

春山も天気急変に要注意!

～「気象遭難」が多発しています～

入山前に最新の情報をキャッチし、入山中も経験を過信せず状況の変化に柔軟に対応、天気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 気象情報(入山前、入山中)に注意をしていますか。(携帯電話、ラジオ等)
- 2 エスケープルート(万一の時の逃げ道)は考えていますか。
- 3 雪崩に対する心構えと装備は整えましたか。(雪崩ビーコン、プローブ・シャベルなど)
- 4 応急処置のための医薬装備は整えましたか。
- 5 緊急時の連絡手段は用意しましたか。(無線機、携帯電話など)
- 6 山岳保険の加入は済みましたか。
- 7 登山計画書(登山届)はパーティー全員でよく検討し、理解しましたか。

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22年の春の行楽期間中、遭難した121パーティーのうち、102パーティー(85%)が登山計画書(登山届)を提出していません。

●登山計画書(登山届)の提出先

- 家庭、クラブ(山岳会)、職場、学校等。
- 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(北海道を除き県庁所在地にあります)または山域を管轄する警察署、交番、駐在所。
(谷川岳、剣岳については条例に基づく登山届提出義務があります。)

登山計画書の提出

- 万一の遭難事故が早くわかり、救助活動がスムーズに行われます。
- 無駄な捜索救助活動を省くことができます。
- 自分や家族が負担しなければならない捜索救助費用が少なくて済みます。
- 家族や関係者を安心させることができます。

※登山計画書(登山届)の提出先には、必ず下山の報告をすること。

これまででも登山計画書(登山届)を提出したおかげで、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。

※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 <http://www.naash.go.jp/tozanken/index.html>
(社)日本山岳協会
URL <http://www.jma-sangaku.org/>

TEL (076)482-1211(代)
FAX (076)481-1534
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23年4月1日

山岳遭難対策中央協議会

忘れていませんか?登山届 未提出では計画・準備は万全とは言えません

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、仲間と一緒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と言うことです。

○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事前に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て登山計画をたてる。
- 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常に最新の気象情報を入手したり、観天望気を行う。

○安全な登山を実行するための留意事項

- ①(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 (株)JR東日本 (財)日本体育協会
(社)日本山岳協会 (財)国立公園協会 群馬県 山梨県 静岡県 富山県 長野県

春山での気象急変に万全の準備を

～登山計画の段階から最新の気象情報でゆとりの行動を～

春は天気の変化が激しい季節です。ポカポカ陽気は長続きせず、低気圧の接近通過に伴い、気温の急下降、突風や落雷が発生することもあります。山岳での天気の変化はさらに激しく、冬のような天気になってしまうことも珍しくありません。

また、積雪が残っているところも多く、なだれに巻き込まれて遭難する事故が毎年のように発生しています。山岳地域では、なだれ注意報が発表されていなくても、気温の上昇などによりなだれが発生することがありますので常に注意が必要です。

一週間以上も続くゴールデンウィークに登山日和が続くことはほとんどありません。連休だからと、自然を無視して人間の都合だけで登山の計画を立てることは命取りになりかねません。

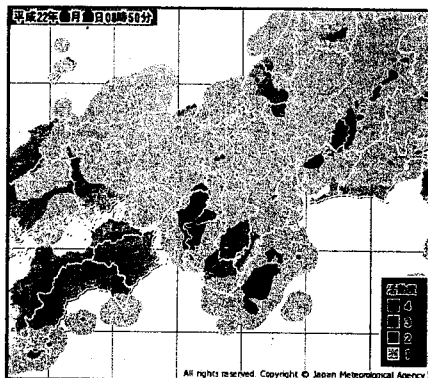
安全に春山を楽しむためには、事前に週間天気予報などを参考に、行動期間中の天気の推移を見極めて登山計画を立てることが大切です。

行動中は常に最新の気象情報に留意して、天気の急変が見込まれる場合にはすぐに下山の判断をするなど、安全サイドに立った心構えが重要です。

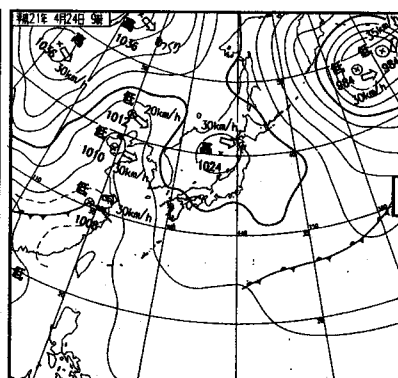
気象情報の種類と内容

様々な気象の情報は、常に最新のものを利用することが大切です。ラジオやテレビ、電話177のほか、インターネットや携帯電話サービスを利用した情報入手も可能です。

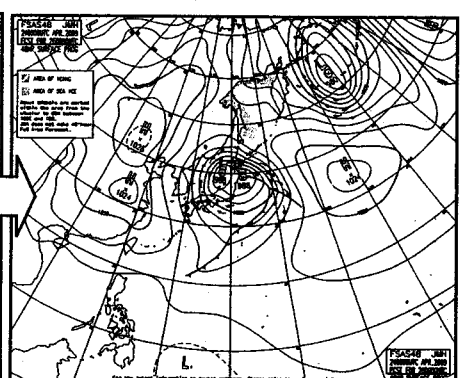
気象庁のホームページ (<http://www.jma.go.jp>) では、警報・注意報や天気予報、気象情報などはもちろん、最新の天気図と共に、24時間後、48時間後の予想天気図、レーダーや雷ナウキャスト、アメダスなどにより各地の気象状況を確認することができます。



雷ナウキャスト



実況天気図



48時間後の予想天気図

気象庁ホームページで閲覧できる主な情報

警報・注意報：災害の起こるおそれがあるとき、現象や程度、時間帯など（必要なときに随時発表）

気象情報：警報・注意報に先立つ注意喚起や警報・注意報の解説など（必要なときに随時発表）

天気予報：明後日までの天気、風、降水確率、最高・最低気温などの予報
（毎日5、11、17時に発表）

週間天気予報：明日から7日間の天気、降水確率、最高・最低気温などの予報
（毎日11、17時に発表）

アメダス：降水量、風、気温、積雪深、日照時間（毎時更新）

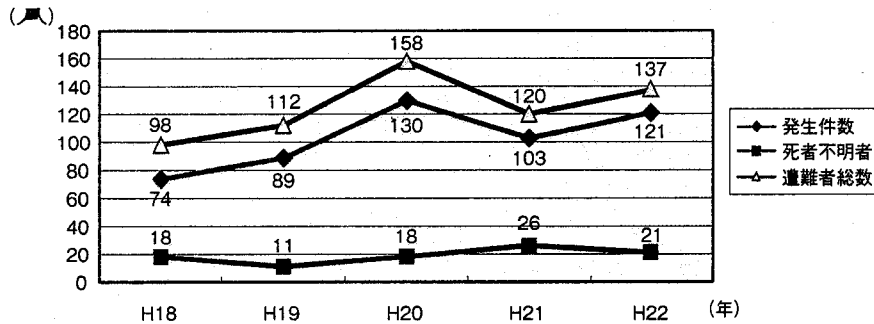
天気図：高気圧や低気圧、前線の位置など

（実況は3時間毎、24・48時間後の予想は12時間毎に発表）

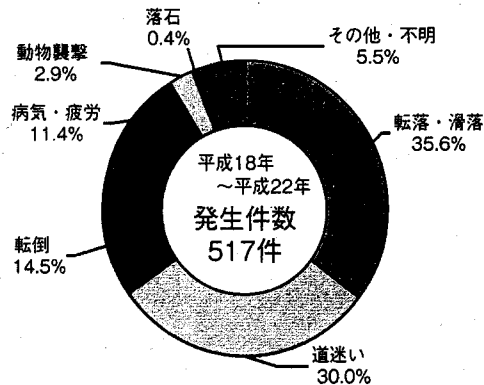
噴火警報：火山噴火の状況や予想など（必要なときに随時発表）

春の行楽期における山岳遭難事故発生概要

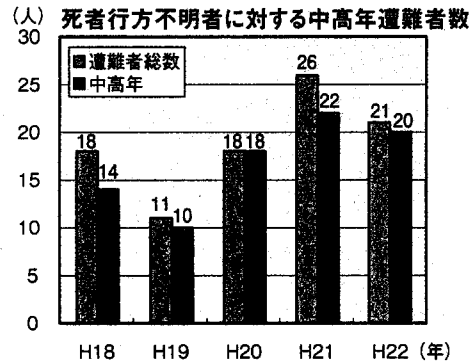
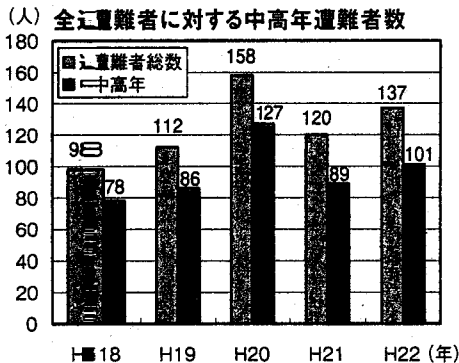
過去5年間に於ける山岳遭難発生状況



過去5年間の遭難態様の比率



過去5年間に於ける中高年遭難者数



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

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"/>	コッフェル・炊事用具
<input type="checkbox"/>	シャツ	<input type="checkbox"/>	ヘッドランプ(予備電池・電球)	<input type="checkbox"/>	天気図用紙
<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"/>	トランシーバー(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"/>	携帯電話(予備電池)
<input type="checkbox"/>	手袋(グローブ)・予備手袋	<input type="checkbox"/>	食器類	<input type="checkbox"/>	修理用具一式
<input type="checkbox"/>	帽子・防寒帽(目出帽)	<input type="checkbox"/>	ナイフ	<input type="checkbox"/>	ツェルト
<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"/>	ザイル(ロープ)
<input type="checkbox"/>	防風防水(透湿)パーカ	<input type="checkbox"/>	タオル・手拭	<input type="checkbox"/>	スノーソー
<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"/>	カメラ
<input type="checkbox"/>	オーバーミトン	<input type="checkbox"/>	ロールペーパー	<input type="checkbox"/>	サブザック
<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"/>	テント一式
<input type="checkbox"/>	登山靴(防水性の高いもの)	<input type="checkbox"/>	ポリ袋	<input type="checkbox"/>	ハーネス
<input type="checkbox"/>	ゴーグル	<input type="checkbox"/>	時計	<input type="checkbox"/>	カラビナ
<input type="checkbox"/>	サングラス	<input type="checkbox"/>	高度計	<input type="checkbox"/>	スリング各種
<input type="checkbox"/>	シュラフ(スリーピングバッグ)	<input type="checkbox"/>	コンパス	<input type="checkbox"/>	各種登攀用具
<input type="checkbox"/>	シュラフカバー	<input type="checkbox"/>	1/25000地形図	<input type="checkbox"/>	伸縮式ストック
<input type="checkbox"/>	マット	<input type="checkbox"/>	ルート図	<input type="checkbox"/>	ランタン
<input type="checkbox"/>	ルックザック	<input type="checkbox"/>	登山計画書	<input type="checkbox"/>	油性太字ペン
<input type="checkbox"/>	ピッケル	<input type="checkbox"/>	筆記具	<input type="checkbox"/>	標識布・竹
<input type="checkbox"/>	アイゼン	<input type="checkbox"/>	身分証明書	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	雪崩ビーコン	<input type="checkbox"/>	緊急連絡票	<input type="checkbox"/>	
<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"/>	GPS	<input type="checkbox"/>	

転落・滑落、道迷い、転倒に注意しましょう!

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 http://www.jma.go.jp/jma/index.html	警察庁生活安全局地域課 ◎インターネット http://www.npa.go.jp/
北海道全山域	札幌管区気象台 (011) 611-0170	北海道警察本部地域企画課 (011) 251-0110 内 3525 ◎インターネット http://www.police.pref.hokkaido.lg.jp/info/chiiki/sangaku-top.html
利尻岳	稚内地方気象台 (0162) 23-2678	北海道警察
大雪山系 十勝岳	旭川 (0166) 32-6368	旭川方面本部地域課 (0166) 35-0110 内 3543 ◎インターネット http://www.asahikawahonbu.police.pref.hokkaido.jp/index.html
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 秋田 (018) 823-8291	岩手県警察本部地域課 (019) 653-0110 内 3584 秋田県警察本部地域課 (018) 863-1111 内 3593
鳥海山系	山形 (023) 622-2262 秋田 (018) 823-8291	山形県警察本部地域課 (023) 626-0110 内 3573
蔵王山系	仙台管区気象台 (022) 297-8104 山形地方気象台 (023) 622-2262	宮城県警察本部地域課 (022) 221-7171 内 3593 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
	新潟 (025) 244-1701	山形県小国警察署 (0238) 62-0110 新潟県警察本部地域課 (025) 285-0110 内 3585 ◎インターネット http://www.police.pref.niigata.jp/
	福島 (024) 534-2162	福島県警察本部地域安全課 (024) 522-2151 内 3633 ◎インターネット http://www.police.pref.fukushima.jp/
巻機山連峰 苗場山	新潟 (025) 244-1701 前橋 (027) 231-2237 長野 (026) 232-2034	新潟県警察本部地域課 (025) 285-0110 内 3585 ◎インターネット http://www.police.pref.niigata.jp/
谷川岳 草津白根山	新潟 (025) 244-1701 前橋 (027) 231-2237 長野 (026) 232-2034	群馬県警察本部地域課 (027) 243-0110 内 3564 ◎インターネット http://www.police.pref.gunma.jp/
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 http://www.police.pref.kanagawa.jp/mes/mesg0004.htm
南アルプス 富士山	甲府 (055) 222-2347 静岡 (054) 286-3411 長野 (026) 232-2034	山梨県警察本部地域課 (055) 235-2121 内 3576 ◎インターネット http://www.pref.yamanashi.jp/police/ 静岡県警察本部地域課 (054) 271-0110 内 3576 ◎インターネット http://www.police.pref.shizuoka.jp/osirase/sangaku/
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) 271-4109	長野県警察本部地域課 (026) 235-3611 (直通) ◎インターネット http://www.pref.nagano.lg.jp/police/ 山梨県警察本部地域課 (055) 235-2121 内 3576 ◎インターネット http://www.pref.yamanashi.jp/police/
北アルプス	富山 (076) 432-2311 岐阜 (058) 271-4109	富山県警察本部地域室 (076) 441-2211 内 3863 ◎インターネット http://police.pref.toyama.jp/ 岐阜県警察本部地域課 (058) 271-2424 内 3584 ◎インターネット http://www.pref.gifu.lg.jp/police
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 http://www.police.pref.nara.jp/
大山	鳥取 (0857) 29-1311	鳥取県警察本部地域課 (0857) 23-0110 内 3578 ◎インターネット http://www.pref.tottori.lg.jp/policedaisen/
石鎚山系	松山 (089) 941-0012 高知 (088) 822-8881	愛媛県警察本部地域課 (089) 934-0110 内 3573 ◎インターネット http://www.police.pref.ehime.jp/ 高知県警察本部地域課 (088) 826-0110 内 3565 ◎インターネット http://www.police.pref.kochi.lg.jp/
屋久島	鹿児島 (099) 250-9913	鹿児島県屋久島警察署 (0997) 46-2110 内 290 ◎インターネット http://www.pref.kagoshima.jp/police/shinsei/sonota/oshirase_34.html

“春山も 届け出をして 楽しもう”

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 生年月日	性別	年齢	住所 電話(携帯電話)	緊急連絡先・氏名 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 エスケイプルート	

◎所属している山岳会・サークルについてを記入してください。

団体名 _____

所属 _____ 山岳連盟(協会)

代表者氏名 _____

代表者住所 _____

代表者電話 _____

代表者携帯電話 _____

検索費用にあてる保険加入の有無 あり なし

緊急連絡先

氏 名 _____

住 所 _____

電 話 _____

救助体制 ある (名) なし

保険会社名 ()

(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)	
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(北海道を除き県庁所在地にあります)
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、(社)日本山岳協会のホームページまで

<http://www.jma-sangaku.org/>