

令和元年

長野県

冬山情報

無事帰るまでが登山



島崎三歩の山岳通信 特別連載 Vol.8

信州 山のプロフェッショナル

特定非営利活動法人日本雪崩ネットワーク

理事 出川あずさ氏

ま え が き

冬山は、吹雪や寒冷、雪崩など、厳しい自然条件下での登山となることから、他の季節にはない特有のリスクがあります。冬山を登るためにはそれらのリスクを回避する経験、判断力及び強靱な体力、確実な技術が必要になります。

昨年12月から本年3月までの期間中、53件の遭難が発生し、死者7名を含む61名が遭難しています。凍結した稜線での滑落、悪天候下での行動による低体温症、バックカントリースキー・スノーボード中の雪崩や立木への衝突など、遭難の態様は様々ですが、自己の実力や状況を適切に判断していれば防ぐことができたと思われるケースも見受けられます。

入山前は気象情報や積雪状況などを確認して、事前の計画段階から、厳しい環境に対応できる準備を整え、余裕のある日程で安全な登山に心がけて下さい。

令和元年12月



令和元年

冬山情報

無事帰るまでが登山

目次

2	冬山の遭難事例（平成30年12月～平成31年3月）
4	冬山で遭難しないために
6	冬の山を楽しむために 寄稿：長野県山岳総合センター
8	冬山登山・バックカントリーの装備品のアドバイス
10	バックカントリーで遭難しないために
12	小谷村バックカントリー遭難対策啓発活動
14	ロープの向こう側
16	信州 山のプロフェッショナル Vol.8 日本雪崩ネットワーク 出川あずさ氏

18	槍・穂高連峰	26	八ヶ岳連峰
20	後立山連峰	28	戸隠連峰、志賀高原
22	中央アルプス	29	菅平・湯の丸高原、浅間連峰
24	南アルプス	30	御嶽山、奥秩父連峰

山岳情報の問い合わせは

- 1 長野県警察ホームページ
<https://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（登山計画書の届出など）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
登山安全条例などの山岳情報はこちら・・・



冬山の遭難事例(平成30年12月～平成31年3月)



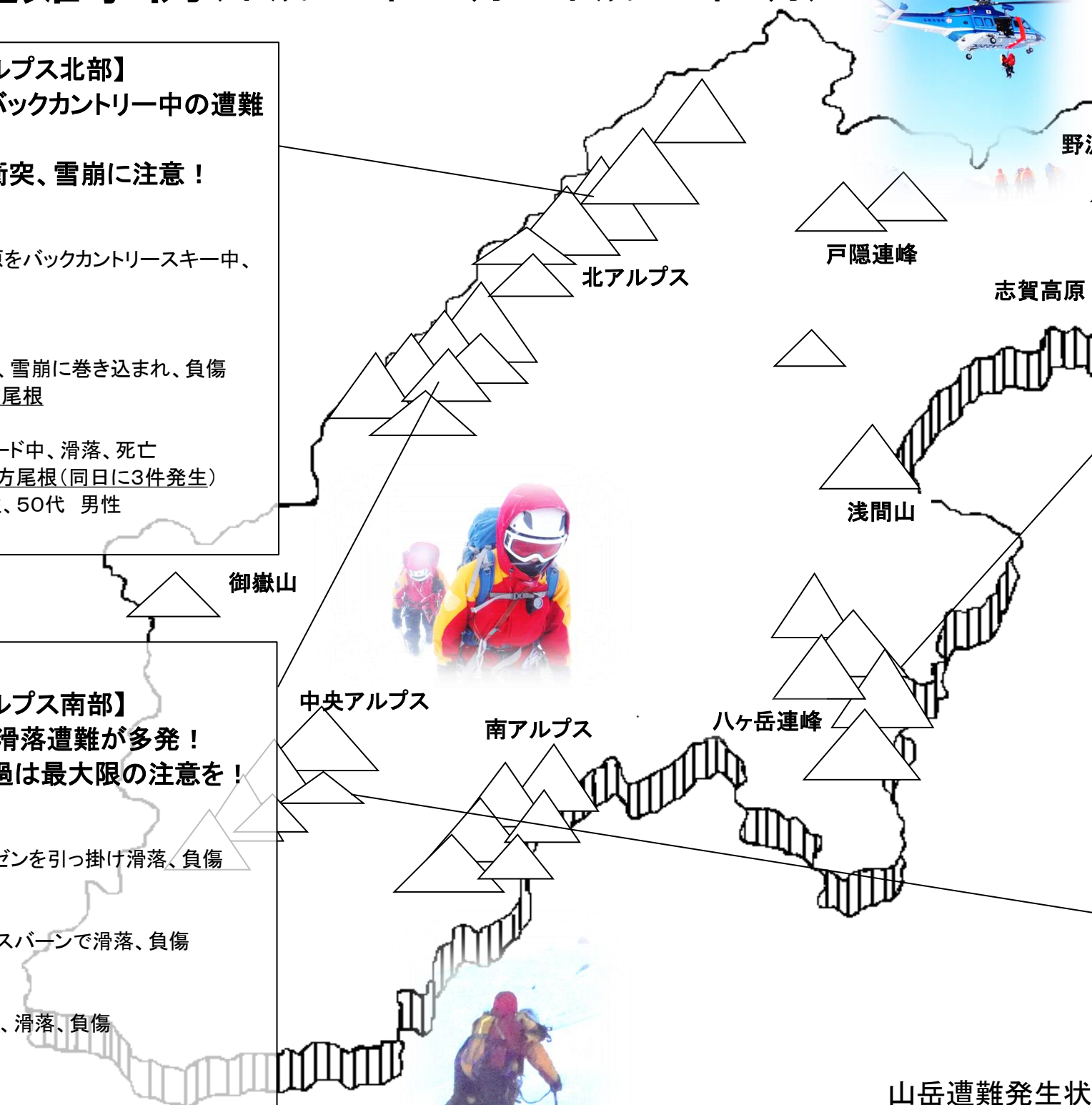
【北アルプス北部】
 白馬村、小谷村でバックカントリー中の遭難が多発！
道迷い、立木への衝突、雪崩に注意！
 ◎1月1日 白馬乗鞍岳
 20代 男性5名
 白馬乗鞍岳から栂池高原をバックカントリースキー中、道に迷い行動不能
 ◎2月2日 白馬乗鞍岳
 30代 男性
 バックカントリースキー中、雪崩に巻き込まれ、負傷
 ◎3月9日 唐松岳 八方尾根
 40代 男性
 バックカントリースノーボード中、滑落、死亡
 ◎3月23日 唐松岳 八方尾根(同日に3件発生)
 30代 女性、30代 男性、50代 男性
 登山中に滑落、負傷

【その他の山域】
 北信地域でバックカントリー中の道迷い遭難が多発！
道迷い、立木への衝突、雪崩に注意！
 ◎1月23日 黒姫山
 20代 男性
 バックカントリースキー中、転倒、死亡
 ◎2月13日 水尾山
 30代 男性
 バックカントリースキー中、道に迷い行動不能

【ハケ岳連峰】
 アイスクライミング中やバリエーションルートでの転滑落遭難が多発！
 ◎12月1日 硫黄岳 ジョウゴ沢
 40代 男性
 アイスクライミング中、転落、負傷
 ◎12月16日 横岳 裏同心ルンゼ
 30代 男性
 アイスクライミング中、転落、負傷
 ◎1月27日 阿弥陀岳 広河原沢
 60代 男性
 アイスクライミング中、転落、負傷

【北アルプス南部】
 乗鞍岳で登山中の滑落遭難が多発！
凍結した稜線の通過は最大限の注意を！
 ◎2月19日 乗鞍岳
 40代 男性
 位ヶ原から下山中、アイゼンを引っ掛け滑落、負傷
 ◎2月25日 乗鞍岳
 50代 男性
 剣が峰から下山中、アイスバーンで滑落、負傷
 ◎3月2日 乗鞍岳
 50代 男性
 バックカントリースキー中、滑落、負傷

【中央アルプス】
 宝剣岳などの稜線で重大滑落遭難が多発！
凍結した稜線の通過は最大限の注意を！
 ◎2月9日 宝剣岳
 40代 男性
 宝剣岳へ登山中、足を滑らせ、滑落、死亡
 ◎2月10日 仙漣嶺
 40代 女性
 登山中、足を踏みはずし、滑落、死亡
 ◎2月10日 宝剣岳
 40代 男性
 千畳敷へ下山中、バランスを崩し、滑落、負傷
 50代 女性
 宝剣岳へ向けて登山中、足を滑らせ、滑落、死亡



山岳遭難発生状況(H30.12-H31.3)

発生件数	遭難者数	死亡※	負傷	無事救助
53件	61人	7人	29人	25人

※死者数には、行方不明者を含む

冬山で遭難しないために ～遭難は他人事ではありません！～

◎ 周到な計画を！

無理な登山計画や、装備が不十分だと、遭難につながるおそれがあります。

冬山は、積雪の影響を受けるため、一般的に夏山の倍以上の行動時間が必要になると言われています。

また、一旦天候が悪くなると山域によっては数日間吹雪が続くことがあり、行動不能となる場合も考えられます。

そのため、予備日を設けるなど、余裕ある日程と自分の体力・技術・経験に応じたコース選定や携行する装備などを十分検討して計画を立てましょう。

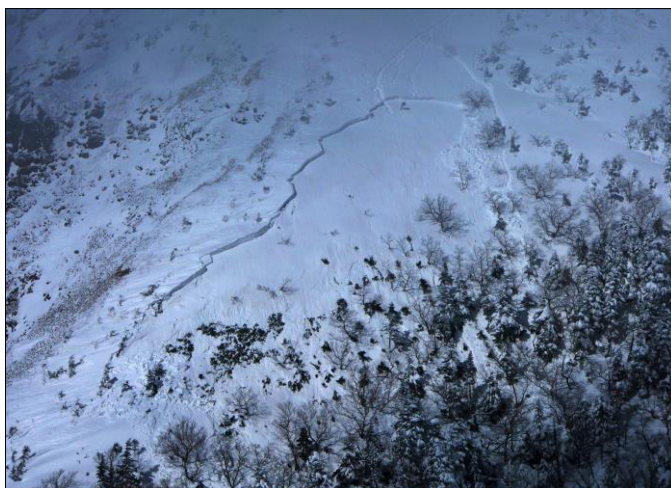


◎ 雪崩に注意！

気温の上昇や、積雪状況によっては雪崩が発生しやすくなります。

必ず雪崩ビーコンを携行するとともに積雪、降雪の状況や気温の変化にも十分注意して、登山ルートやテント設営場所を慎重に選定しましょう。

特に雪の斜面を滑走するバックカントリースキー・スノーボードは慎重な判断を心がけましょう。



八ヶ岳連峰で発生した雪崩跡

◎ 単独登山は大きなリスク！

単独登山は最悪のケースとして「アクシデントにより自ら救助要請や通報ができない」場合があります。単独登山をする場合は常にこの「最悪のケース」を想定して、万が一の時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。

冬山の単独登山は遭難のリスクも非常に高くなります。できるだけ単独登山は避けましょう。

◎ 正しい技術を身につけてから入山しましょう！

山岳遭難の態様で最も多いのが、転倒・滑落です。凍結した斜面で一旦滑落してしまうと停止することが難しく、致命的です。

雪山登山をする場合、ピッケルやアイゼン等の装備の正しい使い方を身につけ、雪上の歩き方やピッケルを使った滑落停止等の雪上技術を身につけてから入山するようにしましょう。

バックカントリーにおける、滑走中の転倒・滑落や道迷い、技量不足による行動不能遭難も跡を絶ちません。一度、滑走を始めると途中で引き返すことは容易ではありません。自分の力量を見極め慎重な判断をお願いします。



◎ 必ず登山計画をたて、家族や友人等と共有しましょう！

長野県内の指定登山道を登山する場合は、長野県知事宛に「登山計画書」の届出が義務付けられています。登山計画書は遭難発生時の迅速な救助活動に必要不可欠です。指定登山道以外でも万が一に備え登山計画書を作成し届出をしましょう。

届出の方法は、インターネットからが便利です！

- ・ながの電子申請
- ・民間事業者が運営している専用WEBサイト

その他にFAX、登山口ポストでも届出できます。詳しくは、長野県ホームページでご確認下さい。また、作成した登山計画書は、家族や友人にも渡しておきましょう。



★長野県ホームページ「登山計画書を届出しましょう」



家族や友人に
登山計画書を託しましょう

「冬の山を楽しむために」

～憧れだけでは冬の山は楽しめない～

寄稿：長野県山岳総合センター 所長 杉田浩康

雪をまとった山はきれいです。冬の山は多くの人にわくわくする好奇心や憧れを与えます。しかし、夏とは比べものにならない厳しさも同時に潜んでいます。厳しさに対する備えが必要です。憧れだけでは冬の山を楽しむことは出来ません。

【冬の山の厳しさとは？】

1. 気象条件が厳しい。

低温・強風・悪天が冬の山の定番です。頭の前から手足の指先まで、全身を低温と強風から護る装備が必要です。

2. 雪があつて歩きにくく、登山道や道標が見えなくなる。

歩くために、ワカン・スノーシューやアイゼンを付け、ピッケルを使います。GPS・コンパス・地図を使って目的地に行かなくてははいけません。

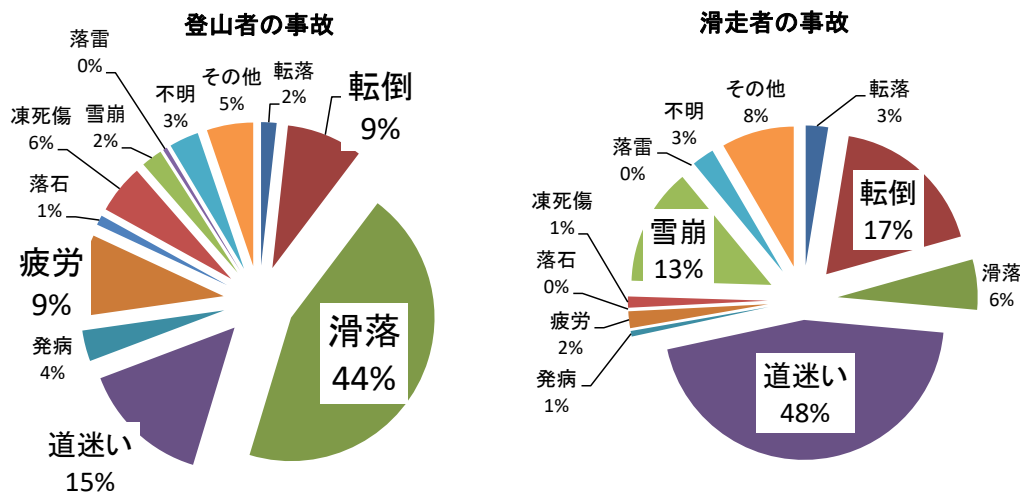
3. 雪崩が起きる。

雪崩の起き難いルートとタイミングを選ぶ必要があります。万が一雪崩に遭った時は、埋まった人を探し出し、救助しなくてははいけません。

4. 営業している山小屋が少ない。

雪が降るとほとんどの山小屋が小屋を閉めています。必要なものを自分で背負って、休むところも泊まる場所も自分で作ります。

【冬の山での事故発生状況】



長野県警察本部「山岳遭難統計」から雪のある山の事故を集計
2011（平成23）年～2018（平成30）年までの8年間で、登山者は
631人、滑走者は155人が事故を起こした。

【冬の山を楽しむための備え】

登山者や滑走者のそれぞれが以下のような備えをしておく必要があります。

<登山者>

1. ワカン・スノーシュー、アイゼン、ピッケルを使って滑落・転倒しないよう安定して登ったり下ったりできる。
2. GPS・コンパスと地図を使って、現在地を知り、雪崩や転落の危険を避けるルートを選んで目的地にたどり着く力がある。
3. 歩きにくい雪の斜面で、寒さや重い荷物に耐えて行動する強い体力がある。

<滑走者>

1. 地形を調べ、雪崩情報や天気情報を得て、安全なルートを選ぶ、一晩くらいなら山中で過ごせる、など、冬の山で身を護る方法を身に付ける。
2. 雪崩の特性やリスクを知り、回避する行動がとれる。雪崩に遭遇した時、迅速に捜索・救助することができる。
3. 雪質や傾斜・地形や植生が多様に変化する斜面を安定して滑走する。

【備えを身に付けるには】

無雪期の一般的な登山は、独学で本を読んだり、口コミやインターネットで知識や情報を仕入れたりすれば、ある程度のレベルに達することが出来ますが、冬の山はそうはいきません。冬の山は、多くの道具を使います。道具は練習をしないとうまく使えません。寒さや雪の上の歩きにくさは、実際に雪のある山に行つて経験してみないとわかりません。道具を使いこなす技術を身に付け、冬の山の経験を積むための方法には以下のようなものがあります。

1. 登山ガイドと一緒にいく
2. 講習会に参加する
3. 山岳会に入る

冬の山に登る時役に立つ情報サイト



山岳情報
長野県警



雪崩情報
日本雪崩ネットワーク



講習情報
長野県山岳総合センター

※長野県山岳総合センターは、長野県の教育機関として、安全登山の普及・啓発に関する各種事業を行なっています。創立50周年。

冬山登山・バックカントリーの装備品のアドバイス

冬山では、遭難が発生した際に、二重遭難の危険性(雪崩、落石等)や天候等により、救助ヘリや救助隊が容易に近づくことができない場合があります。

日帰りであっても、必ず緊急時に対応できる装備品を携行しましょう。

今回は、株式会社カモシカスポーツ 山の店・松本店より特別アドバイスをいただきました。

ポイント: 気温: 5℃~-20℃まで変化に対応できる装備を

【冬山登山装備表】

□基本装備 △任意装備(あれば便利)

【行動中に使う装備】	
□登山靴(アイゼン対応、保温材入り冬用登山靴)	□ストック2本(雪用バスケット)
□オーバージャケット&パンツ(防水透湿素材)	□帽子(凍傷防止の為、耳まで隠れる物)
□防寒グローブ・オーバー/インナーグローブ	□登山用アンダーウェア上下(化繊、ウール)
□中間着(化繊、ウール)	□パンツ(化繊、ウール)
□防寒着(厚手のフリース、羽毛など)	□ソックス(化繊、ウール)
□ロングスパッツ	□目出帽(もしくはネックウォーマー)
□着替え(ソックス、下着、シャツなど)	□ザック、ザックカバー
□サングラス(縁が金属でないもの)	□ゴーグル(メガネの方もゴーグルは必須です)
□保温ボトル(500ml 以上)	□行動食
<p>※衣類は、重ね着で、凍傷や低体温症対策することを推奨します。 また、サイズが合わない場合、満足な性能が発揮されません。可能な限り着用して購入されることをお勧めします。 グローブが濡れてしまった時や強風で紛失した際に、予備グローブを携行していれば凍傷のリスクを回避できます。</p>	
【生活用具】	
□トイレ紙・ティッシュ	□時計
□日焼け止めクリーム、リップクリーム	□携帯トイレ
△カメラ	□ゴミ袋
□カイロ	
【非常時の備え】	
□非常用ファーストエイドキット(常備薬含む)	□ツェルト(非常用燃料含む)、レスキューシート
□携帯電話(予備バッテリー)	□ヘッドランプ(予備電池)
□地図(コンパス)・GPS	□計画書・筆記具
□山岳救助保険・保険証	△ココヘリ等
△ロープ(8mm 程度)20~30m	△コッヘル・非常用燃料
<p>※視界悪い・登山者が少ないため、コンパス・GPSで現在地を確認しながら進みます。</p>	
【雪・氷の装備】	
□アイゼン(10本爪以上)	□ピッケル・リーシュ付き
□ピッケル用プロテクター	□ビーコン(予備電池)
△ワカン、スノーシュー	△ヘルメット
△プローブ	△ショベル
△スノーバー(ロープがある時)	

※行かれるルートや日程で、装備品は変わります。

※クライミング用品、テント泊用品は上記に含まれていません。

【バックカントリー装備表】

□基本装備 △任意装備(あれば便利)

【行動中に使う装備】	
□スキー・スノーボード	□防寒グローブ・オーバー/インナーグローブ
□スキーブーツ・スノーボードブーツ	□中間着(化繊、ウール)
□シール・スノーシュー	□防寒着(厚手のフリース、羽毛など)
□オーバージャケット&パンツ(防水透湿素材)	□登山用アンダーウェア上下(化繊、ウール)
□ストック2本(雪用バスケット)	□帽子(凍傷防止の為、耳まで隠れる物)
□ザック	□パンツ(化繊、ウール)
□ゴーグル(△予備ゴーグル)	□ソックス(化繊、ウール)
□サングラス(縁が金属でないもの)	□目出帽(もしくはネックウォーマー)
□スキーヘルメット	□保温ボトル(500ml 以上)
□ビーコン	□行動食
□プローブ	△アバランチスタディキット
□ショベル	△スノーソー
△エアバック	△スキーランポン
※冬山登山装備表のコメントと同様	
【生活用具】	
□トイレトペーパー・ティッシュ	□時計
□日焼け止めクリーム、リップクリーム	□携帯トイレ
△カメラ	□ゴミ袋
□カイロ	
【非常時の備え】	
□非常用ファーストエイドキット(常備薬含む)	□ツェルト、レスキューシート
□携帯電話(予備バッテリー)	□ヘッドランプ(予備電池)
□地図(コンパス)・GPS	□ビンディング用工具・ビンディングリペアキット
□山岳救助保険・保険証	□計画書・筆記具
△ロープ(8mm 程度)20~30m	△コッヘル・非常用燃料
△スリング・カラビナ・環付カラビナ	△ココヘリ等
※コンパス・GPS で現在地を確認しながら進みます。	
【雪・氷の装備】	
□アイゼン(10本爪以上)	□ピッケル

※行かれるルートや日程で、装備品は変わります。

※テント泊用品は上記に含まれていません。

カモシカスポーツ山の店・松本店より

・ウェアについては男性と女性の差で、体感温度が異なる場合がございます。

特に女性の方が冷えを感じやすいので、不安な方は店頭にてご相談いただければと思います。

・冬山の装備については使用方法を熟知してから、実際のフィールドで使用されることを推奨いたします。



バックカントリーで遭難しないために

長野県内で十分な経験や準備のないまま安易にバックカントリーへ飛び出し、道迷いや雪崩などにより遭難する事案が多発しています。

バックカントリーは自己責任ですが、遭難をすれば、救助側にも雪崩や悪天候などのリスクが高い上、行方不明になった場合は残された家族にも大きな負担となり、自己責任では済まされません。

以下の注意点を厳守してもらうとともに、県内で発生した遭難の態様・原因を参考にバックカントリーによる事故防止に努めて下さい。

1 厳守事項

(1) 事前準備の徹底

滑走後にスキー場や林道などに戻れるよう、事前に滑走するコースや地形を必ず地図等で確認して下さい。インターネットなどの動画による確認では不十分です。

経験が少ない場合は専門のガイド等に依頼するなど検討して下さい。

(2) 計画書の作成・届出（行き先の伝達）

バックカントリー前に計画書を届け出るか、または宿泊先や知人に行き先を伝えて下さい。

(3) 装備品の携帯

- 雪崩対策 … ビーコン、プローブ、ショベル、エアバック等
- ハイクアップ装備 … クライミングスキン（シール）、スノーシュー等
- 現在地確認装備 … GPS、携帯電話、地図、コンパス等
- 緊急時対応装備 … 携帯電話の予備バッテリー、ヘッドランプ、防寒着、エマージェンシーシート、非常食等

(4) 積雪状況の確認

バックカントリーは、粉雪・新雪を楽しむものですが、白馬や飯山一帯は「世界有数の豪雪地域」であり、一晩に1m近く積もることもあります。特に降雪直後はクライミングスキンも役に立たず、またスキーが外れれば探すことは困難です。

積雪量を甘く見ることなく、積雪状況などに応じたコース選びをして下さい。

(5) 滑走前の雪崩チェック

スキー場に設置されている雪崩注意情報の確認や、弱層テストなどにより積雪の断面を確認するなど、必ず雪崩に関するチェックをして下さい。

(6) スキー場で決められたルールの厳守

規制ロープや注意看板が設置してある理由は、雪崩防止や誤って通常のスキー・スノーボーダーが立ち入らないようにするためなどです。

「雪崩が発生し人を巻き込んだら…」「自分のシュプールに素人がついていってしまったら…」と自分以外の人のことも考えて規則を守って行動して下さい。

2 長野県内の遭難態様と原因

(1) 道迷い・行動不能による遭難

- 事前に地形やコースの確認をしていないためスキー場や林道などに戻れない
- 地図やGPSなどを所持していないため現在地が分からない
- 他人のシュプールを頼って現在地が分からなくなる
- 技量不足により身動きがとれない
- ハイクアップ装備（クライミングスキンやスノーシュー等）がなく登れない
- スキーが外れたり、クライミングスキンが使えず身動きがとれない



【他人のシュプールに頼らない】 【ハイクアップ装備は必ず準備】 【スキーが埋まることも】

(2) 立木への衝突・転倒による遭難

ゲレンデの感覚で、自分の技術や体力を越えるコースに入り立木に衝突したり、転倒して負傷

(3) 窒息による遭難

新雪・粉雪を滑走中に転倒し、自力で立ち上がることができず、雪に埋もれたまま窒息死

(4) 雪崩による遭難

自分で発生させた雪崩に巻き込まれるだけでなく、仲間や他のスキーヤーも発生した雪崩に巻き込まれる。

仲間や周囲の者がビーコンやプローブ等を所持していなければ発見が遅れ、助かる可能性が極めて低くなり、またビーコンやプローブを所持していても、短時間に発見できない場合は生存率が一気に低下。



小谷村バックカントリー遭難対策啓発活動

バックカントリースキー・スノーボーダーに人気のある、小谷村の柵池高原、天狗原、白馬乗鞍岳、蓮華温泉、稗田山方面では、バックカントリー中の遭難が多発しています。日本人のみならず、ジャパンスノーに魅了された欧州などからインバウンド客が大勢訪れています。クラシックな山スキーも人気で、SNS や動画投稿サイト情報を鵜呑みにして、北アルプス北部の独特な地形を知らずに、別の沢筋に迷い込み行動不能、雪崩、立木への衝突などの遭難が発生しています。そこで、地元の索道会社の白馬観光開発(株)・柵池ゴンドラリフト(株)、北アルプス北部地区山岳遭難防止対策協会小谷班では遭難防止啓発活動をシーズン中、毎日実施しています。啓発内容に耳を傾けて、遭難することなく、無事に下山しましょう。

遭難事例(平成30年12月～31年3月 小谷村エリア)

- 1月1日 白馬乗鞍岳 20代 男性5名 白馬乗鞍岳から柵池高原を BC スキー中、道に迷い行動不能
- 2月2日 白馬乗鞍岳 30代 男性 BC スキー中、雪崩に巻き込まれ、負傷
- 2月3日 柵池高原 60代 男性 単独で BC スキー中、道に迷い、行動不能
- 2月14日 稗田山 20代 男性 BC スキー中、雪崩に巻き込まれ、心肺停止で死亡
- 3月2日 稗田山 30代 女性 BC スノーボード中、崖から転落して負傷
- 3月8日 白馬乗鞍岳 40代 男性 単独で天狗原付近で BC スキー中、雪崩に巻き込まれ、負傷

人気ルート・エリア

柵池ゴンドラリフト・柵の森駅、柵池ロープウェイ・自然園駅等を起点に

- 天狗原～西鶯、西鶯～神ノ田圃、神ノ田圃～柵の森駅
- 白馬乗鞍岳～天狗原、天狗原～自然園駅、白馬乗鞍岳～自然園駅、自然園駅～柵の森駅
- 天狗原～山ノ神尾根南部～若栗ノ頭1598～黒川沢～白馬乗鞍温泉スキー場
- 天狗原～振子沢～蓮華温泉～柵平～ウド川～木地屋
- 天狗原～千国揚尾根～風吹岳～蒲原山～神すき山牧場跡～道の駅小谷

白馬コルチナススキー場・稗田山入山口に起点に

- 稗田山～黒川沢～白馬乗鞍温泉スキー場

バックカントリー遭難防止の啓発活動

柵池ゴンドラリフト・柵池高原駅(麓)のチケット売場にて

- 登山計画書またはツアーカードの提出を確認してからチケットを販売しています。

柵池ロープウェイ運行中(3月第一土曜日～5月 GW 終了日)に柵池自然園駅・出口ホールにて

- 毎日、午前中、北アルプス北部地区遭対協小谷班の相談員が、当日・翌日の天気、各ツアールート状況、沢筋の注意事項、雪崩発生情報、遭難情報等をアナウンスしています。1回50人ほど、多い時は1日450～550人、通常で250人が集まります。
- ゲート通過後、ビーコンチェッカーにビーコンが正常に作動していることを確認してください。

柵池ロープウェイ早春運行開始 「3月4日～5月7日」

柵池ロープウェイ ご利用のお客様へ (柵池パノラマウェイ)

下記事項においてご利用いただけますので、ご了承ください。

- ① 柵池ロープウェイ上部(立ち入り許可区域)での
・雪上ウォーク
・自然観察
・白馬連峰への登山者の輸送を目的として運行いたします。
- ② 登山者の方へ…下記事項に該当される方の入山はお断りいたします。
・登山届未提出者…届出書提出後入山してください。
・単独登山の方
・冬山登山経験が少ない方
・冬山に対する装備が不十分な方

※柵の森ゲレンデより上部・先の地域は「雪崩」「落石」の恐れが非常に危険です。万が一、事故が発生した場合の救助隊・捜索隊出動に関する一切の費用は入山者本人、同業者の負担となります。
貴方が付けたショール・足跡に誘われて入山・滑走するお客様もいます。後続のお客様が遭難された場合あなたに責任を求められることがあります。
人命にかかわる事です。自分の事故と他人を巻き込む事故の責任についてご承知ください。

小谷村・柵池ゴンドラリフト・白馬観光開発(株)・柵池観光委員会
注意看板(2017年度版)

～バックカントリーエリア小谷村
魅力的なパウダースノーにはリスクも～

北アルプス北部地区遭対協小谷班長からのアドバイス

- 地形を理解し、現在地を確認しながら、安心・安全なルート選定！
- 他人のシュプールを頼らない！
- 初めてのルートは、ガイドや経験者と同行！



ヘリスキー時代のエリア・コース説明図

北アルプス北部地区山岳遭難防止対策協会
長野県大町警署

ツアーカード

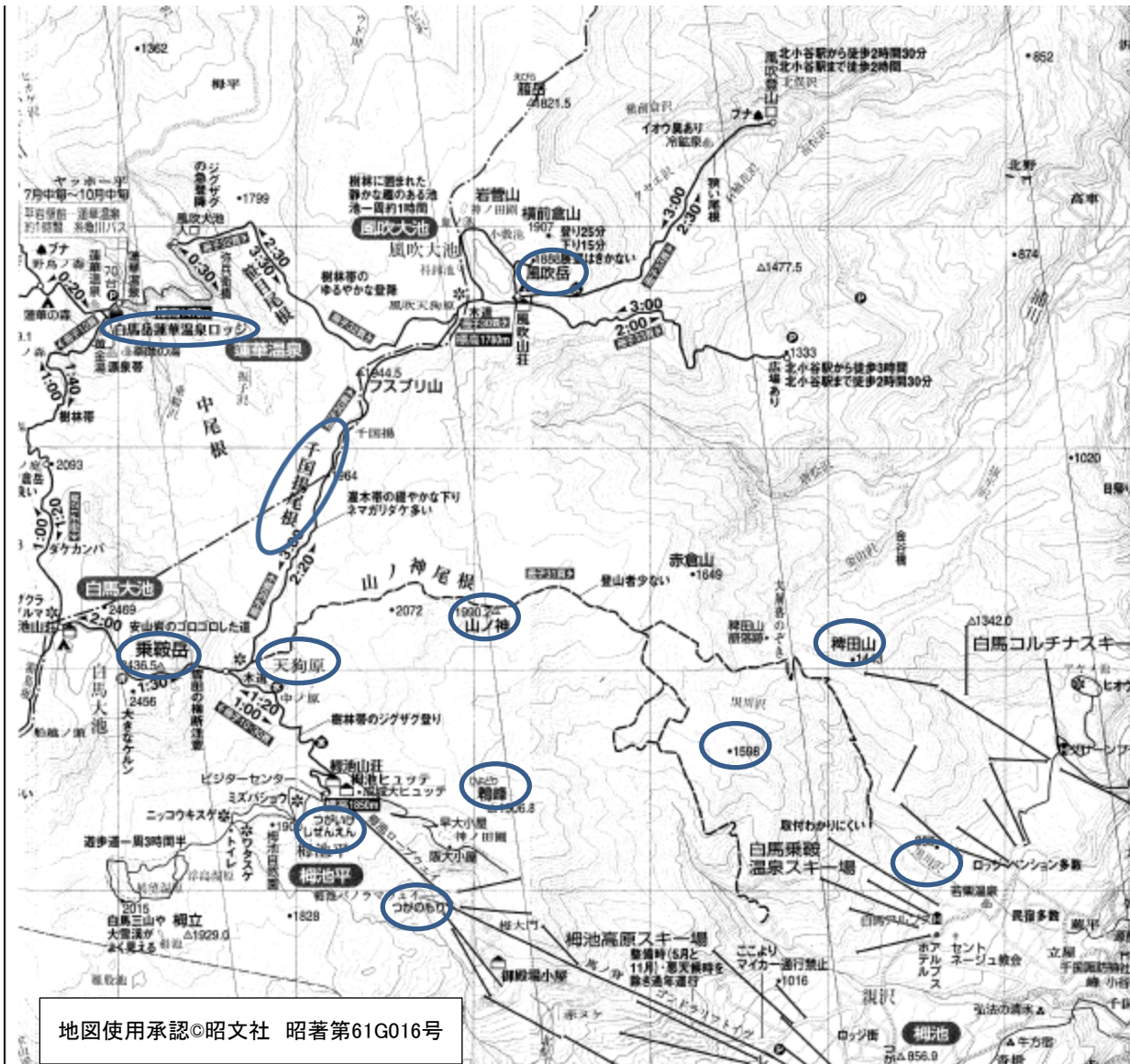
目的地 (番号に○)	①天狗原 ②白馬乗鞍 ③連華温泉 ④小蓮華 ⑤風吹大池 ⑥白馬大池 ⑦自然園 その他()	入山日 年 月 日	ギアの種類 ①スノーシュー ②スキー ③スノーボード ④テレマーク その他()	その他の装備(アイテム) ビーコン シャベル ソンド棒 食料(日分) 非常食 有・無 トランシーバー(MHz) 有・無 雨具 有・無 ツェルト 有・無 その他()			
下山予定日 年 月 日	下山予定時間 AM-PM 時:分	氏名	年齢	性別	職業	住所	緊急連絡先電話番号
※ 山をよごさないように(ゴミはもち帰りましょう) ※ 急激な天候の変化が予想される場合は速やかに下山してください。 ※ くわしく正確に記入してください。							
リーダー							
メンバー							

(木地屋) (蒲原山)

届出必須のツアーカード



梅池自然園駅・出口ホールでの啓発風景

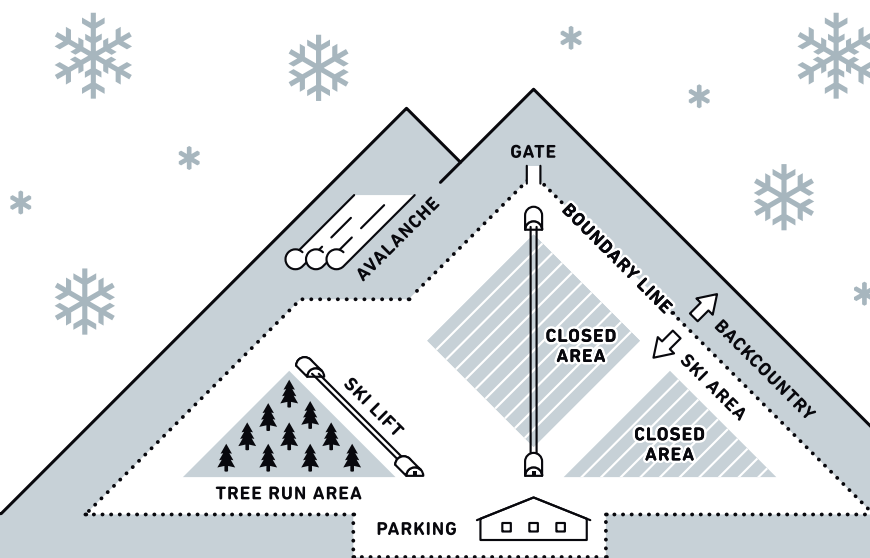


地図使用承認©昭文社 昭著第61G016号

滑走者への安全の呼びかけ

ロープの 向こう側

SAFETY MESSAGE FOR RIDERS
BEYOND THE ROPE



あなたの安全を守るのはあなた

Your safety depend on YOUR decision making.

ロープの向こう側にある「管理されていない斜面※」に潜む危険に気づいていますか？

Do you notice the dangers of "uncontrolled powder slopes"??

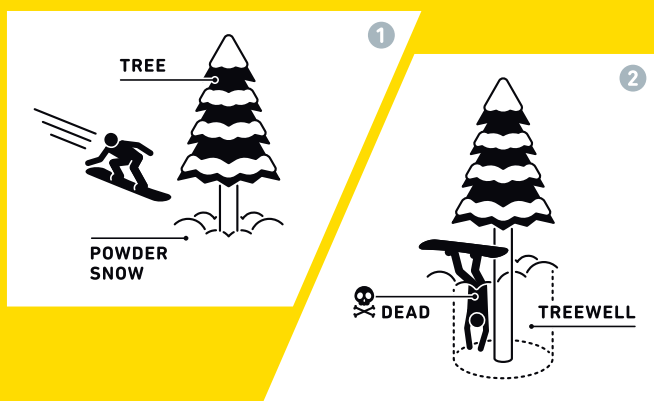
- ※「管理されていない斜面」とは
- ・スキー場内の「ロープの向こう側」にある立入禁止区域
- ・スキー場境界線の「ロープの向こう側」に広がる山岳エリア(バックカントリー)

- *"Uncontrolled powder slopes" means:
- Closed areas "beyond the rope" inside a ski resort.
- Backcountry "beyond the rope" - outside a ski resort boundary.

ツリー脇のパウダーに当て込むと
自然が造った落とし穴にはまった。

A

Looking for powder snow near a tree.
I fell in a trap made by nature.



お気に入りのファットスキーが深雪に消えた。
ツボ足になると2mも登り返せなかった。

B

My favorite fat skis came off in deep snow.
I couldn't even walk 2 meters uphill in my boots.



木は、動かない。動くのは、あなた。
木は、硬く、骨は弱い。

C

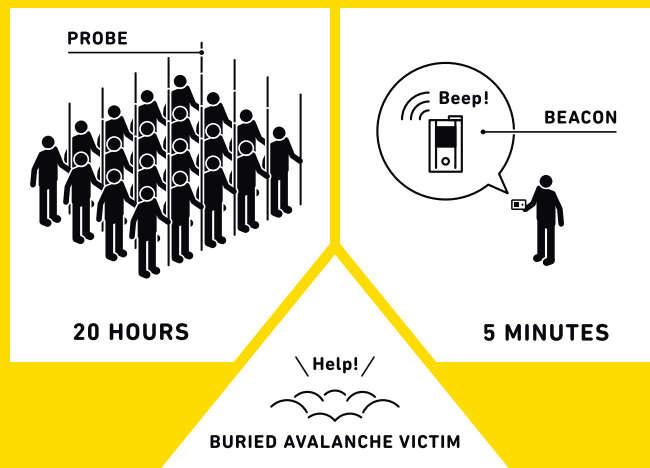
Trees do not move. You move.
Trees are hard. Bones are fragile.



20人で20時間 vs. 1人で5分。

D

20 people, 20 hours vs. 1 person, 5 minutes.



1月、ビーコンなしで友人が雪崩に埋まった。
彼が発見されたとき、街では桜が咲いていた。

E

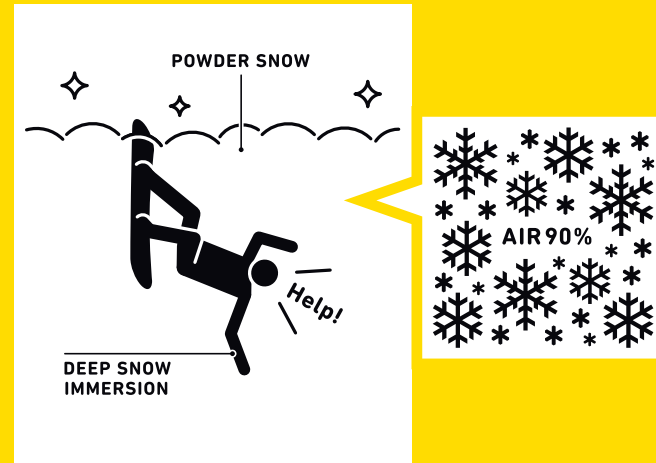
In January, a friend of mine was buried in an avalanche without a beacon.
It was cherry blossom season, when we found him.



90%が空気なのに窒息するなんて…。

F

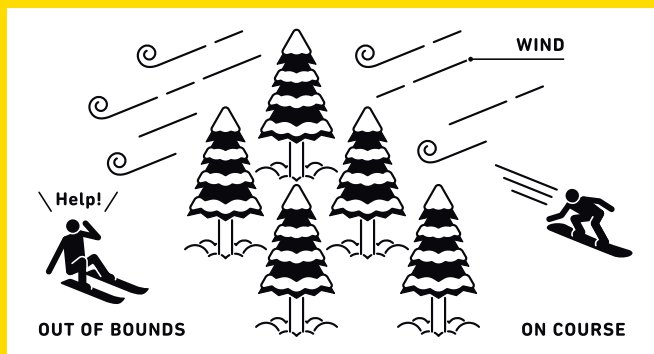
Powder snow is 90% air, but we can still suffocate in deep snow.



転んで膝を痛めた。
助けを求めて叫んでみたけれど
返ってきたのは、風の音だけだった。

G

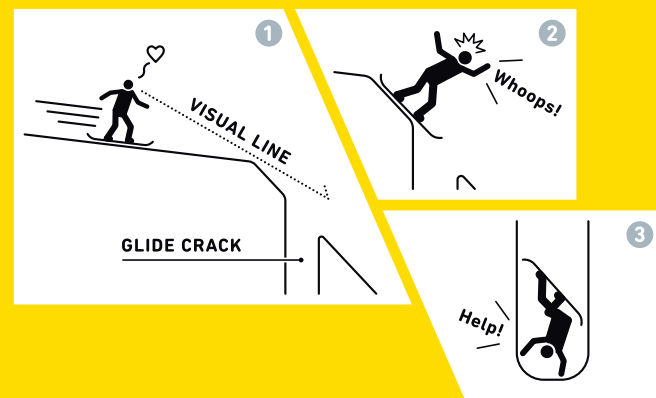
I fell and injured my knee.
I screamed for a help but the only thing that I heard was the wind.



見えない先に何があるかわからない。
スノーボードは急に止まれない。

H

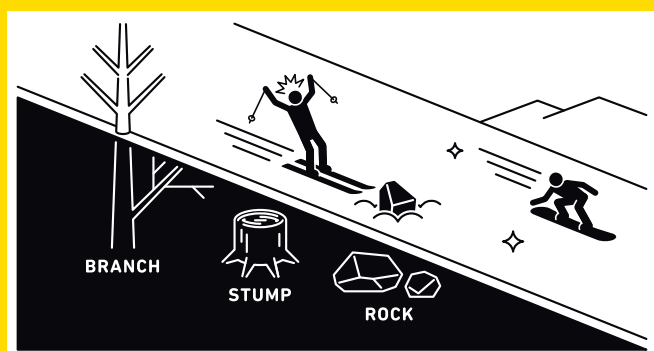
No one knows what the future holds.
Snowboard cannot stop immediately.



綺麗な花には棘がある。
美しいノトラックの斜面も
シーズン始めは地雷がいっぱい。

I

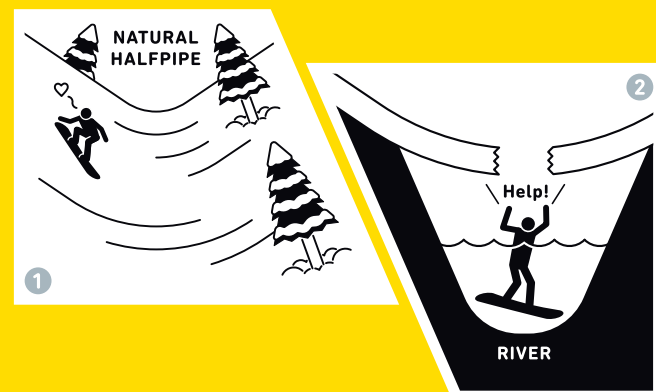
Beautiful flowers have thorns. Beautiful untracked powder slopes
have a lot of land mines at the beginning of a season.



ナチュラルパイプの沢底で止まったら
水温2°Cの川で泳ぐことになった。

J

Stopping at the bottom of gully in a natural halfpipe,
I ended up swimming in a river with 2 degree water.



特定非営利活動法人 日本雪崩ネットワーク
NPO Japan Avalanche Network

詳しい説明は
More information

www.nadare.jp





©2005 石塚真一小学館

島崎三歩の山岳通信 特別連載 Vol.8

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.8 “雪崩”のプロフェッショナル

特定非営利活動法人日本雪崩ネットワーク(Japan Avalanche Network) 理事 出川あずさ さん

<プロフィール>

1961 年横浜生まれ。国内外の雪崩対策と教育を視察調査した後、日本雪崩ネットワークを設立。白馬にて雪崩講習及び人材育成に携わる。これまで多数の雪崩事故の調査を行うと同時に白馬連峰など人気山域にて、国際標準の雪崩情報の発表も行う。日本山岳ガイド協会の雪崩に係るガイド養成指導者や日本雪崩搜索救助協議会の理事も務める。白馬村に拠点を移転。



「地形理解に基づく、行動管理が最も重要です」（出川）

一出川さんは、「日本雪崩ネットワーク」を立ち上げていらっしゃいますが、一般ユーザー向けの雪崩教育の活動を教えてください。

出川 危険に対する気づきの機会である「啓発」と、具体的なリスク管理手法を学ぶ「講習会」を実施しています。雪崩のことは、やはり雪の上でないと学べません。

①アバランチナイト

雪崩の基礎と調査した事故事例のお話をする無料セミナーです。これまで全国32都市で開催し、延べ2万人以上が参加されています。参加者は30～40代、経験年数5年以下の方が中心で、雪山未経験の方も1割程いらっしゃいます。一方で事例を聞きに来られるベテランの方もいます。

②セーフティキャンプ

実際にフィールドで安全対策を学ぶ雪上講習会です。入門者向けの「ベーシック（2日間）」と経験者向けの「アドバンス（5日間）」があります。ベーシックは、長く山を楽しむために必要な安全対策の骨組みを学びます。アドバンスは、積雪不安定性の評価について丁寧に講習します。いずれの講習でも、地形理解に基づく行動管理の大切さが分かります。

一滑走者への「管理されていない斜面」に潜む危険についての啓発キャンペーン「ロープの向こう側（P.14）」への想いと反響を教えてください。

出川 新雪滑走が大好きなゲレンデ滑走者に対して、バックカントリーには気づきにくい危険があること、また、それらはスキー場の閉鎖区域にもあることを知ってほしく啓発を始め

ました。長野県にポスターを作成していただき、スキー場や宿泊先、公共交通機関等に掲示されました。英語併記であることと、分かりやすいイラストが目を引き、ポスターを持って帰りたいたいという外国人の方もいらっしゃいました。

一シーズン中にサイトで「雪崩情報」やフィールドでの「観察データ」を公開していますが、どのような活用を期待されますか。

出川 雪崩情報は国際標準の危険度区分と様式で発表しています。朝、その内容を確認することで積雪の全体傾向を把握し、ツアー計画に役立ててください。危険度が「3 警戒」の時に事故は多く発生しています。このような日は、安全のマージン（安全性を確保するための余裕やゆとり）を大きく取り、保守的な行動を心掛けてください。また、観察データは、予定している山と周辺山域の雪崩発生状況を確認してください。これが一番重要なデータです。



多量降雪に伴うストームスラブによる雪崩の危険が全方位にあり、特に南東を中心とした森林限界以上の標高帯が危険であることがわかる。

一登山者やバックカントリーの滑走者など雪山利用者自身が、安全のために何か貢献できることはあるでしょうか？

出川 山で他グループと出会ったら、積雪コンディションに係る重要な情報の交換をしてください。そして、真新しい雪崩などを観察したら、下山後で構いませんから Twitter (#nadare2020) に流す、あるいは投稿フォームから情報をお寄せください。これらは同じ山域に入る方の助けとなりますし、雪崩情報の作成にも役立ちます。

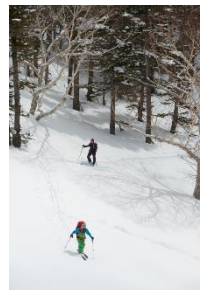


Twitter で情報を共有

「雪山の安全は、皆さんの力で向上させることができます」
(出川)

一登山者・スキーヤー・スノーボーダーが安全に雪山を楽しむために、アドバイスをお願いします。

出川 強い気象現象は、必ず積雪を不安定化させます。風を伴いながら時間降雪深3cmの降雪が数時間継続すれば、地形によっては、既に、致命的となる規模の雪崩が発生しうる状態にあると考えることが必要です。これは弱層テストをするといったことよりも、遥かに重要な基礎知識です。また、安全な位置で止まる、一人ずつ滑るといった原則的な行動様式を大切にしてください。これが事故の発生確率を下げ、また事故が発生した場合でも、その被害を小さくすることに役立ちます。なお、安全対策の全体像と重要事項への理解を促すため、「7 STEPS」と名付けた新しい啓発を開始しました。ホームページに情報が掲載されますので、ご確認ください。



危険に曝される時間と人数をコントロールすることがリスク軽減に最も重要です。

一長年にわたって雪崩情報の啓発と講習会等を実施している出川さんの活動と想いをお聞きしました。無事下山することも登山者・スキーヤー・スノーボーダーの責務。自らを守るための知識と技術を身につけて信州の山を安全に楽しみましょう！

槍・穂高連峰

ア 積雪の状況

山 岳 (地 籍)	年 末 年 始 の 平 年 量 (m)
上高地、徳沢園一帯	0.5 ~ 1.0
岳沢、涸沢、槍沢 (雪崩発)	2.0 ~ 3.0
西穂山荘一帯	1.0 ~ 1.5
穂高連峰稜線	0.5 ~ 1.5
槍ヶ岳、西岳一帯	0.5 ~ 1.5
燕岳、大天井岳一帯	0.5 ~ 1.5
蝶ヶ岳、常念岳一帯	0.5 ~ 1.5
乗鞍岳位ヶ原一帯	1.5 ~ 2.0

※ 雪庇は、例年岐阜県側からの強風により、稜線で長野県側に、横尾尾根は槍沢側に大きく張り出します。

イ 雪崩の危険箇所

岳沢・涸沢・槍沢一帯、横尾本谷、千丈沢、天上沢、大天井岳東斜面、一の沢、県道上高地公園線、県道中房線（宮城ゲート～中房温泉）

ウ 迷いやすい場所

奥穂高岳山頂一帯、蝶ヶ岳山頂一帯、大天井岳一帯、中岳から大喰岳一帯、乗鞍岳一帯は、荒天の視界不良時は特に注意しましょう。

エ 登山相談所の開設予定

- ・ 宮城ゲート前（予定） 12月28日 ~ 12月30日
- ・ 中の湯釜トンネル前 12月28日 ~ 12月31日

オ 交通機関等

- バス
 - ・ 新島々駅～乗鞍高原
 - ・ 松本バスターミナル～岐阜県高山市
 - ・ 松本バスターミナル～（平湯乗換え）岐阜県新穂高

} アルピコ交通株式会社
(0263-28-3111)

- タクシー
地元の各タクシー会社に要確認
- 冬期閉鎖道路 ・ 県道上高地公園線

※ 中ノ湯一帯は駐車厳禁（登山者車両は沢渡駐車場へ）
・ 県道槍ヶ岳矢村線（中房線）宮城ゲート～中房温泉

カ その他

焼岳及び乗鞍岳は活火山で、令和元年11月1日現在、焼岳は気象庁が発表する「噴火警戒レベル1」、乗鞍岳は警戒レベルの指定はありませんが「活火山であることに留意」となっています。

警戒レベルは変更され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。

槍・穂高連峰

凡例

- 営業山小屋
- 冬期避難小屋

涸沢・岳沢・槍沢などの各沢筋や急斜面などは雪崩の多発地帯。不用意な立入りは危険

北鎌尾根は、岩稜帯の危険ルート、体力・技術がありかつ、経験者のいるパーティ以外は登山を自粛してください

やせ尾根注意

夏道をトラバースせず直登する

アイスバーン状態となるので滑落に注意

槍沢側へ張り出す雪底に注意

涸沢カール(本谷)は雪崩の巣のため立入らないこと

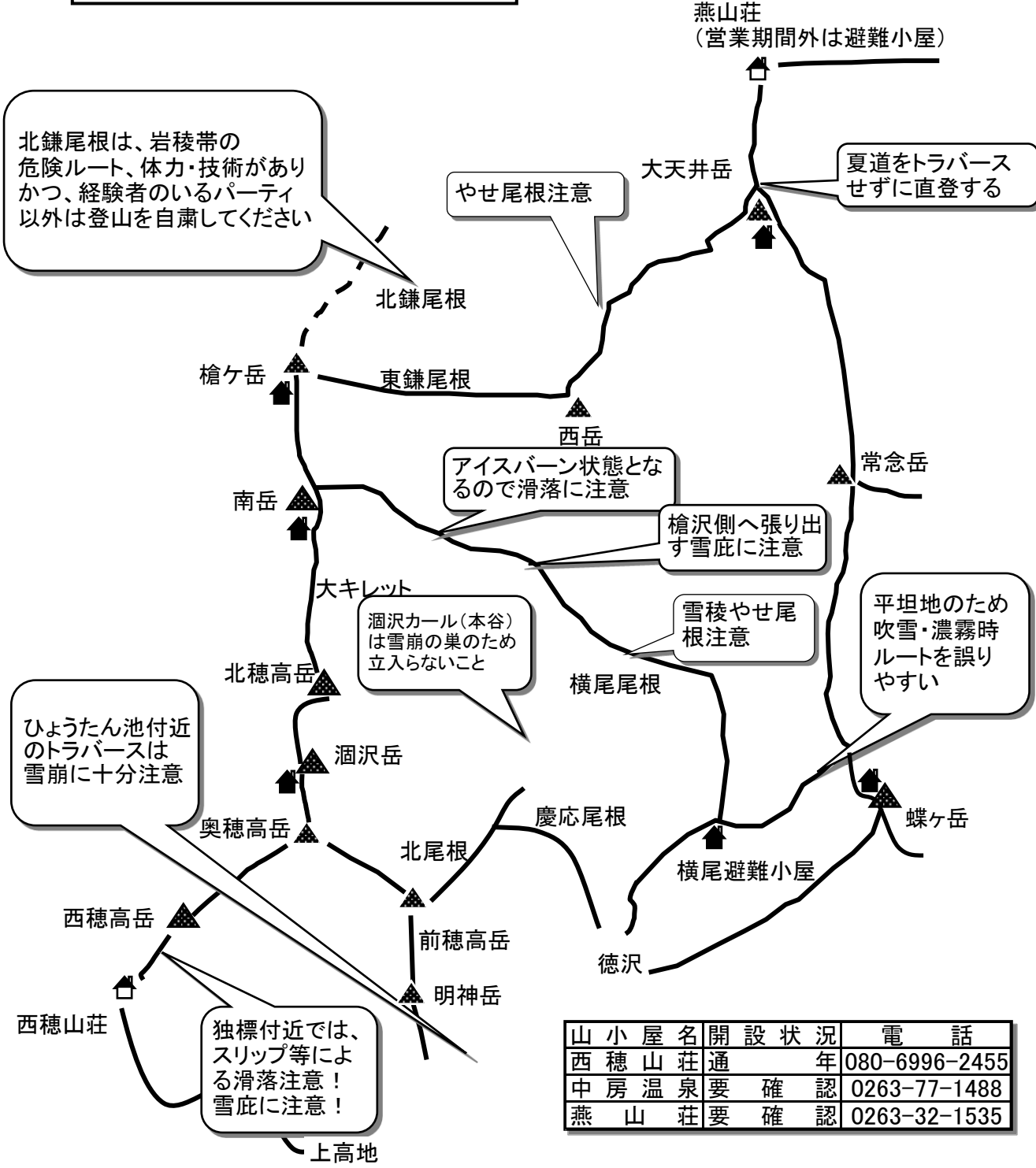
雪稜やせ尾根注意

平坦地のため吹雪・濃霧時ルートを選びやすい

ひょうたん池付近のトラバースは雪崩に十分注意

ひょうたん池付近のトラバースは雪崩に十分注意

独標付近では、スリップ等による滑落注意！雪底に注意！



山小屋名	開設状況	電話
西穂山荘	通年	080-6996-2455
中房温泉	要確認	0263-77-1488
燕山荘	要確認	0263-32-1535

上高地

後立山連峰

ア 積雪の状況

山岳（地籍）	年末年始の平年量(m)
爺ヶ岳、鹿島槍ヶ岳	1.0 ~ 2.0
赤岩尾根、遠見尾根	1.0 ~ 1.5
五竜岳、唐松岳	1.0 ~ 2.0
八方池山荘	1.0 ~ 1.5
白馬岳	1.0 ~ 2.0
栂池スキー場柵の森	1.0 ~ 2.0

※雪庇は、例年富山県側からの強風により、稜線で長野県側に大きく張り出します。

イ 雪崩の危険箇所

各沢筋（針ノ木雪渓、扇沢、カクネ里、唐松沢、鑓温泉、白馬大雪渓）

ウ 迷いやすい場所

裏銀座コース、遠見尾根（地蔵の頭付近）、八方尾根（八方池山荘～丸山までの間）、**白馬大池一帯、天狗原一帯は、荒天の視界不良時は特に注意。**

エ 登山相談所の開設予定（12月28日～31日）

- ・ JR信濃大町駅前
- ・ 七倉登山相談所
- ・ JR白馬駅前
- ・ 五竜ゴンドラ駅
- ・ 八方ゴンドラ駅
- ・ 栂池ゴンドラ駅

オ 交通機関等

○ バスの運行

- ・ JR信濃大町駅～日向山 北アルプス交通とアルピコ交通の共同運行
(0261-22-0799)
 - ・ JR白馬駅～栂池
 - ・ JR長野駅～八方
 - ・ JR長野駅～八方～栂池
 - ・ 八方～コルチナ
 - ・ 八方～岩岳
- } アルピコ交通白馬営業所(0261-72-3155)

ゴンドラリフト	五竜遠見スキー場	八方尾根スキー場	栂池スキー場
運行時間	8:15～16:30	8:00～16:40	8:00～16:30
問い合わせ先	0261-75-2101	0261-72-3280	0261-83-2255

（天候により最終時間変更の場合あり）



カ その他

後立山連峰では、登山者や山スキーヤー等が**強風や吹雪の中で道に迷ったり、低体温症となる遭難**が発生しています。

また、バックカントリースキーは雪崩の危険があります。

後立山連峰

凡例

-  営業山小屋
-  冬期避難小屋

この山域では冬型の気圧配置となった場合には吹雪など大荒れとなり、悪天候が長期間続く場合があるので注意

毎年、山スキー等によるゲレンデ外滑走による雪崩事故が発生しているので注意

八峰キレットは、クライミングが必要な危険ルートで注意

スキー、スノーボードで滑走中、立木衝突多発、また悪天候時に迷いやすいので要注意

雪崩に要注意

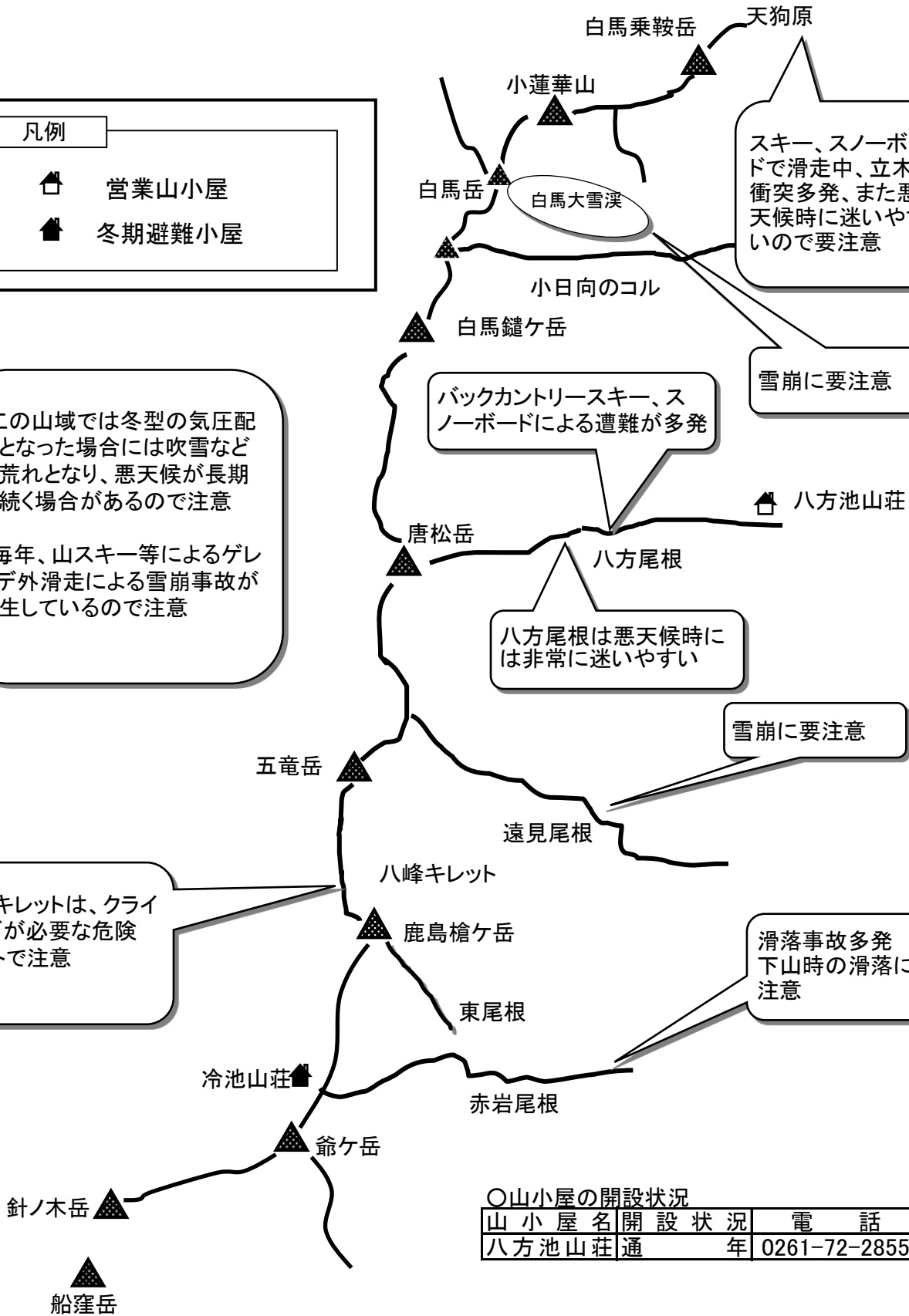
バックカントリースキー、スノーボードによる遭難が多発

八方池山荘

八方尾根は悪天候時には非常に迷いやすい

雪崩に要注意

滑落事故多発
下山時の滑落に注意



○山小屋の開設状況

山小屋名	開設状況	電話
八方池山荘	通年	0261-72-2855

中央アルプス

ア 積雪の状況

山 岳 (地 籍)	年末年始の平年量 (m)
千畳敷カール一帯	1.0 ~ 1.5
稜線付近	0.3 ~ 1.0
木曾駒ヶ岳一帯	0.3 ~ 1.0

イ 雪崩の危険箇所

千畳敷カール及び各沢筋。特に千畳敷カール内では、過去に何度も雪崩遭難が発生しています。

ウ スリップの危険箇所

宝剣岳一帯（滑落の危険性大!!）。木曾駒ヶ岳往復は中岳の木曾側トラバースルートは通行しないで稜線ルートを通ること。空木岳北稜（木曾殿越からの登り）空木岳池山ルート（迷い尾根、大地獄、小地獄）。

仙涯嶺、濁沢大峰～檜尾岳間の岩場、檜尾根

※ 宝剣岳、木曾駒ヶ岳は、滑落する危険が高いためピッケル、アイゼン、ザイルを必ず携行するとともにそれらの取扱いに習熟しておきましょう。

エ 迷いやすい場所・コース

池山ルート of 迷い尾根。檜尾根（赤沢の頭付近）。宝剣岳～木曾駒ヶ岳、越百山付近は、荒天で視界不良時は特に注意しましょう。

オ 登山相談所の開設予定（年末年始）

菅の台バスセンター

※12月14日、21日、28日～1月5日（相談員2名対応）

カ 交通機関等

○ バスの運行

・ JR駒ヶ根駅 ～ しらび平 中央アルプス観光 (0265-83-3107)

・ JR木曾福島～大原公民館 おんたけ交通 (0264-22-2444)

○ ロープウェイ（通年）しらび平～千畳敷 (9時～16時)

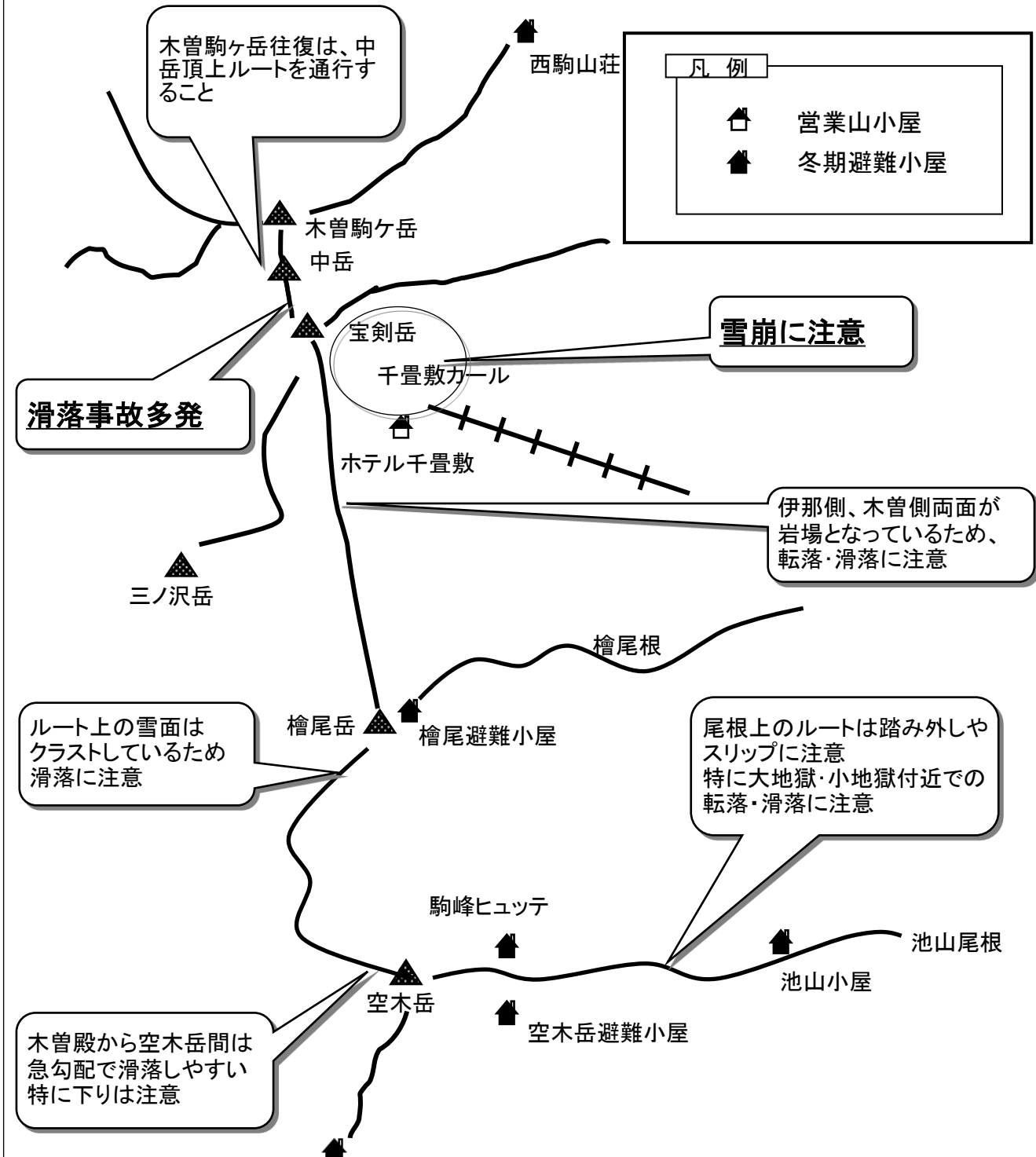
中央アルプス観光 (0265-83-3107)

○ マイカー規制

県道駒ヶ岳公園線は、黒川平（新太田切発電所ゲート）～しらび平までマイカー通行禁止です。

菅の台の駐車場（有料）に駐車し路線バスを利用して下さい。

中央アルプス



凡例

- 営業山小屋 (営業山小屋)
- 冬期避難小屋 (冬期避難小屋)

滑落事故多発

雪崩に注意

伊那側、木曾側両面が岩場となっているため、転落・滑落に注意

ルート上の雪面はクラストしているため滑落に注意

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・小地獄付近での転落・滑落に注意

木曾殿から空木岳間は急勾配で滑落しやすい
特に下りは注意

越百小屋
避難小屋(営業なし)

年末年始の山小屋営業状況・冬期間避難スペース確保、利用可能な山小屋

山小屋名	開設期間	電話番号	山小屋名	開設期間	電話番号
ホテル千畳敷	通年営業	0265-83-5201	檜尾避難小屋	通年解放	0265-96-7724
宝剣山荘	年末年始12/29頃~1/2 営業予定、要問合せ	090-7804-2185	池山小屋	通年解放	0265-96-7724
頂上木曾小屋	避難スペース有り	0264-52-3882	駒峰ヒュッテ	避難スペース有り	080-8483-6649
西駒山荘	避難スペース有り	090-2660-0244	空木平避難小屋	避難スペース有り	0265-96-7724
大樽避難小屋	通年解放	0265-78-4111	木曾殿山荘	避難スペース有り	090-5638-8193
伊勢滝避難小屋	通年解放	0265-85-5864	摺鉢窪避難小屋	通年解放	0265-86-3111
			越百小屋	避難スペース有り	090-7699-9337

※ 積雪の状況等により、利用不可能になる小屋有り。

南アルプス

ア 積雪の状況

山 岳 (地 籍)	年末年始の平年量 (m)
甲斐駒ヶ岳	0.5 ~ 1.5
仙丈ヶ岳	1.0 ~ 1.5
北沢峠	0.3 ~ 1.0
塩見岳	1.0 ~ 1.5
駒津峰	0.5 ~ 1.0
赤石岳～上河内岳	1.0 ~ 1.5

※ 雪庇は、例年甲斐駒ヶ岳、仙丈ヶ岳、駒津峰などでは山梨県側へ、塩見岳や荒川岳では長野県側へ、小赤石岳では静岡県側へそれぞれ張り出します。荒天時はマイナス20度、風速20m以上になります。

イ 雪崩の危険箇所

鋸岳第1高点～第2高点の間の下部、甲斐駒ヶ岳六方石～摩利支天、仙丈ヶ岳大平山荘～藪沢新道、仙丈ヶ岳五合目～馬の背の間は特に危険性が高く立入らないこと。荒川岳頂上付近及び中腹南面、大聖寺平直下、塩見岳天狗岩周辺、赤石岳西稜、百間平付近大沢岳頂上付近、兎岳東南稜、上河内岳頂上付近も要注意です。

ウ 迷いやすい場所

各頂上付近、稜線では積雪により登山道が判然としないため荒天で視界不良時には特に注意しましょう。

甲斐駒ヶ岳一帯、仙丈ヶ岳一帯、塩見岳一帯、荒川小屋～大聖寺平～赤石岳小渋広河原への下山分岐、面平、三吉平一帯は荒天時は要注意。

エ 登山相談所の開設予定（年末年始）

戸台の河原（開設未定）

オ 交通機関

○ バスの運行（問い合わせ先）

- ・ JR伊那北駅～伊那里方面 JRバス関東 (0265-73-7171)
- ・ JR伊那大島駅～大鹿村鹿塩・大河原行き 伊那バス (0265-72-5111)
- ・ JR平岡駅～和田行き 信南交通 (0265-24-0009)

カ その他

- ・ 大沢岳登山口に通じる林道は当分の間通行止めです。
- ・ しらびそ峠方面道路は、冬期間閉鎖されます。（4月上旬まで）
- ・ 北又渡から易老渡、便ヶ島方面は路肩崩壊のため、全面通行止めです。
- ・ 台風災害のため戸台河原駐車場及び北沢峠・鋸岳登山口へ至る戸台河原登山道は使用不能です。

南アルプス

凡例

- 営業山小屋
- 冬期避難小屋

市道決壊により、戸台河原
原駐車場及び、戸台河原
登山道への通行不可能

稜線付近アイスバーン
滑落注意。荒天時は迷
いやすい。特に小仙丈
直下トラバースで事故
多発、要注意

登山道崩壊により
全面通行止め

稜線クラスト
滑落注意

山頂付近岩盤もろく、雪面クラスト
転落・滑落・落石要注意

急斜面雪崩注意

荒天時迷いやすい

急なやせ尾根
転落・滑落に注意

静岡側へ大きな雪庇の張
り出しあり要注意

山頂付近岩盤もろく
転落・滑落・落石要注意

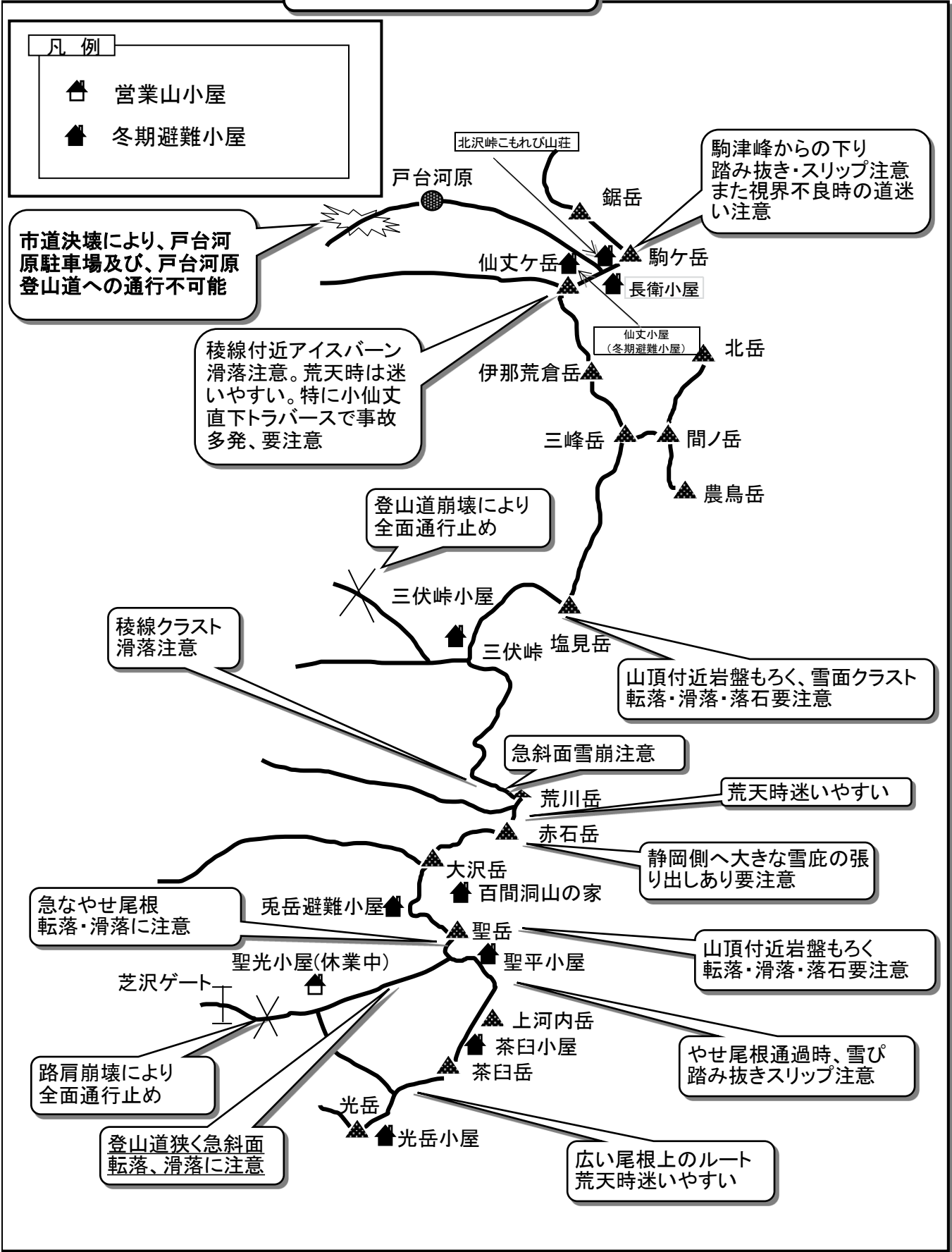
路肩崩壊により
全面通行止め

やせ尾根通過時、雪び
踏み抜きスリップ注意

登山道狭く急斜面
転落、滑落に注意

広い尾根上のルート
荒天時迷いやすい

駒津峰からの下り
踏み抜き・スリップ注意
また視界不良時の道迷
い注意



八ヶ岳連峰

ア 積雪の状況

山 岳	年末年始の平年量(m)
赤岳鉱泉一帯	0.3～0.8
南八ヶ岳稜線	0.2～0.5
北八ヶ岳一帯	0.5～1.0

※ 雪庇は例年、硫黄岳～赤岳間や東天狗岳の稜線で佐久側（東側）に張り出します。

イ 雪崩の危険箇所

横岳一帯（アイスクライミング対象の沢筋）、天狗岳の佐久側、阿弥陀岳～中岳周辺の各沢筋、大天狗～小天狗までの県界尾根

※ 過去には、阿弥陀岳直下及び中山尾根上部の各沢筋や、赤岩の頭付近の斜面において雪崩による遭難が発生しています。特に降雪後や気温上昇時には表層雪崩の危険性が高くなるので慎重に行動してください。

ウ スリップの危険箇所

南八ヶ岳の各頂上及び稜線一帯、天狗岳周辺、北横岳～双子池、將軍平～蓼科山頂

エ 登山相談所の開設予定(年末年始)

- ・美濃戸口、奥蓼科
- ・稲子湯唐沢橋

オ 交通機関等


- バスの運行
 - ・ JR茅野駅～美濃戸口 アルピコ交通(株)茅野駅前案内所
 - ・ JR茅野駅～奥蓼科 (0266-72-2151)
- 北八ヶ岳ロープウェイ [通年運行9時～16時] (0266-67-2009)
- 国道299号線は4月下旬まで通行止めです。

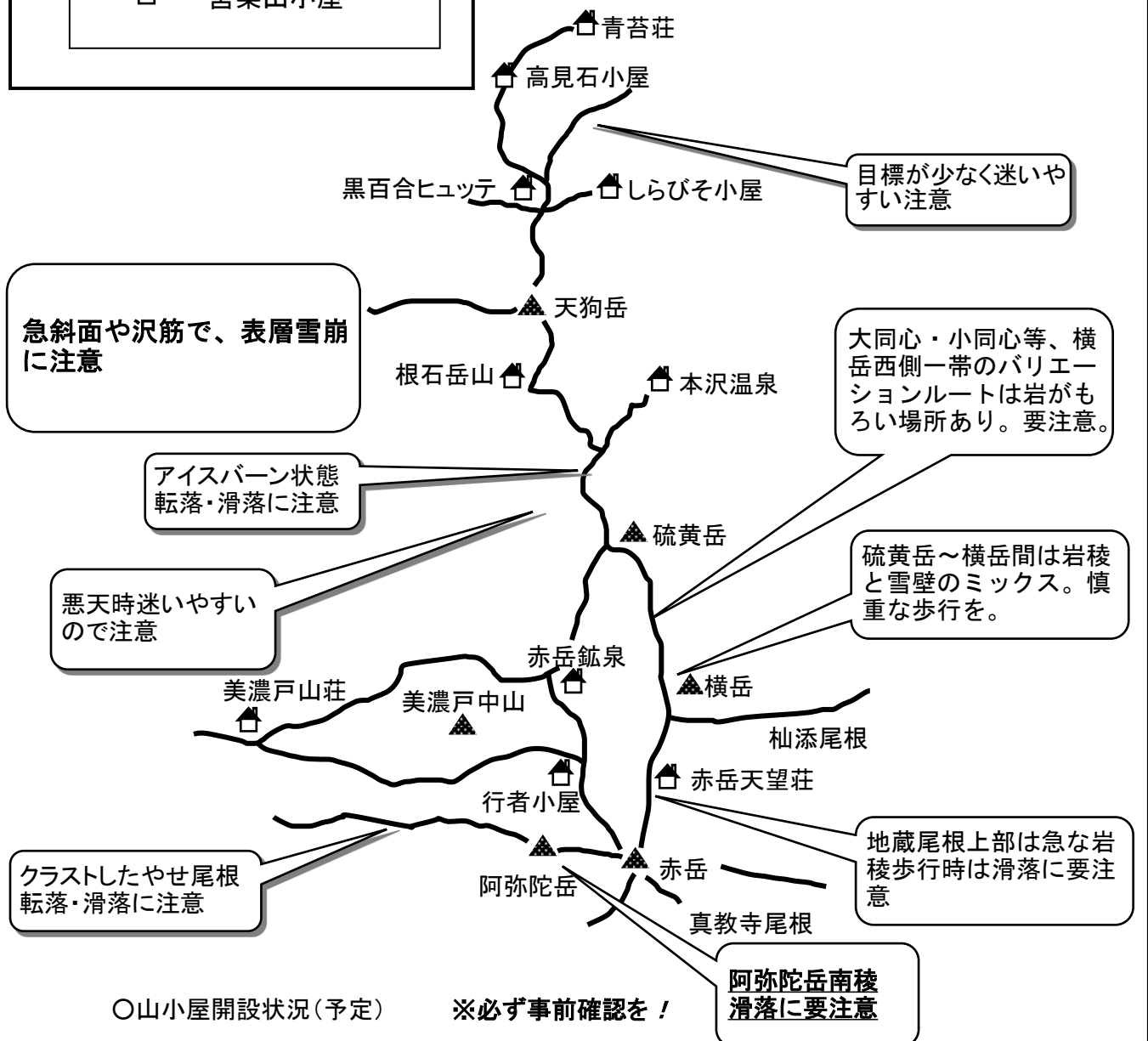
カ その他

- 八ヶ岳連峰はアプローチが容易なことから、冬山の入門コースとして人気がありますが、稜線付近は西風が強く、凍結した斜面や岩場が連続します。確実な技術としっかりとした冬山装備が必要です。
- 毎年、バリエーションルートでの滑落遭難が発生しています。自分の実力に見合ったルート選択を心がけてください。
- アイスクライミングの際は確実な支点構築や氷の強度確認等、安全確保を徹底してください。
- 不用意に他の登山者のトレースを辿ったことによる道迷い遭難が多発しています。地図等でこまめに現在地を確認して下さい。

八ヶ岳連峰

凡例

 営業山小屋



山小屋名	開設状況	電話	山小屋名	開設状況	電話
北横岳ヒュッテ	通年(要予約)	090-7710-2889	赤岳鉱泉	通年	090-4824-9986
縞枯山荘	通年(要予約)	0266-67-5100	行者小屋	要確認	090-4740-3808
麦草ヒュッテ	通年(要予約)	090-7426-0036	本沢温泉	通年	090-3140-7312
青苔荘	通年(要予約)	090-1423-2725	唐沢鉱泉	要確認	0266-76-2525
高見石小屋	通年	0467-87-0549	赤岳天望荘	要確認	0266-58-7220
稲子湯	通年	0267-93-2262	夏沢鉱泉	通年	090-4158-4545
しらびそ小屋	通年(要予約)	0267-96-2165	根石岳山荘	要確認	090-4158-4544
黒百合ヒュッテ	通年	0266-72-3613			

戸隠連峰

ア 積雪の状況

山 岳	年末年始の平年量 (m)
戸 隠 山	1.0 ~ 1.5
西 岳	1.0 ~ 1.5
高 妻 山	1.5 ~ 2.5
黒 姫 山	1.5 ~ 2.5

イ 雪崩・スリップ等の危険箇所

- 西岳、戸隠山一帯
- 高妻山八丁ダルミから上部
- 九頭龍山手前、一不動付近は裾花川方面に、西岳P1の下りは鬼無里方面（P2、P3方面）に迷いやすいので注意しましょう。
- 黒姫山、佐渡山付近ではバックカントリースキー中の道迷い遭難が発生している所以視界不良時等は注意が必要です。

ウ バスの運行（問い合わせ先）

長野バスターミナル～長野駅～戸隠スキー場

アルピコ交通 (026-254-6000)

エ その他

- 戸隠は、標高が低くアプローチは短いですが、気象条件は北アルプスと変わらないので、天候や積雪状況をよく見極めて入山しましょう。

志賀高原

ア 積雪の状況

年末年始は、平年1.0m前後

イ 雪崩の危険箇所

岩菅山ノッキリ付近、笠岳松尾根、横手山横吊付近で発生が予想されます。

ウ 迷いやすい場所

- 焼額山スキー場～竜王ツアーコース、洪峠～山田牧場ツアーコース、一ノ瀬コースは、視界不良時は特に注意
- 横手山（ガラン沢方面）の立入禁止区域に迷い込みやすいので注意しましょう。

エ バスの運行（問い合わせ先）

・長野電鉄湯田中駅 ～ 硯川・奥志賀

長電バス (0269-33-2563)

菅平・湯の丸高原

ア 積雪の状況

根子岳、四阿山一帯で、年末年始は平年0.5～1.0m

湯ノ丸山、烏帽子岳で、年末年始は平年0.3～0.5m

雪庇は、例年根子岳、四阿山とも北西側へ、烏帽子岳は北東側へ張り出します。

イ 危険箇所

根子岳～四阿山縦走コース、烏帽子岳付近はスリップしやすいので注意。

湯ノ丸山頂～角間峠、烏帽子岳山頂～真田方面、四阿山頂～群馬県パルコール嬬恋スキー場と菅平高原・四阿高原方面は迷いやすいので要注意。

ウ 登山相談の開設予定

- ・菅平高原国際リゾートセンター (通年) (0268-74-2003)
- ・湯の丸高原ホテル (通年) (0268-62-0376)
- ・ロッジ花紋 (通年) (0268-64-3377)

エ バスの運行(問い合わせ先)

- ・JR上田駅～菅平高原 上田バス (0268-34-6602)
 - ・しなの鉄道小諸駅～湯の丸高原 千曲バス (0267-22-2100)
- (運行日の確認を)

浅間連峰

ア 浅間山の登山規制

浅間山周辺は、災害対策基本法に基づく「警戒区域」として、山頂火口から4km以内は立入禁止区域となっています。

ただし、噴火警戒レベルに応じ、登山道のみ立ち入りを認めています。

浅間山は令和元年11月7日現在、気象庁が発表する「噴火警戒レベル1」で入山規制がされています。火口から概ね500m、前掛山の山頂までの登山が可能です。

令和元年台風19号の影響により、黒斑コース登山口に至るチェリーパークラインが土砂崩れにより通行止め、登山道の一部「草すべり」が倒木により立ち入り禁止になっています。

登山道の状況、噴火警戒レベル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ください。**

詳しくは、

小諸市役所 (0267-22-1700)

軽井沢町役場 (0267-45-8111)

へお問い合わせください。

御嶽山

ア 御嶽山の登山規制

御嶽山には噴火予報（噴火警戒レベル1、活火山であることに留意）が発表されています。

火口から概ね1km以内については、立入禁止です。登山者の方は、自然災害等に備えヘルメットを着用してください。

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ください。**

詳しくは、

木曾町役場（0264-22-3000）

王滝村役場（0264-48-2001）

へお問い合わせ下さい。

奥秩父連峰

ア 積雪の状況

奥秩父連峰一帯の頂上及び稜線で、年末年始は平年0.3～0.6m

イ 危険箇所（迷いやすい場所）

金峰山小屋下方の樹林帯は、登山道が積雪で埋まると迷いやすいです。

ウ バスの運行

JR信濃川上駅～梓山・川端下 川上村営バス(0267-97-2121)

※活火山とは...

火山噴火予知連絡会は、活火山を「概ね過去1万年以内に噴火した火山及び現在活発な噴火活動のある火山」を定義しています。

日本には、110の活火山（平成25年3月現在）があり、そのうち長野県内及び近隣には10の活火山があります。

- 長野県内の火山
浅間山、御嶽山、焼岳、乗鞍岳、アカダナ山、横岳
- 近隣の火山
草津白根山、新潟焼山、妙高山、弥陀ヶ原



こんにちは！長野県山岳総合センターです！

山岳総合センターは創立五十周年！

昭和44年5月に登山者のための施設として開設。以来、初心者から指導者までを対象に、登山技術・知識の講習会や、子供向けの野外体験活動など、安全登山の普及などを目的に、様々な取り組みを実施。多くの皆さまに支えられて五十周年を迎えることができました。ありがとうございます！



四季を通じて目標やレベルに合わせた講習を実施

夏山

夏山登山の初心者から上級者までレベルに応じた技術や知識を実践を通じて学びます

冬山

冬山登山の基本知識、冬山の日帰り登山やテント泊また雪洞泊登山を実践で学びます

岩

センターの人工岩場（左写真）や自然の岩場で岩登りの基礎から実践まで学びます

リザー

安全登山の基礎知識、登山の危険箇所の通過技術や緊急時対応方法を実践的に学びます

野外

子ども対象の野外活動教室や、おとな対象の自然活動講座を実施しています



センターの講習にぜひ一度、ご参加ください

◆◆山岳総合センターの施設利用できます◆◆

- ・室内ボルダリング壁（1回100円 ※R1.12現在）
- ・研修室や宿泊施設、人工岩場（要許可証）

講習の内容や施設の利用など、詳しくはホームページをチェック！

FBもやっています



【ホームページ】



【FaceBook】



長野県山岳総合センター

住所：大町市大町 8056-1

電話：0261-22-2773

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

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。

みなさまのご協力をお願いします！



チーム安全登山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、夏山常駐パトロール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。

〔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
Mail zeimu@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。

令和元年冬山情報

編集 ・長野県警察本部山岳安全対策課
長野県警察山岳救助隊
・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