



2005 石塚真一/小学館



# 山登り 10訓 (くん)

【長野県山岳遭難防止対策協会】

## その1 命の道しるべ **登山計画書**は 家族に託すメッセージ

登山計画書は、万一の場合の素早い捜索救助の手がかりになります。  
登山口にポストがある場合もありますが、最寄りの警察署や警察本部にも届けられます。

長野県警本部への届出(メールも)

長野県警/登山計画書

検索

## その2 登りたい山より **登れる山** 自分に見合った山選び

自分の体力や技術・経験に見合ったコースを選ぶことが大切です。  
低山から経験を積み、登りたい山ではなく、登れる山を選びましょう。

## その3 **体力・装備・知識の総合力**で 頂きめざす 登る前から体調管理

酸素が薄く、気圧が下がる高地では、十分な体力と万全な体調でなければ、発病やけいれんなどの思いがけないトラブルが発生します。

遭難者には「登る前から遭難している」と言われても仕方がないほどの軽装備の方がいます。  
経験者や登山用品店のアドバイスを受け、登る山に見合った装備と知識を備えてください。

## その4 山のマナーは **命のマナー** あいさつ交わし情報交換

「登り優先」「山側待機」「早出早着」などの登山マナーは周囲の登山者や山小屋への気づきだけでなく、事故の防止にもつながります。午後の5時、6時の山小屋への到着などは論外です。

登山道では、あいさつを交わし、励ましあったり、必要な情報を交換したりしましょう。

## その5 年齢考え **ひかえめ登山** 過去の体力 過去のもの

遭難者全体の78.5%が40歳以上の中高年登山者です。60歳以上では46.6%です。(平成24年)  
過去の経験を過信せず、体力やバランスの衰えを自覚した、行動計画をたてましょう。

山を汚さない！

人に迷惑をかけない！

無事 家に帰る！

特別隊員「島崎 三步」



2005 石塚真一/小学館

## その6 ヘルメット 命を守る必需品 頭部の事故が命取り

滑落や転倒で頭部のケガをする遭難者は4人に1人。  
あごひも締めれば気持ちも引き締まります。

## その7 山の天気は生死を分ける 天気予報 は遭難予報

天候の判断を誤り、撤退が遅れる遭難ケースが目立ちます。山岳地帯の気象の変化は急激です。気象のチェックと早めの判断が正死を分けます。  
一般の天気予報は平地のものです。専門の山岳気象予報を調べてから登りましょう。

## その8 山頂は通過点 下山道こそ 細心注意

遭難は、足腰にダメージが蓄積される下山道で多発しています。  
体力消耗も加わり、集中力が失われるのも下山道です。無事帰宅が最終目標です。

## その9 登山はスポーツ 観光気分が 遭難まねく

道迷いや疲労で遭難した人の多くは「考えが甘かった」とよく言います。スポーツでは、試合の前にトレーニングし、作戦を立てるのは当たり前のこと。登山もスポーツでピクニックではありません。  
観光気分の人まかせでは、自分の命は守れません。登山は自己責任とはいえ、要請を受け実際に救助に向かう側は、「命がけ」だということを忘れないでください。

## その10 もしもに備える 山岳保険

救助・捜索活動は多額の費用がかかり、家族が経済的にも精神的にも大きな負担を負うことになります。  
遭難は誰にでも起きる可能性があります。いざという時に備え山岳保険に加入しましょう。



### 【発行】

長野県山岳遭難防止対策協会 防止対策部  
(教育委員会事務局スポーツ課管理係)  
電話：026 - 235 - 7447 (直通)  
：026 - 232 - 0111 (代表) 内線 4469  
F A X : 026 - 235 - 7476  
Email : sports-ka@pref.nagano.lg.jp



2005 石塚真一/小学館