

# 山梨県における登山を安全に楽しむための指針

この指針は「山梨県登山の安全の確保に関する条例」に基づき、山梨県内の山岳において安全で快適に登山を楽しんでいただくため、登山者の皆様に「遵守していただくルール」と「基本的なマナー」をまとめたものです。この指針を実践することを通し、自らの安全を確保して本県の山岳観光を楽しんでいただきたいと思います。

## 1 心構え

- ① 山は安全が保証されている場所ではないこと、また、登山中は常に遭難の可能性があることを意識すること。
- ② 登山においては、全ての行動が自己責任であると自覚すること。
- ③ 登山はスポーツであり、必要な体力や正しい知識、技術を身につけ、登山経験を積んでいくことが必要であること。

## 2 登山に必要なもの

### (1) 体力

まず、登山者に必要な者は体力である。高度な登山技術や豊富な登山経験も体力無しでは十分に発揮できない。

また、過去の体力を過信することなく、体調も含めて「今どれくらいの体力があるか」を常に把握しておく必要がある。

### (2) 知識・技術

登山に必要な基本的知識には、地図の読み方、コンパスの使用法、天候に関する知識、装備や服装に関する知識、食糧や栄養・水分補給に関する知識、登山におけるマナー等がある。

また、登山に必要な基本的な技術には、歩く技術、休憩の取り方、鎖場などの難所の超える技術、適切な装備の使用、ウェアリング(服装の調整)、山小屋やテント場の過ごし方等がある。

登山者は、これらの「知識」や「技術」について、講習会や山岳会、部活動における指導、書籍による学習等により身につける必要がある。

### (3) 登山経験

登山経験は、登山の知識・技術を生かして適切な判断や行動をする上で必要となる。簡単な山からステップアップしていくことで「体力」や「知識・技術」は向上し、登山において様々な経験をしていくことでそれらは強化される。また、登山から離れるとそれらは衰退していくので注意が必要である。

このため、登山経験を計るには「最近どのような山をどれくらい登ったか」が重要となる。

## 3 登山の計画

事前に必ず計画を立てることが、登山を安全に楽しむためには不可欠である。

## (1) 山選び

- ① 登山の実力(体力、知識・技術、登山経験)や季節を考慮して、山とルートを選ぶこと。
- ② 事前に危険箇所の有無や遭難事故の発生しやすい場所を調べ、自分の登山の実力で確実に通過できるか検討すること。
- ③ 標高差が大きいほど体力や筋力を必要とするため、ルートの累計標高差を考慮した計画を立てること。  
※累計標高差:登った標高の総合計。
- ④ 「山頂までに体力の半分以上を使う山」や「全行程で体力を目一杯使うような山」は、実力以上の山といえる。下山時に遭難する可能性が高くなるため注意が必要である。

## (2) 情報の収集

- ① 登山ルートに関する情報は、市販の登山地図や登山ガイドブック、山岳雑誌、観光協会の地元情報などを参考にすること。
- ② インターネットの情報や口コミの情報は、情報源や発信者の確かさを考慮して内容を検討すること。  
※ 山梨県の公表している「山梨 山のグレーディング」が、ルート選びの大まかな目安として利用可能。

## (3) 行動予定・コースタイムの設定

- ① 登山の行動は、日の出から日の入り2～3時間前の間が基準となる。このため、アクシデントや計画の遅れに備えて、できる限り早い時間に行動を開始し余裕をもたせた計画を立てる必要がある。日没まで行動するような計画を立てないこと。
- ② 夜間の登山は遭難の危険性が極めて高いので、夜間の行動を計画しないこと。
- ③ 悪天候やアクシデントに備えてエスケープルート(緊急時の避難ルート)をあらかじめ計画しておくこと。
- ④ 山小屋の電話番号など救助依頼に必要な情報を事前に収集しておくこと。
- ⑤ 天候や体調をチェックして登山の「続行」「中断」の判断する事が重要である。そのため、そのチェックをする場所と時間をあらかじめ決めておくこと。

## (4) 食糧の計画

- ① 水及び食糧は登山の計画に応じ十分な量を準備すること。
- ② 水を補給できる場所を事前に確認すること。
- ③ 短時間の登山であっても、非常時に備えた非常食を携行すること。

## (5) 装備の計画

- ① 短時間の登山であっても、ヘッドランプ、地図、コンパス、雨具、十分な量の水、非常食、スマートフォンや携帯電話、予備電池等を必ず携行すること。
- ② 山岳地では携帯電話の電波が届かない場所もあるので、スマートフォンや携帯電話を持参する場合は、あらかじめ電波が届く範囲を調べておくこと。
- ③ スマートフォンを持っている場合は、通信不要でGPSによる現在位置が確認できる登山用の地図アプリをダウンロードしておくこと。
- ④ 季節やコースの特性に合わせた装備を検討し準備すること。

## (6) 服装(ウェアリング)の計画

- ① 登る山の標高や季節に合わせた服装を選ぶこと。
- ② 汗や雨により体を濡らした場合、状況によっては低体温症などにより命に危険が及ぶことがある。このため、乾きやすい吸湿速乾性の素材で動きやすい伸縮性のある服装を選び(特に肌着)、綿製品を避けること。
- ③ 濡れた場合に備えて替えの服等を用意する。その際、防水性のバックや袋で濡らさないようにすること。

## (7) 登山計画書の作成と提出

- ① 登山計画書を作成すること。
- ② 登山計画書には、少なくとも、住所、氏名、性別、年齢、登山の日程及び行程、装備品、飲料水及び食糧、緊急時の連絡先、装備品にスマートフォンや携帯電話がある場合はその電話番号を記入すること。
- ③ 登山するメンバー全員で登山計画書を共有し、必ず内容を把握すること。
- ④ 登山計画書は登山に携行するとともに、家族など身近な人に登山することを伝えた上で渡しておくこと。
- ⑤ 登山計画書を提出すること。  
※ 提出は後述の登山計画書提出先一覧を参考にすること。

## (8) 山岳保険への加入

登山中の事故に対する補償や遭難時、民間救助隊が出動した際に発生する多額の捜索費用への弁償に備え、山岳保険に加入すること。

# 4 登山前の準備

## (1) 直前の情報収集

- ① 出発前に、登山口へアクセスする交通の状況と登山道の状況を再確認すること。
- ② 出発前に、山の天候と予報を確認し、悪天候の場合あるいは悪天候が予想される場合は、登山の延期や中止を検討すること。

## (2) 直前の体調管理

- ① 登山当日の体調が万全でない場合は登山を控えること。登山前数日間の体調が万全でなかった場合、十分な体力があるか慎重に検討し無理な登山を控えること。

# 5 登山中の行動

## (1) 登山中の補給及び調整

- ① 登山開始30分以内に一度止まって、体調の確認や服装、靴紐の調整を行うこと。
- ② 水分の補給、行動食による補給はこまめに行う。のどが渇いたり空腹を感じたりする場合は、補給間隔が長すぎるので補給間隔を短くすること。
- ③ 服の着脱はこまめに行い適切な体温を保つよう調整すること。

- ④ 特に気温が低い場合は、汗をかきすぎないことと同時に、体を冷やさないような服装の調整と歩行ペースの調整が必要となる。

## (2) 登山中の行動管理

- ① ペースを上げすぎないこと。パーティーで登山している場合は最も体力のないメンバーにペースを合わせること。
- ② 原則としてパーティー単位で行動すること。互いを確認できないほどパーティーの間隔が広がりすぎたり、メンバーがはぐれたりするような状況は遭難の原因になりやすいので避けること。
- ③ 休憩は、補給や調整を行いやすいよう原則として一定の間隔で取ること。
- ④ 休憩の際は、体調や現在位置の確認を必ず行うこと。
- ⑤ 休憩は、転落や滑落、落石などの危険が無く、他の登山者の通行の邪魔にならない場所で行うこと。

## (3) 登山中のマナー

- ① 登山道のすれ違いは原則として登り優先であるが、声を掛け合い臨機応変に行うこと。
- ② 道を譲る際は転落する危険を避けるため、山側で待機すること。
- ③ 落石を起こさないよう注意すること。落石を起こしたり見つけたりした場合は、すぐに大きな声で周りの登山者に知らせること。  
※ 「ラクッ！」と声を出すことが一般的である。

## (4) 自然保護

- ① 動植物や岩石などを傷つけたり、持ち帰ったりしないこと。
- ② 登山道以外に足を踏み入れないこと。
- ③ 生態系を乱す恐れがあるので、自然公園内にペットの持ち込みをしないこと。
- ④ 登山道の浸食や登山道周辺の植物を傷つける恐れがあるので、ストックは先端にキャップを付けて使用すること。
- ⑤ 持ち込んだものや現地で購入したもの、そこから発生したゴミは全て持ち帰ること。
- ⑥ 入山前には靴の泥や衣服についての種子などを払い落とし、外来種を持ち込まないように配慮すること。
- ⑦ 自然保護官(国)や自然監視員・富士山レンジャー(県)などのパトロールにおける指導・助言に従うこと。

## (5) 宿泊(山小屋とテント場の利用)

- ① 山小屋はスペースが限られているので、お互いに譲り合いながら使用すること。
- ② 水や電気などの資源は限られているので、大事に利用しお互いに譲り合うこと。
- ③ 山小屋には遅くとも日が傾く前に到着すること。
- ④ テントは決められたキャンプ指定地に設営すること。
- ⑤ テント場のスペースには限りがあるので、テントはパーティーの人数に応じ適切なものを選ぶこと。
- ⑥ 夜間や早朝に騒いだり、大きな物音を立てたりするなど周りの迷惑になる行動をしないこと。
- ⑦ 現在の体調やこれら向かう登山道の状況、翌日以降の天候を確認し、必要であれば翌日以降

の計画等を修正すること。

## 6 山のリスクへの対応

### (1) 悪天候、自然災害

- ① 山における落雷は極めて危険なものとなる。雷鳴、雷雲を確認した場合は、速やかに安全な場所を探し避難をすること。避難場所が見つからない場合は、窪地などに身を低くして隠れること。
- ② 降雨により転滑落事故や土砂崩落等に遭う危険性が高くなる。状況によっては停滞や撤退の判断を速やかに行うこと。
- ③ 山小屋に到着・宿泊時に悪天候の場合、あるいは今後の悪天候が予想される場合は、停滞して風雨を避けること。

### (2) 中高年の登山

- ① 登山は激しいスポーツであることを認識し、それに見合う体力や筋力を身につけ、健康管理に留意すること。
- ② 過去の登山経験ではなく、「今」の体力や技術、登山経験に見合う山とルートを選ぶこと。

### (3) 単独登山

単独登山はパーティーによる登山と比べてリスクが高く、遭難の危険性が高いことを認識すること。

### (4) 道迷い

- ① 日没2～3時間前に目的地に到着する計画を立て、日が傾く前に目的地に到着すること。
- ② 登山中は現在位置及び目的地との位置関係を常に把握しておくこと。
- ③ おかしいと思ったら、迷わず、正しいルートであると確認できる地点まで引き返すこと。

### (5) 急病やケガなど

- ① 想定される事故や病気に備えて、必要な薬品を装備すること。
- ② 想定される事故や病気に備えて、救急救命法を習得すること。
- ③ 持病がある者は登山前に医師の診断を受けること。

### (6) 高山病

- ① 標高2,500mを超えると高山病が発症しやすくなり、3,500mを超えると危険性はさらに高くなる。高所に登山をする際はゆっくりと高度を上げること。
- ② 高山病の症状が出た場合は下山する以外に回復方法はないので、症状がひどい場合は下山すること。

### (7) 低体温症

強風や降雨の時は、防寒着やレインウェアを早めに着用して体温の低下を防ぐこと。

### (8) 熱中症

- ① 水分と塩分をこまめに摂って脱水症状を避けること。

- ② 通気性の良い服装と帽子を着用して直射日光を避けること。

## 7 緊急事態への対応

- ① 事故に遭遇した場合は冷静になることを心がけ、周囲の安全を確認すること。
- ② 登山は自力下山が原則である。この認識を持った上で、状況を慎重に判断して救助要請をすること。
- ③ 救助要請は、携帯電話が通じる場合は110番または119番、圏外の場合は近くの山小屋に行き救助要請を伝えること。
- ④ 事故が発生した場所や天候によっては、救助がたどり着くまでに1日以上のかかることがある。このため、風雨を遮り体温を保つためのツェルト、エマージェンシーシートなどの装備や非常時に備えた食糧、飲料水の携行を心がけること。
- ⑤ 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努めること。

## 8 その他特記事項

### (1) 富士山について

- ① 閉山期間における富士山への登山については、環境省・静岡県・山梨県で構成する「富士山における適正利用推進協議会」が制定した「富士登山における安全確保のためのガイドライン」（平成25年7月制定）に従うこと。
- ② 夜間に登り始め睡眠や適切な休憩を取らずに日の出前に登頂する、いわゆる「弾丸登山」を行わないこと。
- ③ 富士山は火山なので常に噴火する可能性がある。登山前に火山情報を確認し、入山禁止等の規制がある場合は厳守すること。
- ④ 噴火や登山道上での落石に備えてヘルメットを用意することが望ましい。

### (2) 冬山登山について

- ① 積雪期の富士山、南アルプス、八ヶ岳に登山する場合は、登山計画書を2週間前までに提出し、変更がある場合は随時届け出ること。
- ② 単独登山は控えること。

### (3) トレイルランニングについて

- ① 走行中に登山者を見かけたらその場で歩行に切り替え、登山者とすれ違い、または追い抜くまで走らないこと。
- ② 追い抜きは、登山者がランナーの存在に気づき、道を譲る意志があることを確認した上で安全を確保できる場所において歩行で行うこと。登山者を急かすような行為や行動をしないこと。
- ③ トレイルランニング大会参加者は、大会ルールを厳守し主催者の指示に従うこと。