

長野県登山安全条例に基づく

「登山を安全に楽しむためのガイドライン」



長野県

～はじめに～

長野県は、日本有数の山岳県であり、美しい山々から育まれた自然、景観、風土、文化など、山から派生した豊富な「山の恵み」は、本県の『独自の価値』であり圧倒的な魅力を醸し出しています。近年、国内外を問わず、その魅力に惹かれ多くの人々が訪れ、その頂を目指しています。

山は、言葉にするまでもなく本当に魅力的なところ。その圧倒的な存在が生み出す形容しがたいほどの絶景や格別な世界を求めて登山する者すべてに、日々の生活の中では決して味わえることのできない感動・喜びをもたらしてくれるものです。

しかしながら、その魅力的な顔が、時として恐ろしい形相になってしまうのも山の性格であり、まさに自然そのものです。魅力的であった登山が、登山者のわずかな油断や準備不足などから思わぬトラブルを招き、「危険で不快」なものになってしまいます。

登山者は近年急激に増加しており、山岳遭難事故の発生もそれに比例して急増しています。また、登山スタイルが多様化し、いわゆる「未組織登山者」や「中高年登山者」、「海外からの登山者」が増える傾向にあります。

こうした状況を踏まえ、長野県としては、山岳県にふさわしい登山の安全対策や山岳の登山道・標識の環境整備を総合的に推進し、多くの人々にこの世界に誇る長野県の山岳を安全に楽しんでいただくため、平成27年12月には「長野県登山安全条例」を制定しました。

本ガイドラインは、この条例に根拠を持つものであり、少しでも悲惨な山岳遭難等のトラブルを減らし、安全で快適に登山を楽しんでいただくために、登山者の皆様に遵守していただくべきルールとマナーをまとめたものであります。

本ガイドラインの趣旨をご理解いただくとともに、実践することを通して、本県の山々を多いに楽しんでいただけることを望みます。

【ガイドラインの考え方】

- ◇ 本ガイドラインの内容は、登山者が、登山におけるルールやマナーとして、「必ず心掛けること」と「是非心得ておきたいこと」という視点で整理したものです。
- ◇ 本ガイドラインの適用は、無雪期の一般的な山岳ルートとします。
- ◇ 本ガイドラインにおける「遭難」の定義は、「個々の原因や状態にかかわらず、自力で下山できないこと」とします。

<参考>

【長野県登山安全条例（平成27年12月17日制定）抜粋】

（登山者等の遵守事項）

第11条 登山者等は、次に掲げる事項を遵守しなければならない。

- (1) 山岳の特性を知り周到な準備をすることが山岳遭難の未然防止につながることを認識し、あらかじめ、登山計画を作成すること。
- (2) 季節及び気象状況に応じた服装を用い、及び必要な装備品を携行すること。
- (3) その他次条第1項に規定する指針に定められた事項

（登山を安全に楽しむための指針）

第12条 知事は、登山者が登山を安全に楽しむための指針を定めるものとする。

1 登山をする前の心構え

山には電気、水道、公共交通機関、病院など街に当たり前にあるライフラインや社会インフラがない。登山は、衣食住に必要な装備品などを持参し、すべての行動を自己責任で行うという意識を持つことが必要である。

- ① 普段から健康管理をして、自分の体調を把握しておくこと。
- ② 山は安全が保証された場所ではなく、すべて「自己責任」の上で行動するという意識を持つこと。
- ③ 遭難は他人事ではなく、自分も遭難する可能性があるという意識を持つこと。
- ④ 登山はスポーツであるという認識を持ち、長時間の運動負荷に十分耐えられる体力を身につけること。

2 登山を計画する

安全で楽しい登山には、「しっかりとしたプラン」を立てて登山計画書を作成し、メンバーの共通認識にしておくことや、作成した登山計画書を仲間や家族等と共有することが重要である。

(1) パーティ（自分）に合った山とコース選び

- ① メンバー（自分）の実力（体力、技術力、経験、年齢など）を考慮して登山をする季節とルートを選ぶこと。
※長野県は登山者のルート選びの参考になるよう「信州 山のグレーディング」を公表している。（6頁参照）
- ② 山頂の標高だけではなく、登山口から山頂までの標高差も考慮して計画を立てること。
- ③ 目的とする山の危険箇所の状況や遭難事例等を調べ、メンバーの技術的な力量と比較しながら山選びをすること。

(2) 余裕のある行動時間の設定

- ① 山では日の出・日の入りが行動の基準となることから、早出・早着を心掛けること。
- ② 悪天候やトラブルを考慮して、行程に応じた予備日を必ず確保し、時間に余裕のある計画を立てること。
- ③ 悪天候やトラブルの場合に備えて、エスケープルート（緊急避難路）を用意すること。
- ④ 天候やメンバーの体調などを確認し、登山を続行するか判断する場所・時間（ターニングポイント）を設定すること。

(3) 必要な食糧と水分の準備

- ① 登山日数、歩行距離、標高差、気象条件などに応じた、十分な食糧と水分を準備すること。
- ② 登山中に食べられる行動食（エネルギーに変わりやすい糖類が良い）を準備すること。
- ③ 非常食（高カロリーのものが良い）を準備すること。

(4) パーティをつくる

- ① 単独登山はできるだけ避けて、パーティ（仲間）で登山することが望ましい。
- ② パーティではリーダーとサブリーダーを決め、行動の判断はリーダーを中心に行うこと。

(5) 登山計画書の作成・提出

- ① 登山計画書を作成すること。
- ② パーティ全員で登山計画書を共有し、内容を把握しておくこと。
- ③ 登山計画書は、山行に持参するとともに、家族や身近な人に登山することを伝え、必ず渡しておくこと。
- ④ 長野県内の指定登山道を登山する場合は、登山計画書を知事へ必ず提出すること。
（※登山計画書の提出方法については、裏表紙を参照）

(6) 山岳保険

- ① 捜索や救助活動に民間救助隊が出動した場合、要救助者本人に多額の費用が発生するため、万が一に備えて、それらの費用が補償される山岳保険に加入すること。

3 登山前の準備

悪天候など万が一のリスクに対応するためには、ウェア・装備や体調管理などの登山前の準備をしっかり行うことが重要である。

(1) ウェア・装備の基本的な考え方

- ① 機能性・実用性を重視し、登山日数および宿泊形態などに合わせて準備すること。
- ② 悪天候やトラブルなど非常時を想定して準備すること。

(2) 装備

- ① 日帰り登山でもヘッドランプ、地図、コンパス、レインウェア、ツェルト、十分な水を持参すること。
- ② 登山する季節に合わせた装備を用意すること。
- ③ 山域によっては（登山のコースに併せて）、ヘルメットを用意することが望ましい。

(3) ウェアリング

- ① 登る山の標高や季節に合わせた防寒着を持参すること。
- ② 汗を吸っても乾きやすく体を冷やさない素材（吸湿速乾性）のウェアや、動きやすく伸縮性のあるパンツを選ぶこと。（綿素材の肌着は避けたい。）
- ③ 悪天候など濡れた場合に備えて、替えのウェアを持参すること。
- ④ 防寒着や着替えなど、濡らしてはならないものは、防水性のバッグやビニール袋に入れること。

(4) 出発前の情報収集

- ① 出発前に登山道の状況などを確認すること。
- ② 出発前に山の天気予報を確認し、悪天候が予想される場合は登山の延期や中止を考慮すること。

(5) 出発前の体調管理

- ① 登山当日の体調を確認し、万全でない場合は登山を控えること。

4 登山中

遭難のリスクを減らし、安全に気持ちよく登山を終えるためには、体調管理や的確な状況判断とともに、山でのマナーにも気を配りたい。

(1) 体調管理

- ① メンバーの様子をお互いに観察し、適切なペースか判断すること。
- ② 疲労を溜めないよう、こまめに休憩を取ること。
- ③ 喉が渇く前にこまめに水分補給をすること。
- ④ 空腹を感じる前に行動食（エネルギーに変わりやすい糖類が良い）を補給すること。
- ⑤ 暑すぎたり寒すぎたりしないよう、ウェアの着脱によって適切な体温を保つようにすること。

(2) 状況確認と判断

- ① 登山中は常に現在地を確認し、目的地との位置関係と所要時間を意識するとともに、持参した登山計画書の行程を確認しながら登山すること。
- ② 登山中は天候、メンバーの体調、時刻などを総合的に考慮し、登山を続行するか停滞・撤退するかを判断すること。

(3) 難所の越え方

- ① 岩場では周囲に気を配り、落石や物を落とさないようにすること。
- ② 岩場、はしご、鎖場などの難所では、前後の登山者と十分な距離・間隔をとり、手には何も持たず三点支持により登り降りすること。
- ③ 雪渓では状況に応じてアイゼン・ストックを使用すること。
- ④ 雪渓は落石の危険があるため、上部に注意を払い、素早く通過すること。
- ⑤ 雪渓の中央部など厚みが薄く、崩壊の危険がある箇所は、歩かないこと。
- ⑥ 渡渉（橋のない川や沢を渡ること）がルートに含まれている場合、降雨などで水位が上がるなど増水している時には無理して渡らず、水が引くのを待つこと。
- ⑦ 下山時には時間・体力に十分な余裕を残し、小さな歩幅で歩き、駆け下りないこと。

(4) 休憩に適した場所と休み方

- ① 他の登山者の通行の邪魔にならず、転滑落や落石などの危険がない場所で休憩すること。
- ② 休憩時は水分とカロリーの補給、ウェアリング調整、現在地確認、メンバーの体調確認などを行うこと。

(5) 登山中のマナー

- ① スペースや資源（水、電気等）の限られた山ではお互いに譲り合うこと。
- ② 登山道でのすれ違いは、双方が声を掛け合い臨機応変に行うこと。
- ③ 対向者に登山道を譲る場合は、対面して山側で待機すること。
- ④ 他のパーティに道を譲る場合は、転落する危険を避けるため山側で待機すること。
- ⑤ 落石を起こしたり、見つけた場合は、すぐに大きな声で「ラクッ！」等と叫び周辺登山者に周知すること。

(6) 自然への配慮

- ① 動植物を傷付けないとともに動植物や石などは持ち帰らないこと。
- ② 登山道（遊歩道）以外への立ち入りはしないこと。
- ③ 野生動物には、餌を与えないこと。
- ④ ペットの持ち込みは、原則として行わないこと。
- ⑤ 入山前には登山靴の泥落としや衣服に付着した種子払いを行うなど、外来種が持ち込まれないよう十分配慮すること。
- ⑥ ごみとなるような物を持ち込まず、発生したごみは持ち帰ること。
- ⑦ 登山用ストックを使う場合は、先端部に保護キャップをすること。
- ⑧ 常に周りの利用者に対し、安全に配慮した行動を心掛けること。
- ⑨ 国（自然保護官等）及び県（自然保護レンジャー等）によるパトロールの指導・助言に従うこと。

5 宿泊中

厳しい条件の中、限られた資源で運営する山小屋の役割を理解し、登山者全体で譲り合って利用することが重要である。

(1) 山小屋およびテント場の利用

- ① 山小屋には遅くとも夕刻前に到着すること。
- ② テントは、決められたキャンプ指定地に設営すること。
- ③ 山の水は大切に使うこと。
- ④ 翌日以降の山行のため天気予報を確認すること。
- ⑤ 深夜・早朝に物音を立てるなど周りの迷惑になることは避けること。
- ⑥ 自炊時の火の取扱いには十分に注意すること。

6 リスク回避

登山による様々なリスクを軽減し、危機的状況に陥らないためには、リスクごとに特徴を把握し、回避する方法を理解しておくことが重要である。

(1) 単独登山

- ① 単独登山は、パーティによる登山に比べ、死亡または行方不明に至る危険性が高いという認識を持つこと。

(2) 中高年登山（40歳以上）

- ① 継続的に登山をするなどして、体力と筋力を維持・強化すること。
- ② 過去の登山経験を過信せず、「今の自分」に合った山とコースを選ぶこと。
- ③ 持病がある場合は、医師に相談してから登山を計画すること。

(3) 悪天候

- ① 悪天候時は転滑落や低体温症などの危険性が高いことを認識すること。
- ② 降雨の場合は、早めにレインウェアを着用して体の濡れを防ぐこと。
- ③ 天候によっては、登山を続行するか停滞・撤退するかを判断すること。
- ④ 雷鳴、雷雲が確認された場合は、できるだけ低い窪地に避難して身を低くすること。

(4) 道迷い

- ① 余裕のある行動時間を設定し、暗くなる前に目的地に到着すること。
- ② 山行中は常に現在地および目的地との位置関係を確認すること。
- ③ おかしいなと思ったら、確認できる地点まで引き返すこと。

(5) 低体温症

- ① 悪天候が予測される場合は、山小屋やテントに停滞するなどして風雨を避けること。
- ② 稜線などで強風や降雨が予想される場合は、防寒着やレインウェアを着用し、体の濡れを防ぐこと。
- ③ こまめに行動食（エネルギーに変わりやすい糖類が良い）や水分を摂取すること。

(6) 高山病

- ① 登山中は、ゆっくりと高度を上げていくこと。
- ② 登山中は、水分を多めに摂取すること。

(7) 熱中症

- ① 塩分を含む飲料などをこまめに飲み、脱水を避けること。
- ② 風通しのよいウェアや帽子などを着用し、熱と直射日光を避けること。

(8) 循環器系の病気（心疾患、脳血管障害）

- ① 自分の体調を確認しながらゆっくりと行動すること。
- ② 水分をこまめに摂取して、脱水を避けること。

(9) 火山への登山

- ① 登山する山が火山かどうか把握し、火山に対する正しい知識を持つこと。
- ② 登山前に火山情報を確認し、入山規制等がある場合は厳守するとともに、規制等にかかわらず、登山中は火山情報を収集すること。

(10) 救助要請

- ① 仲間の事故、近くの登山者の事故に遭遇した場合、まず冷静になることを心掛け、周囲の安全を確認すること。
- ② 登山は自力下山が原則という認識を持った上で、自分たちが置かれている状況を慎重に判断し、救助要請を行うこと。
- ③ 救助を要請する先は、携帯電話が通じる場合は110番もしくは119番へ通報、圏外の場合は付近の山小屋等へ連絡すること。
- ④ 万が一に備えて、通信手段を確保しておくこと。
(救助要請後は、救助機関との連絡に備えてバッテリーの維持にも努めること。)



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(102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。

	A	B	C	D	E
10			● 裏銀座(高瀬ダム・上高地)		
9			● 裏表銀座(中房温泉・上高地)	● 裏塩見岳→北岳(鳥倉・広河原)	● 裏大キレット(上高地) <北穂→穂>
8			● 裏将棋頭→空木(桂小場・駒ヶ根高原) ● 裏白馬→朝日(猿倉・蓮華温泉) ● 槍ヶ岳(上高地) ● 奥穂高岳(上高地) <湖沢> ● 木曾駒ヶ岳(木曾駒荘) <上松B>	● 裏空木→越百(今朝沢橋) ● 裏八峰キレット(アルプス平駅・大谷原) ● 塩見岳(鳥倉) ● 北穂高岳(上高地) <湖沢>	● 裏穂高縦走(上高地) <北穂→前穂>
7	● 木曾駒ヶ岳(伊那スキーリゾート) ● 真砂岳(高瀬ダム) <湯保> ● 裏燕→常念(中房温泉・一ノ沢)	● 鹿島槍ヶ岳(扇沢) ● 舟窪岳(七倉) ● 光岳(鳥老渡)	● 裏鹿島・爺(大谷原・扇沢) ● 裏袋ヶ岳・常念(上高地・一ノ沢) <長嶺尾根> ● 聖岳(聖光小屋) ● 鹿島槍ヶ岳(大谷原) ● 鐘ヶ岳(猿倉) <鐘温泉> ● 裏木曾駒→空木(千畳敷・駒ヶ根高原) ● 空木岳(駒ヶ根高原) ● 木曾駒ヶ岳(アルプス山荘) <上松A> ● 裏蝶ヶ岳・常念(三股・一ノ沢) ● 横岳(稲子湯) ● 裏唐松・五竜(八方池山荘・アルプス平駅) ● 餓鬼岳(白沢登山口) ● 五竜岳(アルプス平駅) ● 白馬岳(猿倉) ● 奥赤岳・横岳・碓黄(美濃戸) ● 鳥帽子岳(高瀬ダム) <ブナ立尾根> ● 天狗岳(本沢温泉) ● 赤岳(仙添登山口) ● 阿弥陀岳(舟山十字路) ● 赤岳(美濃戸) <北沢・地藏尾根> ● 権現岳(観音平)	● 西穂高岳(上高地) ● 裏権現→赤岳(観音平・美濃戸)	● 前穂高岳(上高地) <重太郎新道> ● 高妻山(戸隠キャンプ場) ※1 ● 裏高妻山(戸隠キャンプ場) ※1 ● 赤岳(県界登山口)
6			● 北葛岳(七倉) ● 木曾駒ヶ岳(桂小場) ● 常念岳(三股) ● 白馬岳(柳池) ● 碓黄岳(麦草峠)		
5	● 経ヶ岳(仲仙寺)		● 前掛山(浅間登山口) ※1 ※3 ● 蓮華岳(扇沢) ● 常念岳(一ノ沢) ● 針ノ木岳(扇沢) ● 爺ヶ岳(扇沢) ● 碓黄岳(本沢温泉) ● 前掛山(車坂峠) ※1 ※3 ● 小連華岳(柳池) ● 燕岳(中房温泉) ● 蝶ヶ岳(三股) ● 碓黄岳(美濃戸) <北沢> ● 四阿山(峰の原) ● 四阿山(菅平牧場) ● 四阿山(鳥居峠) ● 恵那山(経路林道ゲート) <広河原登山口> ● 唐松岳(八方池山荘) ● 天狗岳(洪ノ湯) ● 風吹岳(風吹登山口) ● 天狗岳(唐沢鉱泉) <西尾根> ● 白馬大池(柳池) ● 御嶽山(田の原) ※3 ● 碓黄岳(松平) ● 御嶽山(飯倉高原駅) ※3 ● 飯桶山(一ノ鳥居死地) ● 蓼科山(女神茶屋) ● 白馬乗鞍岳(柳池) ● 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) ● 焼岳(新中ノ湯登山口) ※3		
4			● 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(大綱登山口) ● 雨師山(小谷温泉) ● 有明山(中房)	● 前穂高岳(上高地) <重太郎新道> ● 高妻山(戸隠キャンプ場) ※1 ● 裏高妻山(戸隠キャンプ場) ※1 ● 赤岳(県界登山口)	
3			● 根子岳(菅平牧場) ● 鳥帽子岳(地藏峠) ● 高尾山(表参道) ● 黒斑山(車坂峠) ※3 ● 高尾山(琵琶瀧)		
2			● 湯ノ丸山(地藏峠) ● 大清山(湯峠) ● 北横岳(ロープウェイ)		
1					

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

凡例

- 北アルプス ● 南アルプス ● 中央アルプス
- ハヶ岳 ● 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
入山口と下山口が異なる縦走ルート
→ 縦走の順
○ 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

技術的難易度
右になるほど難易度が増す

(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る特異な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) 北嶺尾根(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、雷などにより、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。

(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





しあわせ信州

長野県観光部山岳高原観光課

【電 話】 0 2 6 - 2 3 5 - 7 2 5 1

【Email】 mt-tourism@pref.nagano.lg.jp

※『長野県登山安全条例関係』につきましては、
下記ホームページをご覧ください。

[http://www.pref.nagano.lg.jp/kankoki/tozanjorei/
tozanjorei.html](http://www.pref.nagano.lg.jp/kankoki/tozanjorei/tozanjorei.html)



※『登山計画書の提出方法』につきましては、
下記ホームページをご覧ください。

[http://www.pref.nagano.lg.jp/kankoki/smartphone/
tozankeikakusho.html](http://www.pref.nagano.lg.jp/kankoki/smartphone/tozankeikakusho.html)

