

2ス庁第238号  
令和2年7月20日

各都道府県知事  
各指定都市市長  
各都道府県教育委員会教育長  
各指定都市教育委員会教育長  
各国公立大学長  
各国公立高等専門学校長  
殿  
構造改革特別区域法第12条1項の

認定を受けた各地方公共団体の長  
公益社団法人日本山岳・

スポーツライミング協会会長  
公益財団法人全国高等学校体育連盟会長

スポーツ庁次長

瀧本

寛



(印影印刷)

### 夏山登山の事故防止について（通知）

登山事故の防止については、例年関係方面の御協力をいただいているところですが、本格的な夏山シーズンにおいても、依然として遭難事故が多く発生しております。

登山における遭難事故は天候に関する不適切な判断、不十分な装備、体力的に無理な計画の立案などに起因することが多いことから、リスク管理の観点から事故防止を図るための万全の措置を行うことが必要です。

また、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。登る山が火山の場合には、気象庁や各都道府県等が発表している最新の情報を入手し、十分に注意する必要があります。

については、別紙参考資料「夏山登山の警告文」等を参考として、関係機関・団体及び関係者に周知するとともに、密接な協力の下、この趣旨を登山者に周知徹底され、事故防止に万全を期されるよう御配慮願います。

加えて、新型コロナウイルス感染拡大防止については、政府や都道府県の方針・要請に従い、適切な対応に努めていただくとともに、公益社団法人日本山岳・スポーツライミング協会登山医科学委員会が「登山再開に向けてのガイドライン」を作成しておりますので、本ガイドライン等を参考にするようお願いいたします。



参考1：日本山岳・スポーツクライミング協会HP「登山再開に向けてのガイドライン」

[https://www.jma-sangaku.or.jp/information/detail.php?res\\_id=1591866838-909647](https://www.jma-sangaku.or.jp/information/detail.php?res_id=1591866838-909647)

参考2：文部科学省HP「学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル～「学校の新しい生活様式」

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/coronavirus/mext\\_00029.html](https://www.mext.go.jp/a_menu/coronavirus/mext_00029.html)

参考3：厚生労働省HP「新型コロナウイルス感染症について」

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html#houshin](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html#houshin)

このことについて、都道府県知事におかれては、所管の関係部局・機関・団体及び高等学校（中等教育学校後期課程、特別支援学校高等部を含む。以下「高等学校等」という。）に対して、都道府県・指定都市教育委員会教育長におかれては、所管の関係部局・機関・団体及び高等学校等並びに域内の指定都市を除く市区町村教育委員会に対して、構造改革特別区域法（平成14年法律第189号）第12条第1項の認定を受けた地方公共団体の長におかれては、域内の学校設置会社及び当該会社が設置した高等学校等に対して周知願います。

また、公益社団法人日本山岳・スポーツクライミング協会及び公益財団法人全国高等学校体育連盟におかれては、各都道府県加盟団体等に周知するとともに、当該団体等において事故防止に係る積極的な取組が行われるよう御協力願います。

**【担 当】**

（登山一般に関して）

スポーツ庁健康スポーツ課

電話 03-5253-4111（内線 3939）

（部活動に関して）

スポーツ庁政策課学校体育室

電話 03-5253-4111（内線 3777）



## 夏山を楽しむために道迷い、転倒、体調管理に要注意

令和2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もコンパスも役に立ちません。現在地を知るためにスマートフォン用の登山地図アプリの活用をお勧めします。正確に現在地を把握することができ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。

(○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	△GPS
○シャツ	○携帯トイレ	△カメラ
○靴下 (ソックス)・予備靴下	○ロールペーパー	△サングラス
○登山靴	○タオル・手拭	△伸縮式ストック
○帽子	○ポリ袋	
○手袋 (グローブ)・予備手袋	○ヘッドランプ	△テント一式
○防寒衣 (フリース・セーター)	○ラジオ	△装備整理袋
○セパレート雨具	○予備電池・電球	△シュラフ (スリーピングバッグ)
○スパッツ	○粘着テープ	△シュラフカバー
○行動食、非常食	○ナイフ	
○テルモス・水筒	○コップ・炊事用具	△ヘルメット
○時計	○食器類	△ハーネス
○スマートフォン (バッテリーパック)	○コンロ	△ロープ
○高度計	○燃料・予備燃料	△カラビナ
○コンパス	○ライター・マッチ	△スリング各種
○1/25000地形図		
○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	○ファーストエイドキット	

※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。



## 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、土砂災害や河川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）について確認し、ゆとりある計画作りが必要です。また、登山中も常に最新の気象情報を利用し、気象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、インターネットや携帯端末を利用した情報の入手も可能です。

(公社)日本山岳・スポーツク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。

<http://www.jma-sangaku.or.jp/tozan/plan/weatherforecast/>

#### □気象庁ホームページ

警報・注意報、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、ウィンドプロファイラ（上空の風）等の様々な情報を確認することができます。  
<https://www.jma.go.jp/jma/index.html>

#### □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。

<http://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。

<http://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。)



気象庁ホームページ



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。

気象庁や地元自治体が発表している最新の情報を入手し、十分注意して登山してください。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）を公開していますので登山前には、必ずご確認ください。

[https://www.data.jma.go.jp/svd/vois/data/tokyo/STOCK/activity\\_info/map\\_0.html](https://www.data.jma.go.jp/svd/vois/data/tokyo/STOCK/activity_info/map_0.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、携帯端末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 : [https://www.data.jma.go.jp/svd/vois/data/tokyo/STOCK/kaisetsu/funkasokuho/funkasokuho\\_toha.html](https://www.data.jma.go.jp/svd/vois/data/tokyo/STOCK/kaisetsu/funkasokuho/funkasokuho_toha.html))



火山登山者向けの  
情報提供ページ



# 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	
			担当警察本部等	ホームページアドレス
主な山城の 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。 <a href="https://www.jma.go.jp/jma/index.html">https://www.jma.go.jp/jma/index.html</a>		警察庁生活安全局 地域課	03-3581-0141 <a href="https://www.npa.go.jp/publications/statistics/safetylife/sounan.html">https://www.npa.go.jp/publications/statistics/safetylife/sounan.html</a>
北海道全山域			北海道警察本部 地域企画課	011-251-0110 <a href="http://www.police.pref.hokkaido.lg.jp/info/chiiki/sangaku/sangaku-top.html">http://www.police.pref.hokkaido.lg.jp/info/chiiki/sangaku/sangaku-top.html</a>
利尻岳 大雪山系 十勝岳	稚内地方気象台 (0162)23-2678 旭川地方気象台 (0166)32-6368		北海道警察 旭川方面本部地域課	0166-35-0110 <a href="http://www.asahikawahonbu.police.pref.hokkaido.lg.jp/kakuka/400_chiiki/401_anzentozanrere.html">http://www.asahikawahonbu.police.pref.hokkaido.lg.jp/kakuka/400_chiiki/401_anzentozanrere.html</a>
八甲田山系	青森地方気象台 (017)741-7411		青森県警察本部 地域課	017-723-4211 <a href="https://www.police.pref.aomori.jp/seianbu/chiiki/sangakusounansuinansetugai.html">https://www.police.pref.aomori.jp/seianbu/chiiki/sangakusounansuinansetugai.html</a>
八幡平	盛岡地方気象台 (019)622-7868 秋田地方気象台 (018)823-8291		岩手県警察本部 地域課 秋田県警察本部 地域課	019-653-0110 018-863-1111 <a href="http://www2.pref.iwate.jp/~hp0802/information/information0201.html">http://www2.pref.iwate.jp/~hp0802/information/information0201.html</a> <a href="https://www.police.pref.akita.lg.jp/kenkei/news/tozantodoke">https://www.police.pref.akita.lg.jp/kenkei/news/tozantodoke</a>
鳥海山系	山形地方気象台 (023)622-2262 秋田地方気象台 (018)823-8291		山形県警察本部 地域課 秋田県警察本部 地域課	023-626-0110 018-863-1111 <a href="http://www.pref.yamagata.jp/ou/keisatsu/800020/tozan-todoke.html">http://www.pref.yamagata.jp/ou/keisatsu/800020/tozan-todoke.html</a> <a href="https://www.police.pref.akita.lg.jp/kenkei/news/tozantodoke">https://www.police.pref.akita.lg.jp/kenkei/news/tozantodoke</a>
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 山形県警察本部 地域課	022-221-7171 023-626-0110 <a href="http://www.police.pref.miyagi.jp/hp/tiikisitu/tiki/sangakuivouhou/indexsangakuivouhou.html">http://www.police.pref.miyagi.jp/hp/tiikisitu/tiki/sangakuivouhou/indexsangakuivouhou.html</a> <a href="http://www.pref.yamagata.jp/ou/keisatsu/800020/tozan-todoke.html">http://www.pref.yamagata.jp/ou/keisatsu/800020/tozan-todoke.html</a>
飯豊連峰	山形地方気象台 (023)622-2262 新潟地方気象台 (025)281-5871 福島地方気象台 (024)534-2162		山形県警察本部 地域課 山形県小国警察署 新潟県警察本部 地域課 福島県警察本部 総合運用指令課	023-626-0110 0238-62-0110 025-285-0110 024-522-2151 <a href="http://www.pref.yamagata.jp/ou/keisatsu/800020/tozan-todoke.html">http://www.pref.yamagata.jp/ou/keisatsu/800020/tozan-todoke.html</a> <a href="http://www.police.pref.niigata.jp/osirase/enzen/ansin/mizuyamaisetugai/sangaku/index.html">http://www.police.pref.niigata.jp/osirase/enzen/ansin/mizuyamaisetugai/sangaku/index.html</a> <a href="http://www.police.pref.fukushima.jp/07.anzen/-sangaku/-sounan/sangaku_f_top.html">http://www.police.pref.fukushima.jp/07.anzen/-sangaku/-sounan/sangaku_f_top.html</a>
巻機山連峰	新潟地方気象台 (025)281-5871 前橋地方気象台 (027)231-2237		新潟県警察本部 地域課	025-285-0110 <a href="http://www.police.pref.niigata.jp/osirase/enzen/ansin/mizuyamaisetugai/sangaku/index.html">http://www.police.pref.niigata.jp/osirase/enzen/ansin/mizuyamaisetugai/sangaku/index.html</a>
苗場山	長野地方気象台 (026)232-2034		群馬県警察本部 地域課	027-243-0110 <a href="https://www.police.pref.gunma.jp/subindex/tozan.html">https://www.police.pref.gunma.jp/subindex/tozan.html</a>
谷川岳	新潟地方気象台 (025)281-5871 前橋地方気象台 (027)231-2237		群馬県警察本部 地域課	027-243-0110 <a href="https://www.police.pref.gunma.jp/subindex/tozan.html">https://www.police.pref.gunma.jp/subindex/tozan.html</a>
草津白根山	長野地方気象台 (026)232-2034		群馬県警察本部 地域課	027-243-0110 <a href="https://www.police.pref.gunma.jp/subindex/tozan.html">https://www.police.pref.gunma.jp/subindex/tozan.html</a>
丹沢山系	横浜地方気象台 (045)621-1991		神奈川県警察本部 地域総務課	045-211-1212 <a href="http://www.police.pref.kanagawa.jp/mes/mes0004.htm">http://www.police.pref.kanagawa.jp/mes/mes0004.htm</a>
奥秩父山系			埼玉県警察本部 地域総務課 長野県警察本部 山岳安全対策課 山梨県警察本部 地域課	048-832-0110 026-235-3611 (直通) 055-221-0110 <a href="https://www.police.pref.saitama.lg.jp/kurashi/sangaku-suinan/index.html">https://www.police.pref.saitama.lg.jp/kurashi/sangaku-suinan/index.html</a> <a href="http://www.pref.nagano.lg.jp/police/sangaku/">http://www.pref.nagano.lg.jp/police/sangaku/</a> <a href="http://www.pref.yamanashi.jp/police/sangaku/index.html">http://www.pref.yamanashi.jp/police/sangaku/index.html</a>
南アルプス 富士山	甲府地方気象台 (055)222-2347 静岡地方気象台 (054)286-3411 長野地方気象台 (026)232-2034		山梨県警察本部 地域課 静岡県警察本部 地域課	055-221-0110 054-271-0110 <a href="http://www.pref.yamanashi.jp/police/sangaku/index.html">http://www.pref.yamanashi.jp/police/sangaku/index.html</a> <a href="http://www.pref.shizuoka.jp/police/kurashi/sangaku/index.html">http://www.pref.shizuoka.jp/police/kurashi/sangaku/index.html</a>
北アルプス 中央アルプス 南アルプス 八ヶ岳	長野地方気象台 (026)232-2034 岐阜地方気象台 (058)271-4107		長野県警察本部 山岳安全対策課 山梨県警察本部 地域課	026-235-3611 (直通) 055-221-0110 <a href="http://www.pref.nagano.lg.jp/police/sangaku/">http://www.pref.nagano.lg.jp/police/sangaku/</a> <a href="http://www.pref.yamanashi.jp/police/sangaku/index.html">http://www.pref.yamanashi.jp/police/sangaku/index.html</a>
北アルプス	富山地方気象台 (076)432-2311 岐阜地方気象台 (058)271-4107		富山県警察本部 山岳安全課 岐阜県警察本部 地域課	076-441-2211 058-271-2424 <a href="http://police.pref.toyama.jp/cms_cat_police/108020/">http://police.pref.toyama.jp/cms_cat_police/108020/</a> <a href="https://www.pref.gifu.lg.jp/police/kurashi-enzen/chiiki-enzen/sangaku-ivouhou/kitealps2020spring2.html">https://www.pref.gifu.lg.jp/police/kurashi-enzen/chiiki-enzen/sangaku-ivouhou/kitealps2020spring2.html</a>
大峰山系 大台山系	奈良地方気象台 (0742)22-2555		奈良県警察本部 地域課	0742-23-0110 <a href="http://www.police.pref.nara.jp/category/1-1-3-0-0.html">http://www.police.pref.nara.jp/category/1-1-3-0-0.html</a>
大 山	鳥取地方気象台 (0857)29-1312		鳥取県警察本部 地域課	0857-23-0110 <a href="http://www.pref.tottori.lg.jp/policedaisen/">http://www.pref.tottori.lg.jp/policedaisen/</a>
剣 山 系			高知県警察本部 地域課	088-826-0110 <a href="https://www.police.pref.kochi.lg.jp/sections/seian/chiiki/tozan_top.html">https://www.police.pref.kochi.lg.jp/sections/seian/chiiki/tozan_top.html</a>
石鎚山系	松山地方気象台 (089)941-0012 高知地方気象台 (088)822-8881		愛媛県警察本部 地域課 高知県警察本部 地域課	089-934-0110 088-826-0110 <a href="http://www.police.pref.ehime.jp/chiiki/tozan.htm">http://www.police.pref.ehime.jp/chiiki/tozan.htm</a> <a href="https://www.police.pref.kochi.lg.jp/sections/seian/chiiki/tozan_top.html">https://www.police.pref.kochi.lg.jp/sections/seian/chiiki/tozan_top.html</a>
青 振 山 系 多 良 山 系	佐賀地方気象台 (0952)32-7025		佐賀県警察本部 地域課	0952-24-1111 <a href="http://www.police.pref.saga.jp/seian/enzen/matidukuri/3538.html">http://www.police.pref.saga.jp/seian/enzen/matidukuri/3538.html</a>
霧 島 山 系 屋久島山系 開 聞 岳	鹿児島地方気象台 (099)250-9913		鹿児島県警察本部 地域課	099-206-0110 <a href="http://www.pref.kagoshima.jp/ja10/police/shinsei/sonota/sangakuivouhou.html">http://www.pref.kagoshima.jp/ja10/police/shinsei/sonota/sangakuivouhou.html</a>



# 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	性別	年齢	住所	緊急連絡先・氏名
	生年月日			電話(携帯電話)	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・サークルについて記入してください。

団体名 \_\_\_\_\_

所属 \_\_\_\_\_ 山岳連盟(協会) 緊急連絡先

代表者氏名 \_\_\_\_\_

氏名 \_\_\_\_\_

代表者住所 \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_

代表者電話 \_\_\_\_\_

電話 \_\_\_\_\_

代表者携帯電話 \_\_\_\_\_

救助体制 ある ( 名 ) なし

捜索費用にあてる保険加入の有無 あり 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

山城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)

または山城を管轄する警察署、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、(公社)日本山岳・スポーツクライミング協会のホームページまで

<http://www.ima-sangaku.or.jp/>



## 【参考資料②】

令和2年6月10日

### 登山再開に向けてのガイドライン

公益社団法人 日本山岳・スポーツクライミング協会

登山医科学委員会

#### はじめに

5月25日に政府が新型コロナウイルス（COVID-19）感染拡大に伴う緊急事態宣言全面解除を発表しました。これに伴い同日に山岳四団体より「山岳スポーツ愛好者の皆様へ」という声明文が発出されました。この中には山岳スポーツ再開に向けて基本的なガイドライン（指針）も含まれていました。弊協会登山医科学委員会としては、医学的な観点からさらに詳細なガイドラインを作成いたしました。

ただし、医学が発展したとはいえ、COVID-19感染症で確定的に分かっていることは、原因となるウイルスに関することが主で、未だに治療法も予防法も確立されていません。そのため、「3密」（密閉・密集・密接）回避という方法が提唱され、また皆様に実践いただいているところであります。

登山を再開する登山愛好者の方は、このガイドラインを参考にいただき登山仲間や山岳事業関係者への感染拡大を防ぐ活動にご協力いただければ幸いです。

#### A. 登山計画とアプローチ

1. 長期間の登山自粛により予想以上に体力が低下しているかもしれません。歩行時間の短いハイキング、里山の登山など負担の少ない活動から始め、自分の体力を確認するようにしましょう。
2. 山域を管轄する自治体の移動制限等の情報及び登山口までの公共交通機関の運行状況を事前に確認しましょう。COVID-19感染拡大に伴い公共交通機関の運行が中止になっていることがあります。また、公共交通機関が混雑する際には感染のリスクが高まります。自家用車の乗り入れが可能であれば自家用車でのアプローチも考慮しましょう。
3. 自家用車の際には車内は「3密」になりやすいので登山仲間との乗り合いは最小限にしましょう。移動中にはマスク着用、窓を開ける等の換気、トイレなどで共有設備を触れる前後には手指消毒を心がけましょう。
4. 山小屋やテント場を利用する際には事前に管理者に連絡し、運営状況を確認しましょう。通常営業とは異なり、閉鎖していることがあります。小屋を予約する際には、感染拡大防止のためのルールがあるのか確認してください。

#### B. 登山前の体調管理

1. COVID-19の潜伏期は1～14日間であり、暴露から5日程度で発症することが多いとされています。症状としては発熱、呼吸器症状、頭痛、倦怠感がみられます。そ



して、症状から COVID-19 と感冒を区別することは困難です。

2. 以下に該当する方は登山を避けましょう。自分の体調の異常に早く気付くために、日頃からご自身の体温測定、健康チェックをするようにしましょう。

ア 平熱を超える発熱

イ 咳（せき）、のどの痛みなど風邪の症状

ウ だるさ（倦怠感）、息苦しさ（呼吸困難）

エ 嗅覚や味覚の異常

オ 体が重く感じる、疲れやすい等

カ COVID-19 感染症陽性とされた者との濃厚接触がある場合

キ 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合

ク 過去 14 日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航歴又は当該在住者との濃厚接触がある場合

#### C. 登山メンバー

1. メンバー数は登山道や休憩場所で密集・密接を避けるために少人数を推奨します。フィジカルディスタンスは 2m 以上、余裕のある間隔を保ちましょう。
2. リーダーを決めましょう。
3. リーダーはメンバーが B-2 のア〜クに該当しないことを行動前に確認しましょう。
4. 単独行の際には自身の体調に異変を感じた時には登山継続を断念し下山してください。

#### D. 登山中の感染防止・体調管理

1. 行動中は周囲の人と 2 m 以上を空けること。運動強度が強い場合は吐く息が激しくなるため、より一層距離を空ける必要があります。ただし、登山道のカーブなどでお互いに見えなくなるような場所では必ず後続者を目視してから先に進んでください。
2. マスクは周囲の人に感染させないために状況に応じて着用しましょう。会話する際には必要ですが、行動中に息苦しさや暑さを感じる際には外しましょう。
3. できるだけ、マスクを着用したまま行動できるレベルの登山を心がけてください。
4. 飲食時には周囲の人となるべく距離をとって、対面を避け同じ方向を向いて、会話は控えめにすること。飲み物の回し飲み、食べ物の授受・共有はやめましょう。個包装のものなど、素手で触れずに食べられる行動食は衛生的です。
5. 山では石鹸による手洗いが難しいためアルコール消毒液を持参し以下の際に使用しましょう。
  - ア 共有部分に触れた後
  - イ 食事の前



ウ トイレの後

エ 小屋への出入り時

6. リーダーは行動中の全員の体調に注意し、体調不良のメンバーが出た際には COVID-19 感染症を念頭において手当てしましょう。特に発熱や呼吸器症状がみられる時には速やかに下山してください。その際にはメンバー全員で行動し、傷病者に接触するメンバーはマスクと手袋を着用しましょう。
7. 具合の悪い登山者に出会った際にもマスクや使い捨て手袋を着用し、できれば 2 m 距離を空けて声をかけ、必要と判断されれば救助を要請しましょう。
8. 救助活動では救助する側も COVID-19 感染対策が必要となりますので、自力下山可能であれば救助要請は控えていただきたいと思います。ただし、コースタイムの 2 倍程度まで時間を要する場合は、救助要請も止むを得ないと考えます。

#### E. 感染防止のための装備

##### 1. 日帰り

マスク（予備も）、アルコール消毒液※、クロス（消毒剤含侵用）、体温計（接触型）、使い捨て手袋（予備も）、密閉（ジップロック付）ビニール袋、ゴミ袋、携帯トイレ

※手指消毒には 60%以上、モノ表面消毒には 70%以上が推奨されています。

##### 2. 小屋宿泊

寝袋（小屋に毛布がある際にも持参）、マスク（多めに）

そのほか発症者が出た際に便利なもの

予備食、コンロ、ツエルト、経口補水液粉末、ココヘリ、携帯電話予備バッテリー

#### おわりに

以上、登山の流れに沿って注意点を記載しましたが、COVID-19 感染について強調したい点は以下の通りです。

- ・無症状でも感染していて他の人に感染させる可能性がある。
- ・急激に悪化することがある。
- ・山中で症状が出現した場合、搬送に時間がかかり、さらに救助に関わる人へ感染させるリスクが高くなる。

登山者自身が今までの登山とは異なり、常に感染予防が必要であることを意識する新たな登山スタイルを心がけましょう。

「山は逃げません」ので段階を経ながら安全登山をお願いいたします。