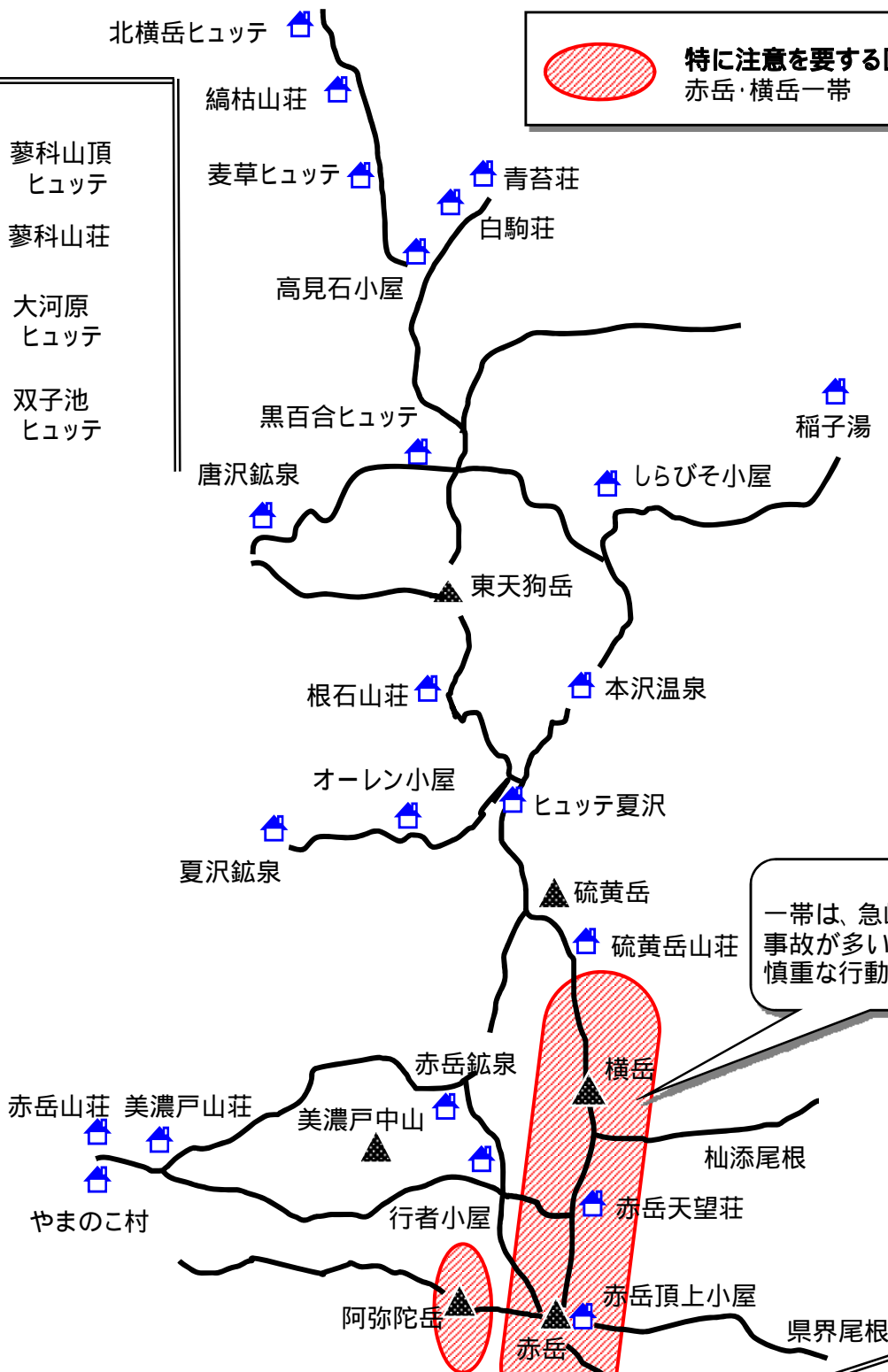
○ 交通情報

- ・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0266-72-7145)
- ・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

-  権現小屋
-  青年小屋

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、浮石・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）

戸隠牧場～一不動の大洞沢（増水時は特に注意）

○ 登山相談所の開設予定

奥社登山口、戸隠牧場登山口

○ 交通情報

長野駅～戸隠方面（アルピコ交通長野営業所 026-254-6000）

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

長野駅東口から

湯田中駅から

} 志賀高原方面 長電バス 0269-33-2563)

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。
東籠ノ登山～水ノ塔山に至る尾根の七千尺コースは浮石・落石に注意。
- 米子大瀑布から浦倉山への登山道は、崩落により当面通行不可。
(問い合わせ先：須坂市産業振興部商業観光課 026-248-9005)
- 根子岳避難小屋～小根子岳～根子岳分岐点の間、登山道一部崩落により危険。迂回を。(問い合わせ先：上田市真田地域自治センター産業観光課観光商工係 0268-72-4330)
- **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
- **交通情報**
上田駅～菅平高原(上田バス0268-34-6602) 通年運行。

浅間連峰

- **浅間山の登山規制**
浅間山は、本年6月30日現在、気象庁が発表する「噴火警戒レベル2」により、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、その後、平成29年8月21日気象庁が発表する「噴火警戒レベル」が、2から1に引き下げられましたが、現在も一部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
木曾町役場 (0264-22-3000)
王滝村役場 (0264-48-2001)



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(123ルート)を、体力度と登山道の技術的難易度で評価しました。

	A	B	C	D	E
10			○ 縦裏銀座(高瀬ダム・上高地)	○ 縦聖岳 赤石岳(聖光小屋・榎島) < 鬼岳・大沢岳・小赤石岳往復 >	○ 周大キレット(上高地) < 北穂 榎 >
9			○ 縦表銀座(中房温泉・上高地)	○ 縦塩見岳 北岳(鳥倉・広河原) ○ 縦荒川岳(前岳) ○ 縦荒川岳(東岳) 鳥倉・榎島	
8	体力度 数字が大きくなるほど体力が必要		○ 縦将棋頭 空木 (桂小場・駒ヶ根高原)		
7	必要体力レベルについては、鹿屋体育大学 山本正壽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	○ 木曾駒ヶ岳(伊那スキーリゾート) ○ 縦金峰山・甲武信ヶ岳 (廻り目平・毛木平) < 十文字峠 >	○ 縦白馬 朝日(猿倉・蓮華温泉) ○ 駒ヶ岳(上高地) ○ 奥穂高岳(上高地) < 濁沢 >	○ 周空木 越百(今朝沢橋) ○ 縦八峰キレット (アルプス平駅・大谷原)	○ 周穂高縦走(上高地) < 北穂 前穂 >
6		○ 真砂岳(高瀬ダム) < 湯俣 > ○ 縦燕 常念(中房温泉・一ノ沢) ○ 周鳴沢岳・スバリ岳・ 針ノ木岳(扇沢)	○ 縦鹿島・爺(大谷原・扇沢) ○ 縦聖岳(聖光小屋) ○ 縦鹿島槍ヶ岳(大谷原) ○ 縦鎌ヶ岳(猿倉) < 鎌温泉 > ○ 縦木曾駒 空木 (千畳敷・駒ヶ根高原)	○ 縦不帰キレット (猿倉・八方池山荘) ○ 南駒ヶ岳(今朝沢橋)	
5	○ 周双子山・大岳・北横岳・楯枯山・ 茶臼山(大河原峠)	○ 船窪岳(七倉) ○ 北岳(易老渡) ○ 茶臼岳(易老渡) ○ 船窪岳(七倉) ○ 北葛岳(七倉) ○ 縦蝶ヶ岳・常念(三股・一ノ沢) ○ 木曾駒ヶ岳(桂小場) ○ 木曾駒ヶ岳(コガラ) < 木曾福島B >	○ 空木岳(駒ヶ根高原) ○ 木曾駒ヶ岳(アルプス山荘) < 上松A >	○ 西穂高岳(上高地) ○ 縦権現 赤岳(観音平・美濃戸)	
4	○ 縦経ヶ岳(仲仙寺)	○ 常念岳(三股) ○ 白馬岳(梅池) ○ 濁沢(上高地) ○ 硫黄岳(表参峠) ○ 前掛山(浅間登山口) 1 3 ○ 運筆岳(扇沢) ○ 常念岳(一ノ沢) ○ 針ノ木岳(扇沢) ○ 周甲武信ヶ岳(毛木平) < 甲武信ヶ岳 十文字峠 >	○ 露沢岳(上高地) ○ 横岳(稲子湯) ○ 佐武流山(ドロノ木平) ○ 縦唐松・五竜 (八方池山荘・アルプス平駅) ○ 縦鬼岳(白沢登山口) ○ 五竜岳(アルプス平駅) ○ 白馬岳(猿倉) ○ 周赤岳・横岳・硫黄(美濃戸) ○ 周帽子岳(高瀬ダム) < フナ立尾根 >	○ 前穂高岳(上高地) < 重太郎新道 > ○ 高妻山(戸隠キャンプ場) 1 ○ 周高妻山(戸隠キャンプ場) 1 ○ 赤岳(奥登山口) ○ 縦鳥甲山(ムジナ平・屋敷)	自分合った山選びを!
3	○ 周霧ヶ峰(八島湿原) < 鷲ヶ峰 蝶々深山・車山肩 >	○ 爺ヶ岳(扇沢) ○ 硫黄岳(本沢温泉) ○ 前掛山(車坂峠) 1 3 ○ 小運筆岳(梅池) ○ 燕岳(中房温泉) ○ 縦乗鞍岳(鈴蘭橋・豊平) ○ 奥茶臼山(しらびそ峠) 1 ○ 蝶ヶ岳(三股) ○ 硫黄岳(美濃戸) < 北沢 > ○ 四阿山(峰の原) ○ 四阿山(菅平牧場) < 根子岳 > ○ 四阿山(鳥居峠) ○ 黒姫山(大橋登山口) ○ 恵那山(峰越林道ゲート) < 広河原登山口 >	○ 天狗岳(本沢温泉) ○ 赤岳(杣登登山口) ○ 阿弥陀岳(舟山十字路) ○ 赤岳(美濃戸) < 北沢・地蔵尾根 > ○ 権現岳(観音平)	○ 戸隠山 (奥駐車場・戸隠キャンプ場) ○ 戸隠山(奥駐車場)	
2	○ 根子岳(菅平牧場) ○ 鳥帽子岳(地蔵峠) ○ 高尾山(表参道) ○ 黒斑山(車坂峠) 3 ○ 周荒船山(荒船不動) < 鱸岩往復 >	○ 岩菅山(岩菅山登山口) ○ 唐松岳(八方池山荘) ○ 金峰山(廻り目平) ○ 天狗岳(洪ノ湯) ○ 苗場山(小赤沢三合目) ○ 風吹岳(風吹登山口) ○ 天狗岳(鷹沢鉱山) < 西尾根 > ○ 三ノ沢岳(千畳敷) ○ 白馬大池(梅池) ○ 御嶽山(田の原) 3 ○ 硫黄岳(桜平) ○ 御嶽山(飯森高原駅) 3 ○ 焼岳(新中ノ湯登山口) 3 ○ 縦鉢山(一ノ鳥居死地) ○ 蓼科山(女神茶屋) ○ 周美ヶ原(三城牧場) < ダテ河原 塩くれ場・広小場 > ○ 白馬乗鞍岳(梅池) ○ 御座山(栗生登山口) ○ 根子岳(峰の原) ○ 蓼科山(七合目登山口) ○ 蓼科山(大河原峠) ○ 木曾駒ヶ岳(千畳敷)	○ 金山(金山登山口) ○ 赤岳(美濃戸) < 南沢・文三郎 > ○ 仙丈ヶ岳(北沢峠) 2 ○ 阿弥陀岳(美濃戸) < 南沢 > ○ 甲斐駒ヶ岳(北沢峠) 2 ○ 雨師山(小谷温泉) ○ 有明山(中房)	○ 縦戸隠山 (奥駐車場・戸隠キャンプ場) ○ 戸隠山(奥駐車場)	
1	○ 湯ノ丸山(地蔵峠) ○ 大渚山(湯峠) ○ 北横岳(ロープウェイ)				



(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

技術的難易度
右になるほど難易度が増す

[凡例]

- 北アルプス ○ 南アルプス ○ 中央アルプス
- ハケ岳 ○ その他の山域 ○ 県外の山
- () 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

	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 急な登り降がある。 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。	ハシゴ・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。	厳しい岩稜や不安定なガレ場、ハシゴ・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。 ハシゴ・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。	緊張を強いられる厳しい岩稜の登り降が続く、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所がある。
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、ハシゴ・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うなど危険な場所もある
【用語説明】	<ul style="list-style-type: none"> ○ 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読み取れる能力」 ○ ルートファインディング 「登山道のついていないところ、また分かりづらいうところ、一番安全に通過できるルートを読み取ること」 ○ 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(1泊りが可能)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。





©2005 石塚真一小学館

島崎三歩の山岳通信 特別連載 Vol.4

信州 山のプロフェッショナル

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「島崎三歩の山岳通信」。その特別連載として、季節ごとに発行する「山岳情報」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.4 “夏山常駐パトロール隊”のプロフェッショナル

夏山常駐パトロール隊 北アルプス南部地区隊長 吉田英樹さん

＜プロフィール＞

1955 年大阪府生まれ。山好きが高じて長野県に移り住み、89 年、山岳雑誌の募集広告を見て常駐隊員に応募。以来、毎年欠かさず常駐隊に参加。2010 年からは隊長を務める。現在は飯綱高原に居を構える。本業は庭師。



「夏山常駐パトロール隊員にも気軽に声を掛けて、なんでも相談を」（吉田）

一夏山常駐パトロール隊の皆さんはどのような仕事をしていますか？

吉田 正式名称は、長野県山岳遭難防止対策協会「夏山常駐パトロール隊」（以下、常駐隊員）。涸沢ヒュッテの隣に開設される「長野県涸沢山岳総合相談所」をベースに、県警の救助隊員と寝起きをともにしながら活動しています。同じ期間中、北アルプス北部地区でも常駐隊員が同様に活動していますが、涸沢のような常駐基地はなく、隊員は白馬岳を中心に後立山連峰の各山小屋に配置されます。どちらも長野県知事を会長とする長野県山岳遭難防止対策協会から委嘱を受けた民間の隊員です。常駐隊員は夏の間のみの期間限定の資格で、常駐期間は 50 日間です。常駐隊員の任務は、山をパトロールしながら登山者にアドバイスや指導を行うとともに、山岳遭難が発生したときにはその救助活動を行うことです。

一涸沢山岳総合相談所や登山道で多い相談はどんな内容ですか？

吉田 相談内容で多いのは、気象情報、登山道の状況、必要装備の確認です。登山者には、目的地への所要時間から到着時間が遅くならないような指導もしています。

一数多くの救助活動を経験されていると思いますが、最近の傾向はありますか？

吉田 特に最近みられる事例としては、疲労による救助要請が多くなりました。数年前ですが、常念岳・蝶ヶ岳間で十数名パーティの内一名が動けなくな



岩場での救助活動風景

り救助を要請し、県警ヘリにより救助した時に、常念小屋まで送って欲しいとも要求されました。また、集団登山（ツアー登山）では、“おんぶにだっこ”の他人頼みで、この山小屋に泊まるのかも知らなかったり、集団の中でコミュニケーションも少なく、仲間意識の欠如も見受けられます。

「登山のレベルアップは大切ですが、特に中高年登山者には各自の体力や経験に見合った余裕ある登山もして欲しい」（吉田）

—相談活動や遭難救助活動で心がけていることはありますか？

吉田 隊員には「とにかく声をかける。すれ違うすべての登山者に声を掛けてもかまわない」と話しています。逆に登山者は、山で隊員を見かけたら、気軽に声を掛けてなんでも相談してほしいと思います。救助活動では、県警救助隊員のような訓練を受けていないため、隊員の安全を考えながら、隊員の技術レベルにあった活動の範囲としています。

—皆さんの活動もあって、私たちが安心して信州の北アルプスを楽しめているんですね。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。

吉田 年齢とともに体力が衰えてくるのは必然ですから、いつも右肩上がりの山を目指すのではなく、ランクをひとつ下げた山に登るのもいいのではないのでしょうか。レベルアップするばかりが山ではありません。目線を変えて自分の山登りを見つめ直し、体力的・技術的にも余裕のある山行をすれば、気持ちにも余裕が生まれてきます。そうすれば危険を回避しやすくなりますし、きっとまた違った山の楽しさが見つかると思います。



私は山岳遭難の原因は 100%登山者の側にあると思います。そこが登山は自己責任と言える面です。非日常の世界に入ってゆく事を十分に認識して自分の体力、技術にみあった登山計画をたてる、山の中でのリスク回避の知識を身につけるなどの準備段階での努力を惜しまないで欲しい。

信州の山には登山者を惹き付ける美しい自然や、登山という文化を育んできた歴史があります。山をみる視点をちょっと変えてみてください。また違った楽しみ方が見えてくるでしょう。そして、そういった登山と一緒に楽しむ仲間を作っていくてください。登山で繋がった仲間とのきずなが山岳遭難を減らす一助になるのではないのでしょうか。



長野県涸沢山岳総合相談所

—長年にわたって夏山常駐パトロール隊に携わる吉田さんの想いをお聞きました。皆さんが登山中に常駐隊員に合った際にも、気軽にお声がけしていただき、相談したりアドバイスを受けてたりして、これからも信州の山を安全に楽しみましょう！

心臓突然死の特徴と予防

監修：国際山岳医 大城 和恵

長野県の山岳遭難による3大死因は「外傷」、「心臓突然死」、「低体温症」。死者の多い他都道府県の報告でも、順序の入れ違いはあるものの、3大死因は変わりません。

【特徴】

(1) 原因は心筋梗塞

中高年が山で心臓突然死を起こす場合、ほぼ全例が心筋梗塞によるものと報告されています。

Q：心筋梗塞ってどんな病気？

A：心臓に酸素を送る血管が詰まって、心臓がポンプとして働かなくなる病気。重篤な場合は、心臓が停止します。

(2) 男性、持病、運動不足

34歳以上、男性が9割。心筋梗塞や狭心症のある人、高血圧の人、コレステロールが高い人、糖尿病の人、運動不足の方が発症します。

(3) 登山初日に最も多い

夏季から秋季に多発し、体がとても緊張状態（交感神経が活性化している状態）にある時が危険です。急激な運動、寒さや暑さ、酸素が薄くなること、水分不足、空気の乾燥などの急な変化に体がストレスを感じ取り、緊張状態となります。

初日が一番強く、2、3日目までが高く、1週間ほど続きます。緊張状態になると、血圧と脈拍が高くなるため、心臓に負担がかかり、血液はドロドロして、血管が詰まり易くなります。睡眠不足、風邪のようなストレスも突然死に影響しているといわれます。

【予防】

(1) 事前の準備をする

- ・規則的な運動を心がけ、持病の治療、禁煙をしておきましょう。
- ・40歳以上の男性は、病院で運動負荷心電図検査を受けましょう。

(2) 登山前日の予防（生活習慣）をする

- ・アルコールは控えて、十分な睡眠と水分を摂りましょう。

(3) 登山当日の予防（行動）

- ・初日は乳酸が溜まらない「会話しながら登れるペース」でゆっくり登りましょう。
- ・登山前に500mlの水分を摂取して、登山中も水分補給を意識して30分毎に摂りましょう。塩分補給に、スポーツドリンクを半分程度に薄めたものが最適です。
- ・炭水化物の補給のために、朝食をしっかり摂り、行動食は2時間おきには摂りましょう。

体の緊張状態を知るには

(1) 排尿の回数を確認する

- ・いつもより少ない時は脱水です。休憩を増やして、水分をよく摂りましょう。

(2) 脈拍数の確認をする。

- ・出発前に脈拍を測り、1日目は休憩の度に脈拍数を確認しましょう。休んでも1分間に90回以上脈を打っている人は、かなり要注意。休憩して、水分を摂り、ペースを落とす必要があります。

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～



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



みなさまのご協力をお願いします！

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「その他」を選択いただき、
「山岳遭難対策」と記述してください。

〔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 026-235-7046 FAX 026-235-7497
Mail zeimu@pref.nagano.lg.jp

ふるさと信州寄付金
ウェブサイト



長野県認定山岳ガイド

信州登山案内人

「信州登山案内人」は、長野県が実施する試験に合格し、長野県知事の登録を受けた山岳ガイドです。はじめての登山からレベルアップしたい登山まで、楽しく安心・安全で充実した登山をお手伝いします。

●信州登山案内人の能力・知識●



1

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。



2

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。



3

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、登山史などの知識を持っています。



4

コミュニケーション能力

楽しく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。

●信州にひろがる山々●



変化に富んだ魅力たっぷりの山々を、信州登山案内人のガイドでお楽しみください！
詳しくは「信州登山案内人」で検索いただくか、下記までお問い合わせください。

長野県観光部山岳高原観光課

【電話】026-235-7251

【E-mail】sangaku@pref.nagano.lg.jp

※長野県の山岳情報につきましては、下記ホームページをご覧ください。

<https://www.pref.nagano.lg.jp/kankoki/sangaku/index.html>

