

## 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しましたか。
- 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。

### 登山計画書はあなたの生命を守るザイルです。

平成27年春の行楽期間中に遭難した173パーティーのうち、140パーティー(81%)が登山計画書を提出していませんでした。

#### ●登山計画書の提出先

- 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または山域を管轄する警察署、交番、駐在所。(インターネットも使って申請ができる警察本部等もあります。)
- インターネットの登山計画サイト(山と自然のネットワーク「コンパス」など)  
※谷川岳・北アルプス(一部)等、条例に基づいて登山届提出義務がある山域もあります

登山計画書の提出

- 安全登山のための自己点検の機会となります。
- 遭難事故の発生を早い段階で警察が認知でき、捜索救助活動が迅速かつ合理的に行われます。
- 捜索救助活動にかかる膨大な社会的及び個人的負担を軽減させることができます。
- 家族や関係者を安心させることができます。

これまでも登山計画書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、登山計画書の提出先には、下山の報告を忘れずにしてください。

## 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28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、仲間連れで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といことです。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。対象山域の最新情報を入手し、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。**

#### ○登山計画書を作成する際の留意事項

- 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手し登山計画を立てる。
- ③ 単独登山を避け登山計画書を提出のうえ、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。

#### ○安全な登山を実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】

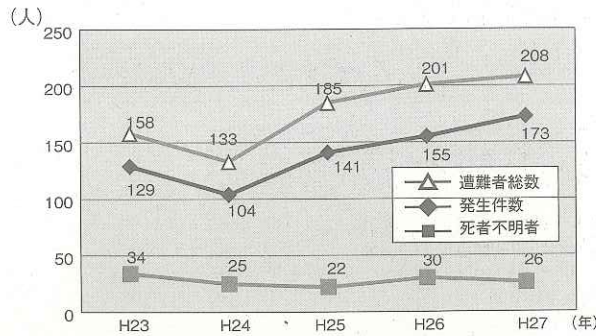
内閣官房 警察庁 環境省 気象庁 消防庁 林野庁 総務省 防衛省 スポーツ庁  
(独)日本スポーツ振興センター (株)NTT (株)JR東日本 (公財)日本体育協会  
(公社)日本山岳協会 群馬県 山梨県 静岡県 富山県 長野県  
(太字は「幹事会」構成省庁・団体)



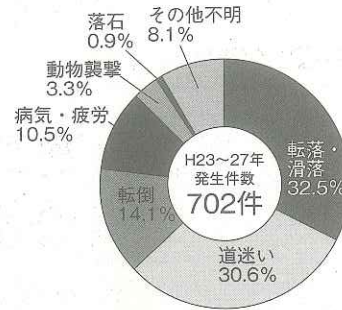
# 春の行楽期における山岳遭難発生概要

※「春の行楽期」とは、ゴールデンウィーク期間中をいう。

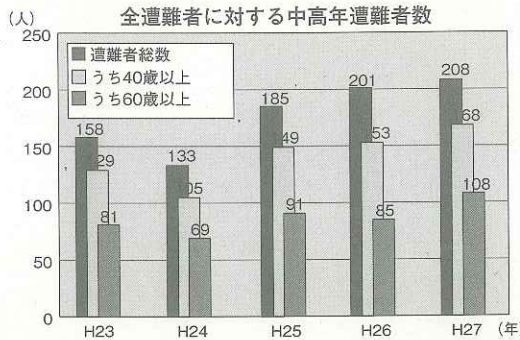
過去5年間における山岳遭難発生状況



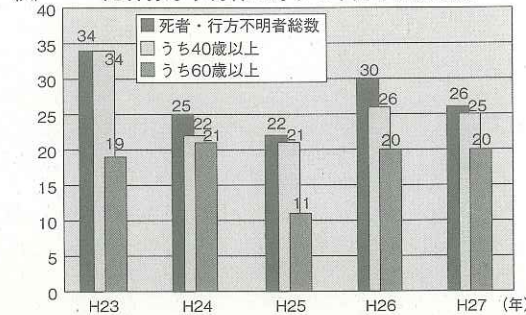
過去5年間の遭難態様の比率



過去5年間における中高年遭難者数



死者行方不明者に対する中高年遭難者数



## 転落・滑落、道迷い、転倒に注意しましょう！

### ◎バックカントリースキーによる遭難が多発！

近年、スキー場管理地以外の雪山において警告表示等に従わずスキーやスノーボードを行い遭難するケースが多発しています。このようないわゆるバックカントリースキーは冬山登山と同様に十分な知識・技能・装備が必要です。安易な行動は厳に慎んで下さい。

※研究会、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 <http://www.jpnsport.go.jp/tozanken/>  
 (公社)日本山岳協会  
 URL <http://www.jma-sangaku.or.jp/>

TEL(076)482-1211(代)  
 FAX(076)481-1534  
 TEL(03)3481-2396  
 FAX(03)3481-2395

# 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 (日出帽)      | <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"/> | ブロープ (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"/> | コップェル・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



# 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、天気の変りやすい時期です。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。

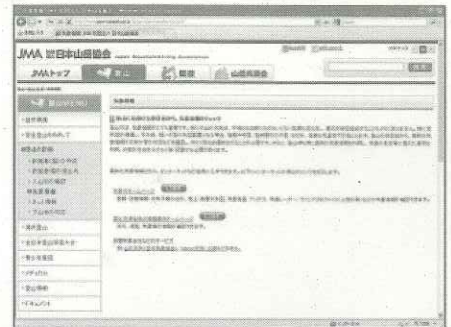
安全に春山を楽しむためには、登山の数日前から週間天気予報などを参考に、行動期間中の天気の推移を見極め、積雪等、登山ルートの最新状況を確認した上で登山計画を立てることが大切です。連休だからといって、自然を無視した無理な登山計画は命取りです。登山中も常に最新の気象情報等に気を配り、天気の急変が見込まれる場合には、速やかに下山する等、安全サイドに立った適切な判断が何より重要と強く認識してください。

## 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)

(公社) 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、必ずご確認願います。

([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))

また、噴火の発生事実を迅速に発表する「噴火速報」はラジオやテレビ、携帯端末のアプリ等で知ることが出来ます。火山の噴火に気づいた時、噴火速報が発表された時は直ちに身の安全を図りましょう。

(噴火速報の説明: [http://www.data.jma.go.jp/svd/vois/data/tokyo/STOCK/kaisetsu/funkasokuho/funkasokuho\\_toha.html](http://www.data.jma.go.jp/svd/vois/data/tokyo/STOCK/kaisetsu/funkasokuho/funkasokuho_toha.html))



火山登山者向けの  
情報提供ページ