

令和8年

登山 Safety Book

～無事帰るまでが登山



～ 春山 山岳情報 ～

令和8年 長野県

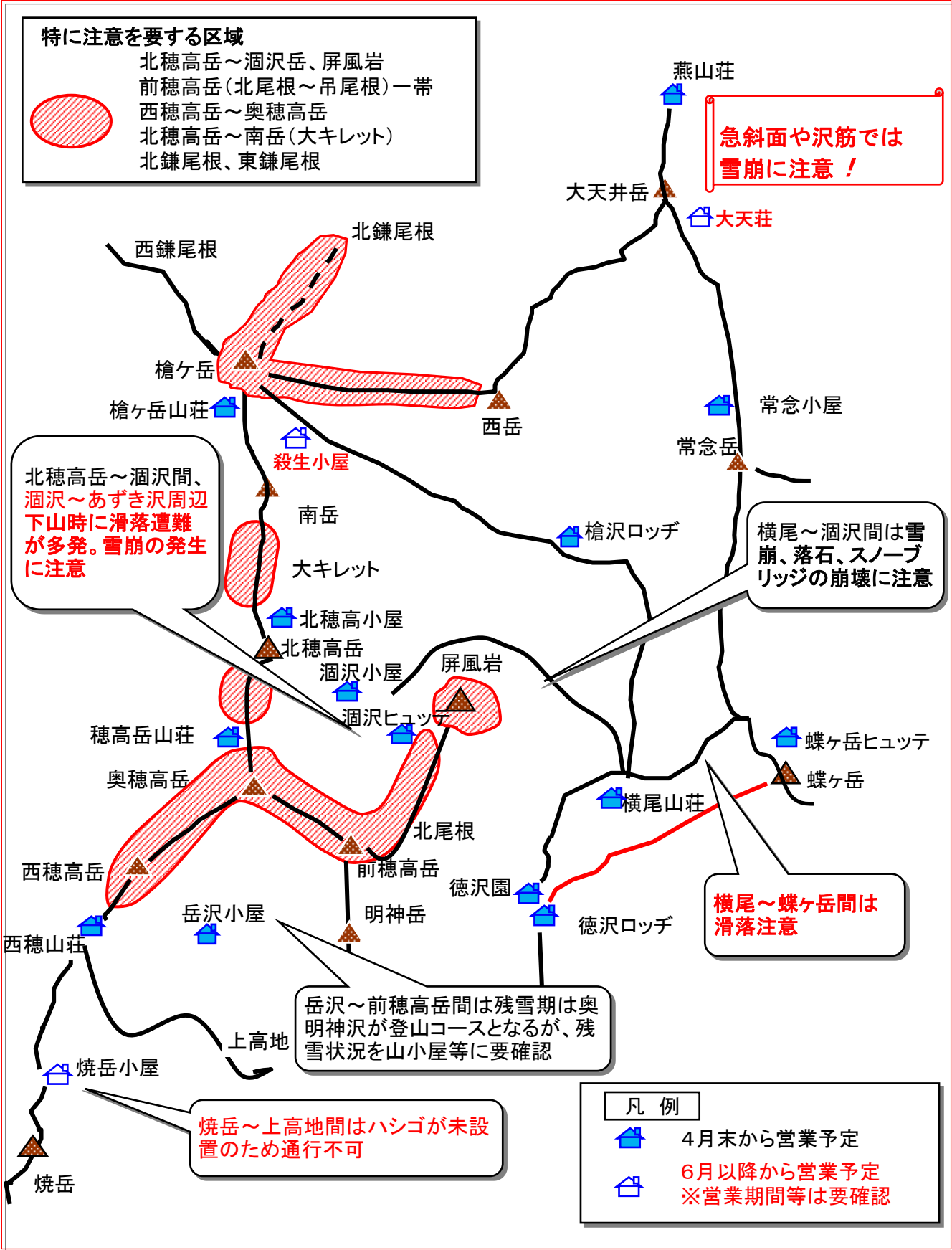
登山 Safety Book

～ 春山 山岳情報 ～

目次

槍・穂高連峰	2
後立山連峰	4
中央アルプス	6
南アルプス	8
八ヶ岳連峰	10
戸隠連峰、志賀高原	12
菅平・湯の丸高原、奥秩父	13
浅間連峰、御嶽山	14

槍・穂高連峰



○ 積雪・雪庇の状況

(積雪) 昨年より少なめ

場 所	例年の積雪量
上高地一帯	0.5m
徳沢・横尾一帯	0.8m
西穂山荘付近	2.0m
穂高連峰稜線一帯	1.5m
槍沢、涸沢、岳沢	5.0m
燕岳～常念岳～蝶ヶ岳	1.5m
乗鞍岳	3.0m

◆ 槍・穂高周辺

過去の山岳遭難事例◆

- ★スリップやバランス崩しによる転倒・滑落
- ★尻セード失敗による転倒・滑落(アイゼン引っかけ)
- ★雪崩に埋没(表層雪崩)
- ★低体温症による行動不能

(雪庇) 例年、西穂高岳～奥穂高岳、大キレットは長野県側へ、吊尾根は涸沢側へ、横尾尾根は槍沢側へ張り出す。雪庇崩壊、踏み抜きに注意。

○ 雪崩の危険箇所(沢筋のルートは雪崩発生リスクが高い！！)

気温の上昇に伴う表層雪崩、雪庇の崩壊等に十分な注意が必要。

特に、各沢筋のルートは、新雪が積もった後、表層雪崩となる危険性が高い。(岳沢・涸沢・槍沢の周辺のルートは特に注意が必要。)

○ 滑落の危険箇所

北アルプス一帯は残雪により、登山道が現れていないルートも多い。雪解けにより沢筋の残雪は不安定になっている箇所もあり、通過の際は、転落等に注意が必要。(過去に横尾本谷でスノーブリッジ崩壊による転落遭難が発生している。)

穂高連峰の稜線付近は急峻なルートが多く、雪上スリップや岩場にアイゼンを引っかけバランスを崩す等の滑落の危険性が高い。

特に、北穂沢、あずき沢、奥穂高岳～前穂高岳(吊尾根)、常念岳～蝶ヶ岳稜線等で滑落が多い。また、尻セード失敗による負傷も多い。

○ 登山相談所の開設予定

4月下旬から大型連休の終わり頃まで: 上高地、三股、中房温泉、

(一の沢については、道路崩落につき開設できない 開通見通しなし)

○ 県警山岳遭難救助隊の常駐予定

4月下旬から大型連休の終わり頃まで: 涸沢、横尾

○ 交通機関(上高地公園線が開通後に運航開始予定)

タクシー ・ 松本、新島々、沢渡～上高地(随時)

バス ・ 新島々～沢渡～上高地 1時間に1～2本

アルピコ交通株式会社 0263-32-0910

○ 道路の開通

上高地公園線 例年4月中旬に開通 * 要確認のこと

後立山連峰

特に注意を要する区域
 不帰嶮～唐松岳～
 五竜岳～鹿島槍ヶ岳

天候が急変すると、稜線上は風雪を防ぐ場所がないため、**入念な計画と早めの行動を**

白馬鑓～白馬鑓温泉間は、**下山時、滑落遭難多発**

悪天候時、**道迷い**に注意

悪天候時、**道迷い**に注意

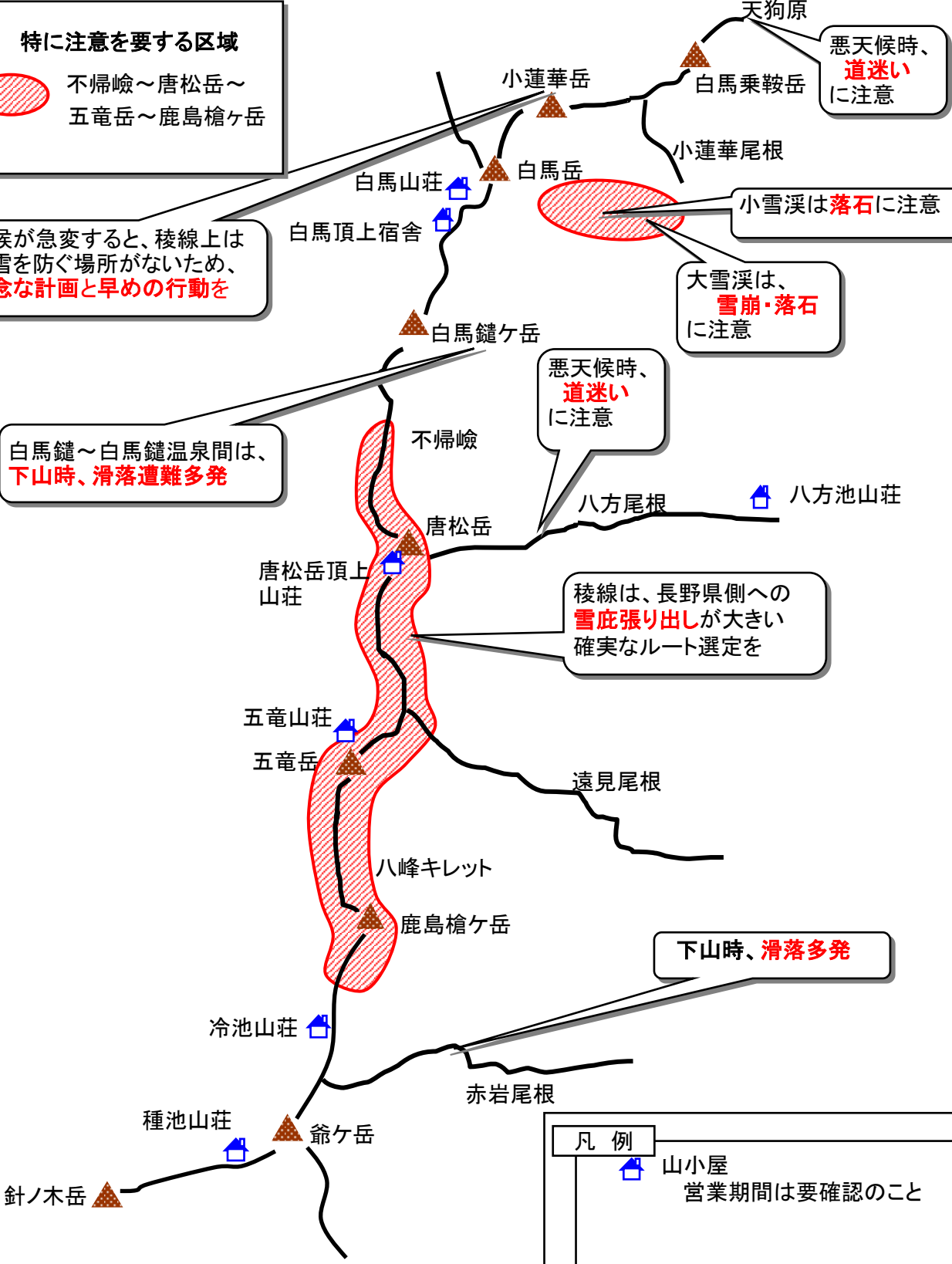
大雪渓は、**雪崩・落石**に注意

稜線は、長野県側への**雪庇張り出し**が大きい
 確実なルート選定を

下山時、滑落多発

凡例

- 山小屋
- 営業期間は要確認のこと



ア 積雪・雪庇の状況

(積雪) 例年より少なめ

場 所	例年の積雪量
八方池山荘周辺	2.0m
八方尾根上部～唐松岳	3.5m
遠見尾根～鹿島槍ヶ岳	3.5m
天狗原～白馬岳	3.5m

(雪庇) 例年、富山県境の稜線は、長野県側へ大きく張り出すので雪庇の崩壊や踏み抜きに注意。

イ 雪崩の危険箇所

白馬大雪渓、鑓温泉、針ノ木雪渓、白馬乗鞍岳等の沢筋
気温の上昇に伴う新雪の表層雪崩、雪庇の崩落等に十分な注意が必要。

ウ 滑落の危険箇所

北アルプス一帯は、残雪により登山道がほとんど現れていないことから、稜線や尾根上がルートとなるため、雪上スリップによる滑落の危険性が高い。

針ノ木岳上部、鹿島槍ヶ岳赤岩尾根・天狗尾根・東尾根、鑓温泉、杓子尾根、白馬岳主稜は雪上スリップが多いが、特に八方尾根では凍結によるスリップに注意。

エ 登山相談所の開設予定

4/25(土)・26(日)・29(水) } 針ノ木、柏原新道、七倉、猿倉の各登山口
5/ 2(土)～5(火) } 八方、五竜、柵池の各ゴンドラリフトのりば

オ 交通機関

○ バスの運行

- ・ JR 信濃大町駅～扇沢…
- ・ アルピコ交通(株)白馬(営) 0261-72-3155
- ・ 関電アメックス北アルプス交通 0261-22-0799
- ・ JR 長野駅～JR 白馬駅～白馬八方～柵池高原

・ アルピコ交通(株)白馬(営) 0261-72-3155

○ ゴンドラリフト

運行時間 問い合わせ先	白馬五竜スキー場	八方尾根スキー場	柵池スキー場
	0261-75-2101	0261-72-3280	0261-83-2255
各スキー場ホームページ			

カ 道路の開通

- 県道扇沢線・県道白馬岳線・県道槍ヶ岳線は、4月中に開通予定
※詳細は県大町建設事務所に要確認

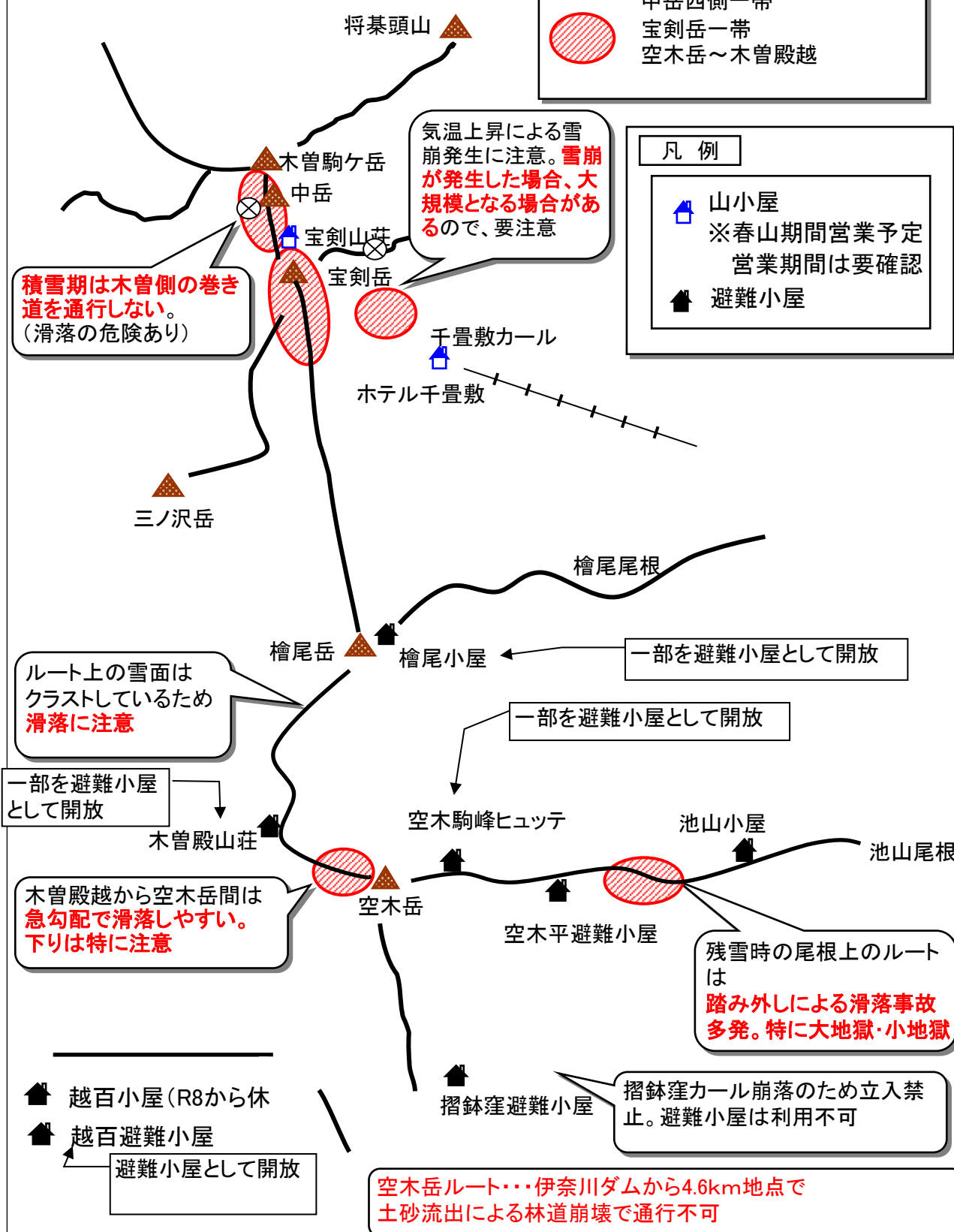
中央アルプス

特に注意を要する区域

- 中岳西側一帯
- 宝剣岳一帯
- 空木岳～木曾殿越

凡例

- 山小屋
※春山期間営業予定
営業期間は要確認
- 避難小屋



積雪期は木曾側の巻き道を通行しない。
(滑落の危険あり)

気温上昇による雪崩発生に注意。雪崩が発生した場合、大規模となる場合があるので、要注意

ルート上の雪面はクラストしているため
滑落に注意

一部を避難小屋として開放

木曾殿越から空木岳間は急勾配で滑落しやすい。下りは特に注意

越百小屋 (R8から休)

越百避難小屋

避難小屋として開放

一部を避難小屋として開放

一部を避難小屋として開放

残雪時の尾根上のルートは
踏み外しによる滑落事故多発。特に大地獄・小地獄

摺鉢窪カール崩落のため立入禁止。避難小屋は利用不可

空木岳ルート・・・伊奈川ダムから4.6km地点で土砂流出による林道崩壊で通行不可

○ 積雪・雪庇の状況

(積雪) 例年より少ない

場 所	例年の積雪量
ホテル千畳敷定点観測	3.3m
乗越浄土下八丁坂付近	1.5m
福島コース八合目～尾根	2.0m
上松コース八合目～尾根	2.0m
稜線付近	1.5m

※ 千畳敷、稜線付近ともに例年より少なめの状況です。
登山の際は、十分に事前の情報収集をお願いします。

(雪庇) 宝剣岳・極楽平付近は伊那側へ、伊那前岳付近は黒川側へ張り出す。
檜尾岳、空木岳、越百山までの間は、部分的に伊那側へ、上松コース
木曾前岳付近は滑川側へ張り出す。

○ 雪崩の危険箇所

千畳敷カール(状況・天候・気温を確認して慎重に行動を)、中御所平、伊勢滝
コース、駒ヶ岳福島Bコース、麦草岳～木曾前岳の夏道、空木岳木曾側の各
沢筋、南駒ヶ岳頂上付近

○ 滑落の危険箇所

- ・ 宝剣岳山頂付近
- ・ 中岳の木曾側巻き道(残雪時は通行禁止)
- ・ 池山尾根(特に大地獄・小地獄付近)
- ・ 檜尾尾根赤沢の頭付近
- ・ 駒ヶ岳～木曾殿越～空木岳の間は雪面が凍結し固くなる所があり、強風による滑落に注意。

○ 登山相談所の開設予定

- ・ 通年開設

{	駒ヶ根市役所商工観光課(0265-96-7724)
	駒ヶ根観光案内所(0265-81-7700)
	駒ヶ根警察署地域課(0265-83-0110)
- ・ 4月下旬～5月上旬

コガラ登山口、アルプス山荘2合目駐車場、 菅の台バスセンター

○ 交通機関

バス	・JR 駒ヶ根駅～菅の台 ～しらび平	}	伊那バス(0265-83-4115)
			中央アルプス観光(0265-83-3107)
ロープウェイ	・JR 木曾福島駅～大原上 しらび平～千畳敷	}	おんたけ交通(0264-22-2444)
			中央アルプス観光(0265-83-3107)

南アルプス

戸台河原駐車場は利用不可
 ※戸台河原周辺の市道等への路上駐車禁止

第1～第2高点間トラバースルート崩落。(ロープ必携)

頂上からの下山時に道迷いに注意

戸台大橋ゲート
 一般車通行禁止

南アルプス長谷
 戸台パーク
 南ア林道バス

重幸新道・藪沢ルート春季通行止

登山道と林道の並走区間あり。林道を利用した道迷い遭難に注意!

路肩崩落により全面通行止め

大規模崩落により通行不能

鳥倉林道
 4月27日まで冬季閉鎖

災害復旧工事の為
 通行不可
 (徒歩でも進入不可)



特に注意を要する区域
 赤石岳山頂一帯
 塩見岳山頂一帯
 鋸岳一帯

老朽化のため使用注意
 登山道崩壊あり

登山道狭く急斜面
 転落、滑落に注意

芝沢ゲートから先は、徒歩のみ通行可。登山口までの谷筋も法面崩落に注意

凡例

-  山小屋
- ※春山期間営業予定
 営業期間は要確認
-  避難小屋

○ 積雪・雪庇の状況

(積雪)

場 所	例年の積雪量
北沢峠付近	1.0m
仙丈ヶ岳一帯	2.0m
甲斐駒ヶ岳一帯	2.0m
塩見岳一帯	2.0m
赤石岳～光岳一帯	2.0m

(雪庇)

小仙丈ヶ岳～仙丈ヶ岳、甲斐駒ヶ岳～六合目小屋は山梨県側へ
 塩見小屋～塩見岳～蝙蝠岳への分岐、及び荒川岳(前岳)は長野県側へ
 小赤石岳～赤石岳、大沢岳、聖岳、兎岳は静岡県側へそれぞれ張り出す。

○ 雪崩の危険箇所

大平山荘～重幸新道、仙丈ヶ岳五合目～馬の背ヒュッテ、塩見岳頂上
 付近、荒川岳頂上付近及び中腹南面、大聖寺平直下、大沢岳 頂上付
 近長野県側、赤石岳、小赤石岳、兎岳東南稜、上河内岳頂上付近の長
 野県側、その他沢筋は要注意。

○ 登山相談所の開設予定

- ・ 4月下旬～5月上旬 南アルプス林道管理室前(伊那市長谷)
- ・ 通年開設 大鹿村役場(0265-39-2001)
遠山郷観光協会(0260-34-1071)

○ 交通機関

バス

- ・ JR 伊那北駅～高遠駅(高遠線) JR バス 関東(0265-73-7171)
- ・ 伊那大島駅～大鹿村鹿塩・大河原行き 伊那バス(0265-72-5111)
- ・ JR 平岡駅～和田
- ・ JR 飯田駅～上村、和田かぐらの湯 } 信南交通(0265-24-0009)
- ・ 南アルプス林道バスの運行(予定)
 4月25日～5月31日・・・戸台口～歌宿間を運行
 6月1日～11月3日・・・戸台口～北沢峠間を運行
 ※一般車両は通行禁止 南アルプス林道管理室(0265-98-2821)

タクシー

- ・ JR 高遠駅～南アルプス林道バスへの接続はタクシーを利用する。
- ・ 聖岳・光岳登山口方面、しらびそ方面は JR 平岡駅、南信濃和田、上村からタクシー利用可。

○ その他

- ・ しらびそ峠方面道路は、冬季閉鎖されます(4月中旬まで)
- ・ 大沢岳登山口に通じる林道は、通行止めです。
- ・ 北又渡から易老渡、便ヶ島方面は、歩行者のみ通行可能です。
 (自転車による乗り入れも禁止です。)
 谷筋など土砂崩落があるため、歩行の際は細心の注意を払うこと!
- ・ 湯折登山口に続く村道赤石線は、災害復旧工事の為、当面の間通行止めです。(徒歩でも進入不可)
- ・ 豊口山登山道へ続く林道鳥倉線は、**4月24日まで冬期閉鎖中**です。

○ 積雪・雪庇の状況

(積雪) 例年より **少なめ**

場 所	例年の積雪量	R8年3月現在
赤岳～硫黄岳	1m～0.5m	0.3m
赤岳鉱泉付近	1.5m	1.0m
麦草峠～中山峠	1.3m	0.7m
黒百合ヒュッテ周辺	2.0m	1.0m
白駒池周辺、北八ヶ岳一帯	1.5m	0.7m

(雪庇) 例年、硫黄岳～赤岳間や東天狗岳の稜線は佐久側へ。

春先の気象条件により積雪量・状況が大きく変わる。

○ 雪崩の危険箇所

南八ヶ岳の各沢筋や斜面は、新雪が降った後の表層雪崩に注意。
過去には、阿弥陀岳周辺、文三郎道上部、赤岩ノ頭南斜面等で雪崩による遭難が発生している。

○ 滑落の危険箇所

南八ヶ岳一帯の尾根や稜線は急峻な岩場が多く、雪上スリップやつまづきによる滑落の危険性が高い。

特に、文三郎道上部、地藏尾根上部、横岳の鎖場、阿弥陀岳上部、天狗岳上部では滑落が多い。

○ 登山相談所の開設予定

- ・ 美濃戸口、夏沢鉱泉

○ 交通機関 ※運行状況について事前に必ずご確認ください

バス

- ・ JR 茅野駅～美濃戸口 } アルピコ交通(株)(0266-72-7141)
 - ・ JR 茅野駅～渋ノ湯 }
 - ・ JR 小海駅～稲子湯 } 小海町営バス(0267-92-2525)
 - ・ JR 八千穂駅～麦草峠 }
- (運休日があるため要確認) 千曲バス(0267-22-2100)

ロープウェイ

- ・ 山麓駅(蓼科)～山頂駅(坪庭)(通年)
- 北八ヶ岳ロープウェイ(0266-67-2009)

○ 道路の開通

- ・ 国道 299 号線(麦草峠)は、4/16(木)開通予定

戸 隠 連 峰

- 積雪・雪庇の状況
(積雪) 戸隠連峰の登山道約1m、沢筋約2m(例年より少ない)。
(雪庇) 戸隠側へ大きく張り出すので、崩壊、踏み抜きに注意。
- 雪崩の危険箇所
戸隠山 百間長屋～八方睨
戸隠牧場～大洞沢～一不動(大洞沢は要注意)
高妻山稜線 特に九勢至～山頂
※戸隠山で大規模な雪崩が発生すると、戸隠神社奥社の随神門周辺まで雪崩が到達することが、予想されています。
- 滑落の危険箇所
尾根や稜線上のルートは、雪上スリップによる滑落の事例が多い。
特に、高妻山 九勢至～山頂は、滑落事故多発。
- その他
 - ・ 例年4～5月は雪山、6月上旬まで残雪が残る。
アイゼン・ピッケル等冬山装備が必要。
 - ・ 残雪期は戸隠山稜線・大洞沢はルートを見失いやすいので注意。
岩と雪氷のミックスになるので、岩場は特に注意。
 - ・ 大洞沢はスノードームの踏み抜きに注意。
 - ・ 帯岩(大洞沢)の鎖は、積雪期間は外しているので注意。
- 交通機関 長野駅～戸隠キャンプ場
アルピコ交通長野営業所(026-254-6000)

志 賀 高 原

- 積雪の状況
(積雪) 岩菅山寺小屋約2m(例年並み)
- その他
荒天時、横手山頂からガラン沢へ迷いやすいので要注意
- 交通機関
バス
 - ・ 湯田中駅～奥志賀方面、硯川方面 長電バス(0269-33-2563)

菅平・湯の丸高原

○ 積雪・雪庇の状況

(積雪) 根子岳、四阿山、湯ノ丸山、烏帽子岳、籠ノ登山0.5m程度。

(雪庇) 根子岳は東側へ張り出す。

※湯の丸高原は残雪量が平年と比べ、**半分程度**と予測

○ 雪崩・スリップの危険箇所

根子岳岩場(四阿山寄り)、烏帽子岳鞍部・西側、湯ノ丸山東側は雪崩に注意。根子岳～四阿山(アイスバーンになりやすい)、籠ノ登山～水ノ塔山は雪上スリップに注意。

○ 登山相談所

- ・ 通年開設 菅平高原国際リゾートセンター (0268-74-2003)
湯の丸高原ホテル (0268-62-0376)
- ・ 4月～11月開設 湯の丸高原ビジターセンター (0268-62-4333)

○ 交通機関

バス JR 上田駅～菅平高原

上田バス(0268-34-6602)

奥秩父

○ 積雪の状況

金峰山～小川山、川端下林道、朝日岳～国師ヶ岳、十文字峠～甲武信ヶ岳の稜線一帯は0.5～1mで、**例年よりやや少なめ**

○ スリップ等の危険箇所

金峰山～小川山、川端下林道～金峰山

○ 登山相談所の開設予定

4月下旬～5月上旬 金峰山登山口、毛木平

○ 交通機関

バス JR 信濃川上駅～川端下

川上村営バス(0267-97-2121)

浅間連峰

○ 浅間山の登山規制

「噴火警戒レベル2(火口周辺規制)」となっており、火口から概ね2km以内への立入は禁止となっていますので、規制区域内にはくれぐれも立ち入らないようにしてください。(令和8年4月1日現在、継続中)

○ 外輪山(黒斑山-蛇骨岳-仙人岳)縦走をお楽しみください

活火山であることに留意し、安全装備(ヘルメット等)を持参して、登山をお楽しみください。噴火警戒レベルは変更になる場合があることから、必ず入山前に最新情報を確認してください。残雪、雪解け水の凍結のため、滑落、転倒しやすくなっていますので注意が必要です。

詳しくは、小諸市役所 (0267-22-1700) へお問い合わせください。

御嶽山

○ 御嶽山の登山規制

御嶽山は噴火警戒レベル1(活火山であることに留意)です。地獄谷火口から概ね1km以内は、立入規制を継続中、必ず入山前には情報を確認してください。

黒沢口登山道: 女人堂より上部立入禁止、開田口登山道: 白竜避難小屋(サイノ河原避難小屋)より上部立入禁止、王滝口登山道: 田の原駐車場より上部立入禁止

詳しくは、木曾町役場(0264-22-3000)
王滝村役場(0264-48-2001)へお問い合わせください。

※活火山とは...

火山噴火予知連絡会は、活火山を「概ね過去1万年以内に噴火した火山及び現在活発な噴火活動のある火山」と定義しています。

日本には、111の活火山があり、そのうち長野県内及び近隣には10の活火山があります。

- 長野県内の火山
浅間山、御嶽山、焼岳、乗鞍岳、アカンダナ山、横岳
- 近隣の火山
草津白根山、新潟焼山、妙高山、弥陀ヶ原