

## 夏山を楽しむために道迷い、転倒、体調管理に要注意

令和3年7月 山岳遭難対策中央協議会

### 登山計画書の作成と提出は山頂への第一歩目です

例年、登山者が増加する夏山シーズンには遭難事故も増加します。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、道迷い、転・滑落、転倒などの事故が多発しています。道迷い遭難の背景には、登山コースの事前学習不足や地図とコンパスの不携帯、地図読みスキルの不足等の原因があります。転倒事故では、「つまづき」や「スリップ」といった些細なミスが原因となって、骨折等の重傷を負うケースが目立っています。山の中で大きな怪我をしてしまうと自力での下山は難しくなります。最後まで笑顔で登山を続けるために、一步一步慎重に歩きましょう。また、夏山の天気は午後から崩れやすい傾向にあるので、「早発ち、早着き」が基本です。夕立が降る前に目的地に着いて、ゆっくり体を休めながら翌日のルートを確認しましょう。余裕のある行動は夏山の楽しさと安全性を倍増させます。皆さんの夏山登山が良い思い出になるように、次のことに留意してください。

#### ○ 道に迷わないように登山地図アプリを活用しましょう

自分がどこにいるかわからなくなったら地図やコンパスだけでは役に立ちません。正確に現在地を知ることができるスマートフォン用の登山地図アプリの活用もお勧めします。なお、登山地図アプリの表示範囲は小さなスマートフォンの画面の制約を受けるため、広い範囲を俯瞰できる紙の地図と併用することで道迷いを防ぐことができます。

#### ○ 入念な登山計画を立てましょう

登山は計画する段階から始まっています。対象山域の最新情報（山岳情報、気象情報、火山情報等）を入手し、入山中に考えられるリスク回避の対策を前もって立てるようにしましょう。

#### ○ 次の一步に集中しましょう

登山では、たった一步の踏み間違いで大怪我をすることがあります。慎重に歩いて、自分の足で帰りましょう。

#### ○ 水分をたくさんとりましょう

リュックを軽くするために飲み物を減らすのは絶対にやめてください。水分不足は熱中症や高山病のリスクを高めます。水分補給の目安は、次の式を参考にしてください。

$$\text{必要な水分量(ml)} = \text{体重(kg)} \times \text{行動時間(時間)} \times 5$$

#### ○ 常備薬を持ちましょう

登山は体に大きな負担がかかります。体力の消耗だけでなく、標高の高さによる低酸素や流した汗による脱水、テントや山小屋生活でのストレスなど、目に見えない負荷がかかっています。常用している薬がある方は必ず持参してください。

#### ○ ヘルメットを着用しましょう

転・滑落や落石の危険がある場所ではヘルメットを着用しましょう。毎年、「ヘルメットさえかぶっていれば・・・」という悲しい遭難事故が起こっています。

【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 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)日本スポーツ協会  
(公社)日本山岳・スポーツクライミング協会 群馬県 山梨県 静岡県 富山県 長野県

# 夏山装備チェックリスト

登山目的にあった装備を持参しよう。山岳保険への加入をすれずに。  
(○は必ず持参のもの。△は状況によって持参のもの。)

品名	品名	品名
○ズボン	○筆記具	△捜索用発信機
○シャツ	○携帯トイレ	△GPS
○靴下(ソックス)・予備靴下	○ロールペーパー	△カメラ
○登山靴	○タオル・手拭	△サングラス
○帽子	○ポリ袋	△伸縮式ストック
○手袋(グローブ)・予備手袋	○ヘッドランプ	
○防寒衣(フリース・セーター)	○ラジオ	△テント一式
○セパレート雨具	○予備電池・電球	△装備整理袋
○スパッツ	○粘着テープ	△シュラフ(スリーピングバッグ)
○行動食、非常食	○ナイフ	△シュラフカバー
○テルモス・水筒	○コップ・炊事用具	
○時計	○食器類	△ヘルメット
○スマートフォン(バッテリーパック)	○コンロ	△ハーネス
○高度計	○燃料・予備燃料	△ロープ
○コンパス	○ライター・マッチ	△カラビナ
○1/25000地形図		△スリング各種
○ルート図	○ホイッスル	
○登山計画書	○ツェルト	
○身分証明書	○マット	
○健康保険証	○レスキューシート	
○緊急連絡票	○ファーストイドキット	

※この装備リストは夏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。

気軽なつもりでも「登山」安全対策と山への感謝は忘れずに

※研修会、講習会等の問合せ先

(独)日本スポーツ振興センター 国立登山研修所 TEL: 076-482-1211  
<http://www.jpnsport.go.jp/tozanken/>

(公社)日本山岳・スポーツライミング協会 TEL: 03-5843-1631  
<http://www.jma-sangaku.or.jp/>

# 山岳遭難が多発しています!!

## 大丈夫？あなたの登山計画

気象条件、体力、経験等に見合った山を選択し、余裕のある安全な登山計画を立てましょう。

- 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 応急処置のための医薬品や器具は準備しましたか。
- 6 緊急時の連絡手段は準備しましたか。（スマートフォンなどの予備バッテリーの確保も忘れずに！）
- 7 山岳保険の加入は済みましたか。
- 8 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命綱です。**

### 【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。
- 遭難事故の発生を警察が認知した段階で、遭難した山域を早期に特定することが可能となり、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。

### 【提出先】

- 知事等（登山計画書の提出が条例で義務化されている場合）
- 家庭、クラブ（山岳会）、職場、学校など
- 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）
- 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
- 山域を管轄する警察本部または警察署など  
（インターネットを使って申請ができる警察本部等もあります。）

これまでも登山計画書を提出したことにより、早期に救助できた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命綱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。