

## 春山も気象の急変に要注意! ～「気象遭難」が多発しています～

気象の変化に対応できるよう、入山前に最新の気象情報を十分に確認するとともに、気象が急変した際には、冷静に判断し行動することが重要です。

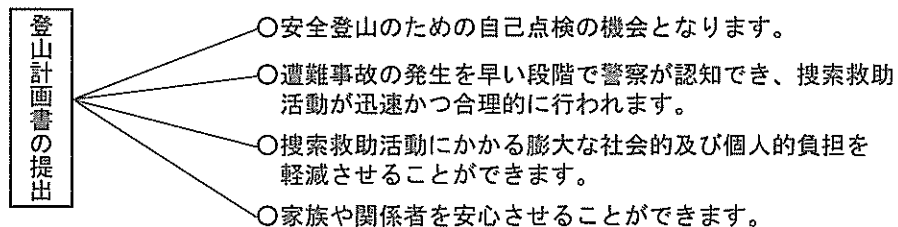
- 1 登山計画書（登山届）はパーティ全員でよく検討し、作成しましたか。
- 2 入山前、入山中の気象情報を確認していますか。（携帯電話、ラジオ等）
- 3 気温の変化に備え、防寒対策は十分ですか。
- 4 エスケープルート（万一の時の逃げ道）は考えていますか。
- 5 雪崩に対する知識と装備（雪崩ビーコン、プローブ、シャベル等）は十分ですか。
- 6 応急処置のための医薬品や器具は準備しましたか。
- 7 緊急時の連絡手段は準備しましたか。（無線機、携帯電話などの充電も忘れずに！）
- 8 山岳保険の加入は済みましたか。
- 9 条例等で入山が規制されている地域でないか確認しましたか。

### 登山計画書（登山届）はあなたの生命を守るザイルです。

平成26年春の行楽期間中に遭難した155パーティーのうち、116パーティー（75%）が登山計画書（登山届）を提出していませんでした。

#### ●登山計画書（登山届）の提出先

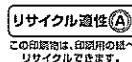
- 家庭、クラブ（山岳会）、職場、学校など。
- 山城の登山指導センターや案内所、登山口の登山届ポストなど。
- 登山地域の都道府県警察本部地域課または山城を管轄する警察署、交番、駐在所。  
（※ 谷川岳、北アルプス（一部）については条例に基づく登山届提出義務があります。）  
（※ インターネットも使って申請ができる場所もあります。）



これまでも登山計画書（登山届）を提出したことにより、命拾いをしたという事例が数多くあります。登山計画書（登山届）を提出するということは、あなたの生命を守るザイルであると考えて必ず実行しましょう。また、登山計画書（登山届）の提出先には下山の報告を忘れずにしてください。

※研修会、講習会等の問い合わせ先

（独）日本スポーツ振興センター国立登山研修所 URL <a href="http://www.jpnsport.go.jp/tozanken/">http://www.jpnsport.go.jp/tozanken/</a>	TEL (076) 482-1211(代) FAX (076) 481-1534
（公社）日本山岳協会 URL <a href="http://www.jma-sangaku.or.jp/">http://www.jma-sangaku.or.jp/</a>	TEL (03) 3481-2396 FAX (03) 3481-2395



## 連休登山の警告文

# 春山も雪崩・滑落・天候の急変に要注意 —万全な計画と装備で—

平成27年4月1日

山岳遭難対策中央協議会

## 登山計画書の作成と提出は 安全登山の第一歩

例年、大型連休前後の春山において多くの遭難事故が発生しています。

とりわけ、遭難者に占める中高年登山者の割合は7～8割と高く、転・滑落、道迷い、転倒などの事故が多発しています。

この時期、ふもとは初夏の装いでも、山では天候が急変すれば降雪もあり、冬山に様変わりします。春山に対する認識が甘く、天候に関する不適切な判断や、不十分な装備で体力的に無理な計画を立てるなど、知識・経験・体力の不足から、遭難に至ることが多く見受けられます。

また、仲間に連れて行ってもらうだけという人まかせな考えからか、登山中に仲間とはぐれて道に迷うなど、離散型の遭難事故も多くみられます。

登山は、自己責任において行わなければなりません。それは計画から帰宅するまでの一切を自分で主体的にやり遂げることです。登山は計画する段階から始まっています。遭難事故は準備を十分に行なうことでそのリスクを減らすことができます。対象山城の最新情報を入力し、登山計画書を作成しながら入山中に考えられるリスクを整理して、リスク回避の対策を前もって立てるようにしてください。

#### ○登山計画の作成に当たっての留意事項

- ①「道迷い遭難」などを起こさないように、地形の特徴を1/25000地形図で把握する。
- ②常に最新の気象情報や火山等に関する情報を入力し登山計画をたてる。
- ③単独登山を避け登山計画書（登山届）を提出のうえ、万全な計画・装備を持って出かける。

#### ○山での行動の留意事項

- ①長時間の行動により想像以上に体力・集中力は落ちることを自覚する。
- ②意識的に仲間と声を掛け合い、こまめに休憩を取り、糖分・水分補給などで心身をリフレッシュする。
- ③最新の気象情報を確認した上で、気象状況の変化に常に気を配る。

#### ○安全な登山を实行するための留意事項

- ①（公社）日本山岳協会及び各都道府県山岳連盟等の講習会などを利用して安全登山に必要な知識や技能を身につける。
- ②日頃からトレーニングを怠らず体力の向上に努める。
- ③経験豊かで判断力のあるリーダーのもと、各自の体力と経験に応じた山に登る。

山岳遭難対策中央協議会構成省庁・団体

\*太字は「幹事会」構成省庁・団体

内閣官房 警察庁 環境省 気象庁 消防庁 林野庁 総務省 防衛省 文部科学省

（独）日本スポーツ振興センター （株）NTT （公財）日本体育協会

（公社）日本山岳協会 群馬県 山梨県 静岡県 富山県 長野県

## 過信は禁物、下山する勇気が何より重要

～春山は突如として冬山と化すことがある。なだれにも注意～

この季節は、高気圧と低気圧が交互に通過し、時折、低気圧が急発達しながら通過するなど、気候の変わりやすい時期です。このため、雨や雪、気温の急変、突風や落雷、霧など、春山では、命にかかわる急な天気変化も珍しくありません。突如として冬山と化し、猛吹雪となることもあります。また、ふもとは初夏の装いでも、登山コースの周辺には雪が残っている場合があります。なだれに巻き込まれて遭難する事故も毎年のように発生しています。

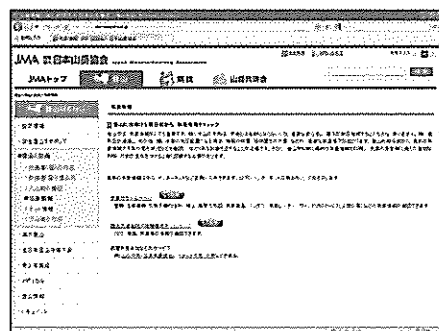
安全に春山を楽しむためには、登山の数日前から週間天気予報などを参考に、行動期間中の天気の推移を見極め、積雪等、登山ルート of 最新状況を確認した上で登山計画をたてるのが大切です。連休だからといって、自然を無視した無理な登山計画は命取りです。登山中も常に最新の気象情報等に気を配り、天気の急変が見込まれる場合には、速やかに下山する等、安全サイドに立った適切な判断が何より重要と強く認識してください。

### 気象情報の入手先

常に最新の気象情報を利用することが大切です。ラジオやテレビの他、インターネットや携帯端末を利用した情報の入手も可能です。

(公社) 日本山岳協会のホームページに、以下の入手先等をまとめていますので、御利用ください。

(<http://www.jma-sangaku.or.jp/tozan/plan/weatherforecast/>)



#### □気象庁ホームページ (PC サイト)

公益社団法人 日本山岳協会のホームページ (気象情報のページ)

気象庁ホームページでは、警報・注意報、天気予報の他、地上・高層天気図、気象衛星、アメダス、気象レーダー、ウィンドプロファイラ (上空の風) 等の様々な気象情報を確認することができます。

(<http://www.jma.go.jp/jma/index.html>)

#### □国土交通省防災情報提供センターホームページ (PC・携帯)

国土交通省防災情報提供センターホームページでは、河川、道路、気象等の各種情報を見ることができます。

(<http://www.mlit.go.jp/saigai/bosaijoho/>)

また、携帯端末向けホームページでは各種防災情報を見ることができます。

(<http://www.mlit.go.jp/saigai/bosaijoho/i-index.html>)



防災情報提供センター  
携帯端末向けホームページ (Top)

#### □民間気象会社等のサービス

民間気象会社等では、特定の山を対象に気象情報提供サービスを行っているところがあります。

(詳細は、各民間気象会社等にお尋ねください)

### ※火山情報にも注意

火山には、噴気や火山ガスが発生している危険な場所があります。登山する山が火山の場合は、火山にどのような危険があるのかを確認して、登山計画を立てましょう。

気象庁や地元自治体が発表している最新の情報を入手し、十分注意して登山してください。気象庁では、「噴火警報」や「火山の状況に関する解説情報」などを火山ごとに整理した「火山登山者向けの情報提供ページ」(下記 URL) を公開していますので、登山前には、必ずご確認ください。

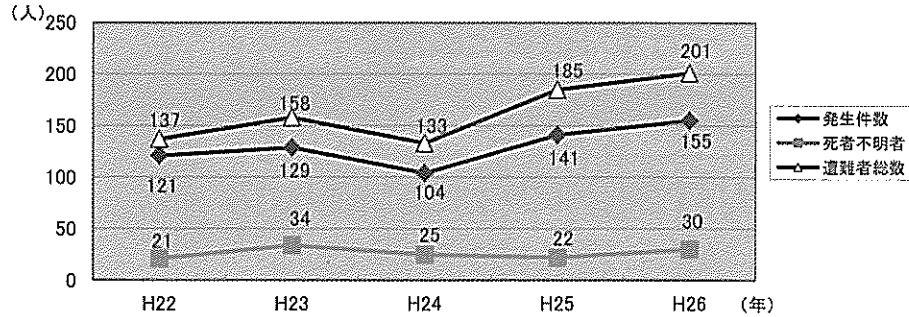
([http://www.data.jma.go.jp/svd/vois/data/tokyo/STOCK/activity\\_info/map\\_0.html](http://www.data.jma.go.jp/svd/vois/data/tokyo/STOCK/activity_info/map_0.html))



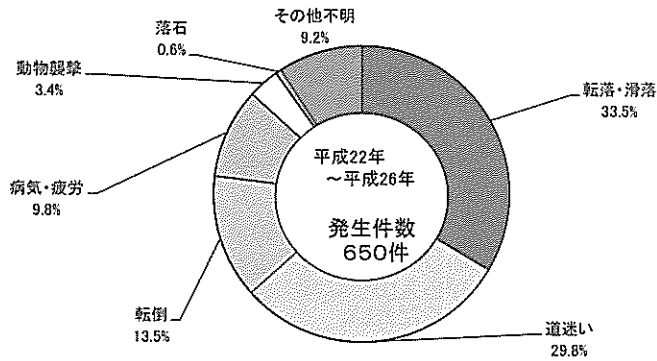
# 春の行楽期における山岳遭難発生概要

※「春の行楽期」とは、ゴールデンウィーク期間中をいう。

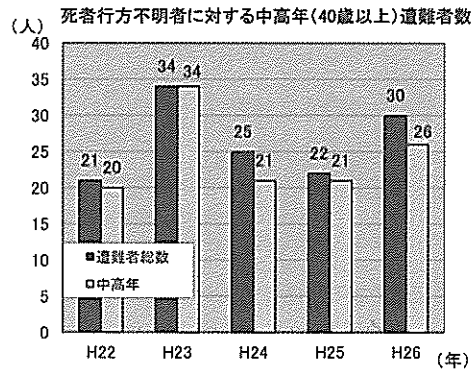
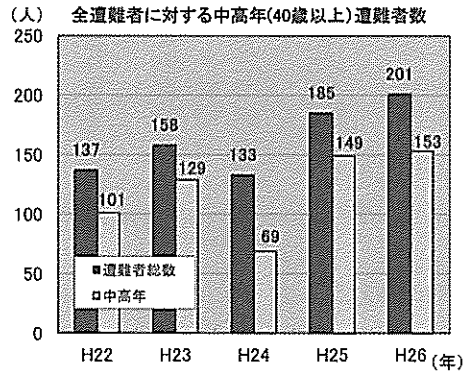
## 過去5年間における山岳遭難発生状況



## 過去5年間の遭難態様の比率



## 過去5年間における中高年遭難者数



転落・滑落、道迷い、転倒に注意しましょう！

# 春山登山 装備チェックリスト

登山目的にあった装備を持参しましょう

## 登山装備チェックリスト (○は必ず持参するもの。△は状況によって持参するもの。)

チェック	品名	チェック	品名	チェック	品名
<input type="checkbox"/>	○ズボン	<input type="checkbox"/>	○非常食	<input type="checkbox"/>	○天気図用紙
<input type="checkbox"/>	○シャツ	<input type="checkbox"/>	○ヘッドランプ (予備電池・電球)	<input type="checkbox"/>	○トランシーバー (予備電池)
<input type="checkbox"/>	○アンダーウェア上下	<input type="checkbox"/>	○ライター・マッチ	<input type="checkbox"/>	○携帯電話 (予備電池)
<input type="checkbox"/>	○靴下 (ソックス) ・予備靴下	<input type="checkbox"/>	○テルモス・水筒	<input type="checkbox"/>	○修理用具一式
<input type="checkbox"/>	○手袋 (グローブ) ・予備手袋	<input type="checkbox"/>	○食器類	<input type="checkbox"/>	○ツェルト
<input type="checkbox"/>	○帽子・防寒帽 (目隠)	<input type="checkbox"/>	○ナイフ	<input type="checkbox"/>	○ザイル (ロープ)
<input type="checkbox"/>	○防寒衣 (セーター・フリース)	<input type="checkbox"/>	○ホイッスル	<input type="checkbox"/>	○スノーソー
<input type="checkbox"/>	○防風防水 (透湿) パーカ	<input type="checkbox"/>	○タオル・手拭	<input type="checkbox"/>	○スリング各種
<input type="checkbox"/>	○防風防水 (透湿) オーバーパンツ	<input type="checkbox"/>	○ローソク	<input type="checkbox"/>	○標識布・竹
<input type="checkbox"/>	○オーバーミトン	<input type="checkbox"/>	○ロールペーパー	<input type="checkbox"/>	△GPS
<input type="checkbox"/>	○ロングスパッツ	<input type="checkbox"/>	○装備整理袋 (スタッフバック)	<input type="checkbox"/>	△サブザック
<input type="checkbox"/>	○登山靴 (防水性の高いもの)	<input type="checkbox"/>	○ポリ袋	<input type="checkbox"/>	△テント一式
<input type="checkbox"/>	○カラビナ	<input type="checkbox"/>	○時計	<input type="checkbox"/>	△ハーネス
<input type="checkbox"/>	○シュラフ (スリーピングバッグ)	<input type="checkbox"/>	○高度計	<input type="checkbox"/>	△サングラス
<input type="checkbox"/>	○シュラフカバー	<input type="checkbox"/>	○コンパス	<input type="checkbox"/>	△各種登攀用具
<input type="checkbox"/>	○マット	<input type="checkbox"/>	○1/25000 地形図	<input type="checkbox"/>	△伸縮式ストック
<input type="checkbox"/>	○ルックザック	<input type="checkbox"/>	○ルート図	<input type="checkbox"/>	△ランタン
<input type="checkbox"/>	○ピッケル	<input type="checkbox"/>	○登山計画書	<input type="checkbox"/>	△油性太字ペン
<input type="checkbox"/>	○アイゼン	<input type="checkbox"/>	○筆記具	<input type="checkbox"/>	△カメラ
<input type="checkbox"/>	○ゴーグル	<input type="checkbox"/>	○身分証明書	<input type="checkbox"/>	△携帯トイレ
<input type="checkbox"/>	○雪崩ビーコン	<input type="checkbox"/>	○緊急連絡票	<input type="checkbox"/>	△ヘルメット
<input type="checkbox"/>	○プローブ (携帯ゾンデ棒)	<input type="checkbox"/>	○健康保険証	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	○スノーシャベル	<input type="checkbox"/>	○コンロ	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	○救急用品 (各種薬等)	<input type="checkbox"/>	○燃料・予備燃料	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	○テーピングテープ	<input type="checkbox"/>	○ラジオ	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	○レスキューシート	<input type="checkbox"/>	○コップ・炊事用具	<input type="checkbox"/>	

※この装備リストは春山登山の標準的な装備です、対象とする山の難易度、登山方法により必要な装備は変わりますので、事前にパーティーで装備の要否や追加装備の有無をよく検討してください。

念入りに 装備確認 春の山

## 主な山岳地の登山についての問い合わせ

山 岳	気 象 情 報		山 岳 情 報
主な山域の冬山情報	各地域の情報は地方気象台にお問い合わせ下さい。 インターネット <a href="http://www.jma.go.jp/jma/index.html">http://www.jma.go.jp/jma/index.html</a>		警察庁生活安全局地域課 ○インターネット <a href="http://www.npa.go.jp/">http://www.npa.go.jp/</a>
北海道全山域			北海道警察本部地域企画課 (011)251-0110 内 3525 ☆インターネット <a href="http://www.police.pref.hokkaido.lg.jp/info/chiiki/sangaku/sangaku-top.html">http://www.police.pref.hokkaido.lg.jp/info/chiiki/sangaku/sangaku-top.html</a>
利尻岳 大雪山系 十勝岳	稚内地方気象台 (0162)23-2678 旭川 " (0166)32-6368		北海道警察 旭川方面本部地域課 (0166)35-0110 内 3523 ☆インターネット <a href="http://www.asahikawahonbu.police.pref.hokkaido.lg.jp/kakuka/chiiki/anzentozan/anzentozan.html">http://www.asahikawahonbu.police.pref.hokkaido.lg.jp/kakuka/chiiki/anzentozan/anzentozan.html</a>
八甲田山系	青森 " (017)741-7411		青森県警察本部地域課 (017)723-4211 内 3563
八幡平	盛岡 " (019)622-7868		岩手県警察本部地域課 (019)653-0110 内 3584
	秋田 " (018)823-8291		秋田県警察本部地域課 (018)863-1111 内 3593
鳥海山系	山形 " (023)622-2262		山形県警察本部地域課 (023)626-0110 内 3573
	秋田 " (018)823-8291		秋田県警察本部地域課 (018)863-1111 内 3593
蔵王山系	仙台管区気象台 (022)297-8104		宮城県警察本部地域課 (022)221-7171 内 3593 ◎インターネット <a href="http://www.police.pref.miyagi.jp/hp/tiikisitu/tiiki/chiikika1.html">http://www.police.pref.miyagi.jp/hp/tiikisitu/tiiki/chiikika1.html</a>
	山形地方気象台 (023)622-2262		山形県警察本部地域課 (023)626-0110 内 3573
飯豊連峰	山形 " (023)622-2262		山形県警察本部地域課 (023)626-0110 内 3573 山形県小国警察署 (0238)62-0110
	新潟 " (025)281-5871		新潟県警察本部地域課 (025)285-0110 内 3576 ☆インターネット <a href="http://www.police.pref.niigata.jp/">http://www.police.pref.niigata.jp/</a>
	福島 " (024)534-2162		福島県警察本部総合運用指令課 (024)522-2151 内 3633 ☆インターネット <a href="http://www.police.pref.fukushima.jp/">http://www.police.pref.fukushima.jp/</a>
巻機山連峰	新潟 " (025)281-5871 前橋 " (027)231-2237		新潟県警察本部地域課 (025)285-0110 内 3576 ☆インターネット <a href="http://www.police.pref.niigata.jp/">http://www.police.pref.niigata.jp/</a>
苗場山	長野 " (026)232-2034		
谷川岳	新潟 " (025)281-5871 前橋 " (027)231-2237		群馬県警察本部地域課 (027)243-0110 内 3564 ☆インターネット <a href="http://www.police.pref.gunma.jp/">http://www.police.pref.gunma.jp/</a>
草津白根山	長野 " (026)232-2034		
丹沢山系	横浜 " (045)621-1991		神奈川県警察本部地域総務課 (045)211-1212 内 3532 ○インターネット <a href="http://www.police.pref.kanagawa.jp/mes/mesg0004.htm">http://www.police.pref.kanagawa.jp/mes/mesg0004.htm</a>
南アルプス 富士山	甲府 " (055)222-2347		山梨県警察本部地域課 (055)221-0110 内 3565 ☆インターネット <a href="http://www.pref.yamanashi.jp/police/">http://www.pref.yamanashi.jp/police/</a>
	静岡 " (054)286-3411		静岡県警察本部地域課 (054)271-0110 内 3576 ○インターネット <a href="http://www.pref.shizuoka.jp/police/kurashi/sangaku/">http://www.pref.shizuoka.jp/police/kurashi/sangaku/</a>
	長野 " (026)232-2034		
北アルプス 中央アルプス 南アルプス 八ヶ岳	長野 " (026)232-2034 岐阜 " (058)271-4107		長野県警察本部地域課 (026)235-3611(直通) ☆インターネット <a href="http://www.pref.nagano.lg.jp/police/">http://www.pref.nagano.lg.jp/police/</a> 山梨県警察本部地域課 (055)235-0110 内 3565 ☆インターネット <a href="http://www.pref.yamanashi.jp/police/">http://www.pref.yamanashi.jp/police/</a>
北アルプス	富山 " (076)432-2311		富山県警察本部地域課 (076)441-2211 内 3863 ☆インターネット <a href="http://police.pref.toyama.jp/">http://police.pref.toyama.jp/</a>
	岐阜 " (058)271-4107		岐阜県警察本部地域課 (058)271-2424 内 3584 ☆インターネット <a href="http://www.pref.gifu.lg.jp/police/">http://www.pref.gifu.lg.jp/police/</a>
大峰山系 大台山系	奈良 " (0742)22-2555		奈良県警察本部地域課 (0742)23-0110 内 3574 ◎インターネット <a href="http://www.police.pref.nara.jp/">http://www.police.pref.nara.jp/</a>
大 山	鳥取 " (0857)29-1312		鳥取県警察本部地域課 (0857)23-0110 内 3578 ☆インターネット <a href="http://www.pref.tottori.lg.jp/policedaisen/">http://www.pref.tottori.lg.jp/policedaisen/</a>
石鎚山系	松山 " (089)941-0012		愛媛県警察本部地域課 (089)934-0110 内 3573 ○インターネット <a href="http://www.police.pref.ehime.jp/">http://www.police.pref.ehime.jp/</a>
	高知 " (088)822-8881		高知県警察本部地域課 (088)826-0110 内 3565 ☆インターネット <a href="http://www.police.pref.kochi.lg.jp/">http://www.police.pref.kochi.lg.jp/</a>
脊振山系	佐賀 " (0952)32-7027		佐賀県警察本部地域課 (0952)24-1111 内 3583
阿蘇山系	熊本 " (096)352-0345		熊本県警察本部地域課 (096)381-0110 内 3582 ◎インターネット <a href="http://www.police.pref.kumamoto.jp/">http://www.police.pref.kumamoto.jp/</a>
屋久島	鹿児島 " (099)250-9913		鹿児島県屋久島警察署 (099)46-2110 内 290 ◎ <a href="http://www.pref.kagoshima.jp/ja10/police/shinsei/sonota/oshirase_34.html">http://www.pref.kagoshima.jp/ja10/police/shinsei/sonota/oshirase_34.html</a>

☆印のあるホームページから登山計画書の提出ができます。  
◎印のあるホームページから登山計画書様式をダウンロードすることができます。

“道具ではカバーできない技術力 実力踏まえた安全登山”

# 登山計画書(登山届)

年 月 日

御中

目的の山域・山名							
入山日				最終下山日		(予備日含む)	
役割	氏名	性別	年齢	住所		緊急連絡先・氏名	
	生年月日			電話(携帯電話)		住所または電話(携帯電話)	

日程	行動予定
(1) /	
(2) /	
(3) /	
(4) /	
(5) /	
荒天・非常時 対策 エスケイブルート	

◎所属している山岳会・サークルについて記入してください。

団体名	_____	緊急連絡先	_____
所属	_____山岳連盟(協会)	氏名	_____
代表者氏名	_____	住所	_____
代表者住所	_____	電話	_____
代表者電話	_____	救助体制	ある (      名) なし
代表者携帯電話	_____	保険会社名	(                      )
搜索費用にあてる保険加入の有無	あり    なし		

(概念図)

テント(型・人用・張)	
ツェルト(人用・張)	
ロープ(m・本)	
通信機器(台・MHZ)	
携帯電話番号	
食料(日分)	(予備食含む)
非常食(日分)	
燃料(日分)	

(その他連絡事項)

提出先

家庭、クラブ(山岳会)、職場、学校など  
山域の登山指導センターや案内所、登山口の登山届ポストなど  
登山地域の都道府県警察本部地域課(室)  
または山域を管轄する警察署、交番、駐在所

注意

登山計画書を提出したところには、必ず下山の報告をすること  
条例に基づく登山届出(提出義務があります)は所定の届出先に提出すること

※ 登山計画書の記入例については、(公社)日本山岳協会のホームページまで

<http://www.ima-sangaku.or.jp/>