

夏山を楽しむために道迷い、転倒、体調管理に要注意

令和7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、山岳遭難は7月・8月の夏季に向けて多発する傾向にあります。

とりわけ、遭難者に占める40歳以上の割合は約8割と高く、遭難態様別では道迷い、転倒、滑落が占める割合が高くなっています。

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は道迷いの原因となり得ます。転倒・滑落事故では、「つまづき」や「スリップ」といったことが原因となって、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、夏山の天気は発達する積乱雲の影響で昼前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再確認しましょう。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紙の登山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登山地図と併用することをお勧めします。山岳地帯は電波が入りづらく、スマートフォンのバッテリーの消費が早いいため、事前にアプリの作動確認を行うとともに、予備バッテリーを持参してください。

○ 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、気象、火山情報等）を入手し、入山中のリスクを回避できる、装備の準備やエスケープルートの確認などの対策を、前もって立てるようにしましょう。

○ 余裕をもった登山をしましょう

グループ登山は、体力の無いメンバーにペースを合わせることが大事です。単独登山も含め、無理な登山は危険です。定期的に休憩を取り、体力的・時間的に余裕をもった登山をすることが大事です。

○ 水分をたくさんとりましょう

山岳地帯では多量の汗をかかなくても、身体から多くの水分が蒸発したり、呼吸により水分が失われています。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。

必要な水分量 (ml) = 体重 (kg) × 行動時間 (時間) × 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

転落・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。山岳保険への加入忘れずに。
(○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
○ロングパンツ	○筆記具	△捜索用発信機（小型ビーコン）
○シャツ（長袖のもの）	○携帯トイレ	△ハンディGPS端末
○靴下（登山用）・予備靴下	○トイレトペーパー	△カメラ
○登山靴	○タオル	△マット
○帽子	○バックパック	△ストック
○手袋（予備含む。）	○ヘッドライト（予備バッテリー含む。）	△テント一式
○防寒（フリース等）	○テーピング	△スタッフバッグ
○レインウェア上下	○ナイフ（マルチツール）	△シュラフ
○サングラス	○ホイッスル	△シュラフカバー
○行動食、非常食（塩分やブドウ糖等の食品含む）	○熊鈴	△ヘルメット
○飲料水・保温ボトル	○ファーストエイドキット	△ハーネス
○時計（高度計機能付き）	○日焼け止め	△ロープ
○スマートフォン（GPS機能付き、予備バッテリー含む。）		△カラビナ各種
○バックパック		△スリング各種
○コンパス		△スパッツ
○1/25000地形図（紙）、登山専用地図		△ツェルト
○ルート図		△ポリ袋（防水・ゴミ入れ等）
○登山計画書（緊急連絡先含む。）		△クッカー（調理器具）
○身分証明書		△ストーブ（燃料含む。）
○健康保険証		△ライター・マッチ
○レスキューシート		△ラジオ（予備電池含む。）

※ 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、登山計画により必要な装備は変わりますので、事前に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
<https://www.jpnsport.go.jp/tozanken/>

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

(公社) 日本山岳・スポーツクライミング協会
山岳事故調査報告



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 天気や気温の変化に備え、防寒対策は十分ですか。
- 4 エスケープルート（万一の時の下山ルート）は考えていますか。
- 5 ファーストエイドキットは準備しましたか。
- 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 条例等で通行が禁止されている登山道／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（届）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、消防等が認知した段階で、遭難した山域を早期に特定することが可能となり、搜索救助活動が迅速かつ合理的に行われます。
- 搜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等で義務化されている場合）
- 山域を管轄する警察本部または警察署など
（ウェブサイトから申請ができる警察本部等もあります。）
- 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
登山計画提出ウェブサイト・アプリ



（コンパス）

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ことは、あなたの生命を守る命綱であると考え、必ず提出しましょう。
また、登山計画書の提出先には、下山の報告（下山届の提出）を忘れずにしてください。

登山前からの最新の気象状況把握が重要

～天気予報を踏まえた計画と、登山中の急激な気象変化に細心の注意を～

山の天気は、平地とは比較にならないほど急変します。特に天気予報で「大気の状態が不安定」等が予想される場合は、急な大雨、落雷、突風等が起こりやすい状況です。また、台風等により大雨となった場合には、土砂災害や沢の増水等の危険が生じます。**登山の数日前から、最新の気象情報で今後の天気の見通しや早期注意情報（警報級の可能性）、火山の状況について確認し、危険な日には登山を控えることが必要です。また、登山中も常に最新の気象情報を利用し、天気の急変等に備えた適切な判断が何より重要です。**

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、インターネットやスマートフォンを利用した情報の入手も可能です。(公社)日本山岳・スポーツライミング協会のホームページに、以下の入手先等をまとめているので、御利用ください。

<https://www.jma-sangaku.or.jp/sangaku/plan/weather/>

□気象庁ホームページ



気象庁ホームページ

警報・注意報、キキクル（危険度分布）、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（雨、雷の状況）、ウインドプロファイラ（上空の風）等の様々な情報を確認することができます。警報が発表された場合等に通知が届くサービスも民間事業者から提供されていますのでご活用ください。

<https://www.jma.go.jp/jma/index.html>

https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/bosai/ame_push.html



プッシュ型通知サービスについて

□国土交通省防災情報提供センターホームページ

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、気象等の各種防災に関する情報を見ることができます。

<https://www.mlit.go.jp/saigai/bosaijoho/>

また、その一部を携帯端末向けホームページで見ることができます。

<https://www.mlit.go.jp/saigai/bosaijoho/i-index.html>

□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。)



防災情報提供センター
携帯端末向けホームページ (Top)

火山情報にも注意



火山登山者向けの
情報提供ページ

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。

https://www.data.jma.go.jp/vois/data/report/activity_info/index.html

また、噴火の発生事実を迅速に発表する「噴火速報」は、ラジオやテレビのほか、民間事業者が提供するスマートフォン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。

噴火速報の説明や民間事業者のサービスについては「噴火速報について」（下記URL）をご覧ください。

https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kazan/funkasokuho/funkasokuho_toha.html

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。

登山前には、気象庁や地元自治体が発表している最新の情報を確認し、十分注意して登山してください。



噴火速報について