



©2005 石塚真一小学館

第400号<令和7年(2025年) 6月25日>

信州の山岳遭難現場と全国の登山者をつなぐ 特別隊員 島崎 三步 の「山岳通信」

長野県の山岳地域で発生した遭難事例をお伝えし、「安全登山」のための情報を提供しています

<https://www.pref.nagano.lg.jp/police/sangaku/index.html>

■先週の山岳遭難発生状況

日付	場所	性別	年齢	死傷別	態様	概要
6/17 火	北アルプス 常念岳	男	71	負傷	転倒	2人パーティで常念岳から常念乗越に向けて下山中、バランスを崩して転倒、負傷
6/17 火	北アルプス 白馬岳	男	69	無事救出	その他	2人パーティで猿倉から白馬岳に向けて大雪渓を登山中、小雪渓付近で技量不足により、行動不能に
		女	48	無事救出	その他	
6/18 水	浅間連峰 黒斑山	女	67	負傷	転倒	2人パーティで黒斑山から蛇笏岳に向けて縦走中、木の根に足を取られ、転倒、負傷
6/18 水	北アルプス 白馬岳	女	48	負傷	滑落	2人パーティで猿倉から白馬岳に向けて大雪渓を登山中、小雪渓付近で滑落、負傷
6/19 木	北アルプス 白馬岳	男	50	無事救出	その他	単独で猿倉から白馬岳に向けて大雪渓を登山中、小雪渓付近で技量不足により、行動不能に
6/19 木	北アルプス 白馬鑓ヶ岳	男	25	無事救出	その他	2人パーティで天狗の頭から白馬鑓温泉に向けて下山中、技量不足により、行動不能に
6/19 木	北アルプス 白馬鑓ヶ岳	男	24	死亡	滑落	2人パーティで天狗の頭から白馬鑓温泉に向けて下山中、滑落、死亡 (上記の遭難者の同行者)
6/20 金	北アルプス 西岳	女	48	負傷	滑落	8人パーティで西岳から槍ヶ岳に向けて縦走中、滑落、負傷
6/21 土	高ボッチ山 (塩尻市など)	男	61	無事救出	疲労	単独で高ボッチ山から下山中、疲労により、行動不能に
6/22 日	北アルプス 奥穂高岳	女	43	負傷	滑落	2人パーティで奥穂高岳から涸沢に下山中、滑落、負傷

■山岳遭難発生状況～令和7年(2025年)1月1日～6月22日

区分	発生件数	死者	行方不明	負傷者	無事救出	遭難者計	内)死傷者
令和7年	122	26	4	57	57	144	87
うち)単独登山	52	16	4	16	16	52	36
令和6年	106	21	0	43	56	120	64
うち)単独登山	40	11	0	13	16	40	24
前年同期比	+16	+5	+4	+14	1	+24	+23
うち)単独登山	+12	+5	+4	+3	±0	+12	+12

■長野県警 山岳安全対策課(救助部)からのワンポイントアドバイス

長野県内では、先週、10件の山岳遭難が発生し、うち1件は死亡遭難でした。

白馬大雪渓では、**滑落による負傷や技量不足による行動不能となった山岳遭難**が3件発生しています。いずれも携行していた装備が万全ではなく、**準備不足による遭難**でした。

麓では、気温30度超えの暑い日が続き、山に雪が残っているとは想像しにくいところですが、標高の高い山域ではまだまだ雪の残った場所があり、滑落や転倒に備えた**アイゼン・ピッケルの装着・携行が必要**です。

斜度が強い箇所での滑落は、止まらずに下部まで滑り落ち、岩にぶつかったり、シュルンドに落ちれば、大怪我や最悪の場合、死に至る可能性もあります。

この時期は、アイゼンやピッケルの携行を迷うところですが、登山計画の際には、行き先の山域やルート of 最新情報を確認し、少しでも不安がある場合には、行き先の変更や装備品を見直しましょう。また、自身や仲間の技量に見合った山域を選定し、無理のない安全登山を心掛けましょう。



登りたい山よりも登れる山を！

無事帰るまでが登山！



■山域別発生状況～ 令和7年(2025年)1月1日～6月22日

区分	件数	件数 比率	死者	行方 不明	負傷者	無事救出	遭難者 計	
北アルプス	槍穂高	18	14.8%	5	0	9	6	20
	後立山	25	20.5%	5	1	10	21	37
	その他	21	17.2%	0	0	16	8	24
	計	64	52.5%	10	1	35	35	81
中央アルプス	9	7.4%	3	1	3	3	10	
南アルプス	2	1.6%	0	1	1	0	2	
八ヶ岳連峰	14	11.5%	3	0	8	4	15	
その他の山岳	33	27.0%	10	1	10	15	36	
計	122		26	4	57	57	144	

■態様別発生状況～ 令和7年(2025年)1月1日～6月22日

区分	件数	件数 比率	死者	行方 不明	負傷者	無事 救出	遭難者 計
転・滑落	44	36.1%	15	0	31	0	46
転倒	22	18.0%	1	0	21	0	22
病気	5	4.1%	2	0	0	3	5
道迷い	20	16.4%	0	0	0	32	32
落石	1	0.8%	0	0	1	0	1
雪崩	2	1.6%	1	0	1	1	3
落雷	0	0%	0	0	0	0	0
疲労凍死傷	5	4.1%	0	0	0	6	6
不明・他	23	18.9%	7	4	3	15	29
計	122		26	4	57	57	144

■男女別・年齢別発生状況 ～ 令和7年(2025年)1月1日～6月22日

区分	男性					(人)	女					(人)	男女計	
	死者	不明	負傷	無事	計	比率	死者	不明	負傷	無事	計	比率	人数	比率
19歳以下	0	0	0	3	3	27 25.2%	0	0	0	0	0	9 24.3%	3	36 25.0%
20代	1	0	1	10	12		0	0	1	4	5		17	
30代	3	1	3	5	12		0	0	2	2	4		16	
40代	4	1	8	3	16	42 39.3%	1	0	5	2	8	19 51.4%	24	61 42.4%
50代	6	0	9	11	26		0	0	8	3	11		37	
60代	5	1	8	8	22	38 35.8%	0	0	6	0	6	9 24.3%	28	47 32.6%
70以上	6	1	4	5	16		0	0	2	1	3		19	
計	25	4	33	45	107		1	0	24	12	37		144	
率	74.3%						25.7%							

■長野県山岳遭難防止対策協会からのお知らせ

■御嶽山の登山道の通行規制について

御嶽山の登山道の立ち入り規制は、7月1日(火)から規制の解除(緩和)が予定されています
ただし、王滝村によりますと、王滝頂上～剣ヶ峰ルート、王滝頂上～黒沢十字路ルート(二ノ池トラバース)は、積雪等の状況により、登山道の安全が確保できないため、規制緩和を延期するということです。
今後の火山活動や残雪の状態によっては、さらに変更される可能性があります。
詳細については、木曾町、王滝村等にご確認ください。

(黒沢口・開田口)木曾町役場 総務課危機管理室 0264-22-4280

<https://www.town-kiso.com/bousai/bousai/100378/101500/>

(王滝口) 王滝村役場 総務課 0264-48-2001

https://www.vill.otaki.nagano.jp/bousai/funka_information.html

■白馬大雪渓(猿倉登山口)につながる県道の通行規制について

県道白馬岳線(猿倉登山口～二股ゲート)は、白馬館ヘリポート(猿倉登山口の手前、車両転回場)と二股ゲートとの間の車両の通行規制が解除されました。この区間は、タクシーや路線バス等の車両に限り通行できます。一般車両の通行はできません。ただし、この区間における歩行者の徒歩による通行は可能です。現在、県道の復旧工事が行われていますが、全面復旧の見通しはたっていません。詳細は関係機関のウェブサイトでご確認ください。

https://www.vill.hakuba.lg.jp/gyosei/soshikikarasagasu/kankoka/osirase_ibennto_kouhoumusemntou/11505.html

■北アルプス地域に「ツキノワグマ出没注意報」

北アルプス地域における6月8日から6月14日までの里地でのツキノワグマ目撃件数が、前週の1.5倍以上と増加するなど、クマの移動が活発になっています。皆さんに改めて注意いただき人身被害を回避するため、北アルプス地域を対象に「ツキノワグマ出没注意報」を発出します。(長野県林務部)

発出期間 : 6月19日(木)~7月31日(木)
対象区域 : 北アルプス地域
人身被害 : 令和7年度(6/18現在) 5件 8名

<https://www.pref.nagano.lg.jp/shinrin/happyou/070619press.html>

- ①朝夕の行動はできるだけ避け、複数人で行動する
- ②クマ鈴、ラジオ、笛などを携帯する
- ③クマのいる場所に近づかない
- ④子グマを見たら立ち去る



■登山計画書を作成・提出しましたか？



- ①ゆとりある計画を立てて、登山計画書を提出してください！
- ②家族や知人にも必ず詳細な予定(行先)を伝えましょう！

※登山計画書を提出し、情報を共有しないと、入山場所や遭難地点の特定に時間がかかり、捜索活動が遅くなってしまいます。

※山小屋、地元自治体、観光協会等を通じて登山口までの道路や登山道の状態、残雪の状態など、現地の最新情報を事前に把握しておきましょう。

■「信州 山のグレーディング」登りたい山よりも登れる山を！

「体力の低下を意識できない中高年者」や「山の怖さを知らない初心者」が、県内の急峻な山岳を訪れ、遭難増加の一因となっています。



「信州 山のグレーディング」は、長野県内の登山ルート of 難易度の情報を提供し、登山者が「自分の力量にあった山選び」をすることによって、山岳遭難の防止に役立てようと、考案されました。夏山登山を計画する際は、ぜひとも参考にしてください。

次に登る山はどこにしよう？「信州 山のグレーディング」を「自分に合った山選び」の参考にしてください。

<https://www.pref.nagano.lg.jp/kankoki/sangyo/kanko/gure-dexingu.html>

信州山のグレーディング 徹底解説

信州山のグレーディング徹底解説 ①

総合

特集（中・高学年登山会向け版本 part2）

特集（山小屋講座）

シリーズ

信州山のグレーディング
長野県内の一般的な登山ルート (1235ルート) を、体力度と登山道の難易度で評価しました。

体力度	登山道の難易度	登山ルート
10	A	木曾駒ヶ岳
9	B	園金峰山・(廻り目平)
8	C	真砂岳 (湖)
7	D	園蒸→鶯谷
6	E	園積沢岳
5	F	鹿島槍ヶ岳
4	G	園蝶ヶ岳
3	H	(上高地)
2	I	船窪岳
1	J	...

まずはここに注目!

無雪期・天候良好時のとあるように、積雪期や悪天候時は条件が変わるので、登る山域の積雪状況や天候を必ず確認しましょう。例えば“2B”に分類されている木曾駒ヶ岳ですが、積雪があると登山道は不明瞭になり、霧が発生すれば進むべき方向がわからなくなってしまい、技術度はC以上に分類されるでしょう。

信州山のグレーディング徹底解説 ②

次はここに注目!

体力度

数字が大きくなるほど体力が必要

何はともあれ体力が大切?

表の上に行くほど体力度が上がります。

また数字の左横には、日帰りや宿泊の推奨を記載してあります。

ここで注意!

体力度“2”と聞くと簡単そうだなと思いませんか?しかし、普段トレーニングをしていない方にとっては“2”でさえキツイ登山になってしまいます。ご自身の体力と登る山のミスマッチが無いように山を選びましょう!

信州山のグレーディング
長野県内の一般的な登山ルート (1235ルート) を、体力度と登山道の難易度で評価しました。

体力度	登山道の難易度	登山ルート
10	A	木曾駒ヶ岳
9	B	園金峰山・(廻り目平)
8	C	真砂岳 (湖)
7	D	園蒸→鶯谷
6	E	園積沢岳
5	F	鹿島槍ヶ岳
4	G	園蝶ヶ岳
3	H	(上高地)
2	I	船窪岳
1	J	...

※必要体力レベルについては、園原体育大学 山本正嘉教授の研究結果を元に評価しました。詳しくは長野県山岳総合センターのホームページ

信州山のグレーディング徹底解説 ③

憧れの山の体力度は・・・

よく聞く

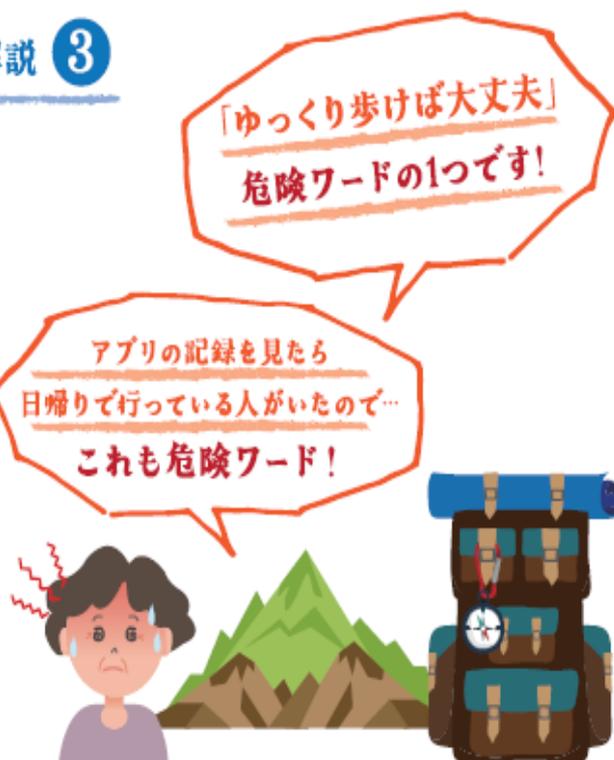
「ゆっくり歩くので大丈夫です」

本当に大丈夫ですか？

歩くペースを上げず、行動時間を長くすればラクになるというものではありません。

携行する食料・水が増え、荷物は重くなり、山の強い日差しや夏の冷たい雨、線の風にさらされる時間が増えてしまいます。

外的要因で体力は削られていきます。



信州山のグレーディング徹底解説 ④

技術的難易度	右になるほど難易度が増す
C	<ul style="list-style-type: none"> ◇ハシゴ・くさり場、また、場所により雪渓や渡渉箇所がある。 ◇ミスをすると転落・滑落などの事故になる場所がある。 ◇案内標識が不十分な箇所も含まれる。
	<ul style="list-style-type: none"> ◇厳しいハシゴ ◇要とすや渡渉 ◇手を使 ◇ハシゴ ◇どの人 ◇落

次はここに注目!

技術的難易度
右になるほど難易度が増す



怖くて動けません…
とまらないように

表の右にいくほど技術度が上がります。

A~Eの各欄には登山道の難易度の目安と必要な技術・能力について記載してあります。

ここで注意!

技術度“A”であっても最低限の登山装備は必要です。「〇〇〇でも登れた」という他人の記録に惑わされずに、しっかりと準備をしましょう。ご自身と記録を書いた人の技術レベルは同じですか!?

信州山のグレーディング徹底解説 5

技術度Bだからと言って甘くみてはいけません!

Bに分類されている山でも、転んで転落・滑落という山岳遭難が頻発しています。

普段からトレーニングや運動をしていない登山初心者の方が「楽しく登る」には厳しい山が紹介されていることも…

危険ワード!
初心者向け!
アルプスおすすめの山5選

総合

特集 (中・高年齢登山者向け版 part2)

特集 (山小屋通信)

シリーズ

		A	B	C
1	● 湯ノ丸山 (地藏峠) ● 大渚山 (湯峠) ● 北横岳 (ロープウェイ)			
登山道	◇概ね整備済 ◇転んだ場合でも転落・滑落の可能性は低い。 ◇道迷いの心配は少ない。	◇沢、崖、場所により雪渓などを通過 ◇急な登下降がある。 ◇道が分かりにくい所がある。 ◇転んだ場合の転落・滑落事故につながる場所がある。	◇ハシゴ・くさり場、また、場所により雪渓や渡渉箇所がある。 ◇ミスをすると転落・滑落などの事故になる場所がある。 ◇案内標識が不十分な箇所も含まれる。	
技術・能力	◇登山の装備が必要	◇登山経験が必要 ◇地図読み能力があることが望ましい。	◇地図読み能力、ハシゴ・くさり場などを通過できる身体能力が必要	
【用語説明】				

技術的
難易度
右になるほど
難易度が増す

信州山のグレーディング徹底解説 6

技術度Cからはハシゴやくさり場が出てきます!

また、地図読み能力が必要になる場所もあります。

登山道上にいる、小屋の前にいるのにココはどこ?

ドコに行けばいいの?...とならないように

ハシゴやくさり場を
安全に通過するための
コツがあります。講習や
ガイド登山で正しい方法を
学びましょう!

		A	B	C
1	● 湯ノ丸山 (地藏峠) ● 大渚山 (湯峠) ● 北横岳 (ロープウェイ)			
登山道	◇概ね整備済 ◇転んだ場合でも転落・滑落の可能性は低い。 ◇道迷いの心配は少ない。	◇沢、崖、場所により雪渓などを通過 ◇急な登下降がある。 ◇道が分かりにくい所がある。 ◇転んだ場合の転落・滑落事故につながる場所がある。	◇ハシゴ・くさり場、また、場所により雪渓や渡渉箇所がある。 ◇ミスをすると転落・滑落などの事故になる場所がある。 ◇案内標識が不十分な箇所も含まれる。	
技術・能力	◇登山の装備が必要	◇登山経験が必要 ◇地図読み能力があることが望ましい。	◇地図読み能力、ハシゴ・くさり場などを通過できる身体能力が必要	
【用語説明】				
地図読み能力	○地図読み能力 [地図を見て自分の位置を知ることができ、目的地へのルートを識別できる能力]			
ルートファインディング	○ルートファインディング [登山道のついていないところ、また分かりづらいところで、一番安全に通過できるルートを識別すること]			
藪漕ぎ	○藪漕ぎ [笹や低木などが密生する藪を手でかき分けながら進むこと]			

ただ歩く
だけでなく
分岐や地形が
変化する場所では
地図を開きましょう!

信州山のグレーディング徹底解説 7

ここまで解説を見てきたけど
登山は全くの初心者で…
登山が趣味で長野の山に
挑戦してみたいけど…

ドコニイッタライノカ…
という
迷える登山者の皆さん!

・登山初心者の方は**1A**

・長野の山に初挑戦
の方は**2A・2B**

から少しずつステップアップ
していきましょう!



日	1	2	3
●	湯ノ丸山 (地藏峠) ● 大渚山 (湯峠) ● 北横岳 (ロープウェイ)	● 根子岳 (菅平牧場) ● 烏帽子岳 (地藏峠) ● 高尾山 (表参道) ● 黒斑山 (車坂峠) ※3 ● 丸荒船山 (荒船不動) ● 高尾山 (苔苔滝)	● 圓霧ヶ峰 (八高湿原) < 藍ヶ峰→蝶々深山・車山肩 > ● 碓黄岳 (美濃戸) < 北沢 > ● 四阿山 (峰の原) ● 四阿山 (菅平牧場) < 根子岳 > ● 四阿山 (烏居峠) ● 黒姫山 (大橋登山口) ● 恵那山 (峰越林道ゲート) < 広河原登山口 > ● 岩菅山 (岩菅山登山口) ● 唐松岳 (八方池山荘) ● 金峰山 (廻り目平) ● 天狗岳 (洪ノ湯) ● 苗場山 (小沢三合目) ● 風吹岳 (風吹登山口) ● 天狗岳 (唐沢温泉) < 西尾根 > ● 三ノ沢岳 (千畳敷) ● 白馬大池 (柳池) ● 御嶽山 (田の原) ※3 ● 碓黄岳 (松平) ● 御嶽山 (飯森高原駅) ※3 ● 碓岳 (新中ノ湯登山口) ※3 ● 飯綱山 (一ノ鳥居苑地) ● 夢科山 (女神茶屋) ● 圓美ヶ原 (三城牧場) < ダテ河原→塔くれ場・広小場 > ● 白馬乗鞍岳 (柳池) ● 御座山 (栗生登山口) ● 根子岳 (峰の原) ● 夢科山 (七合目登山口) ● 夢科山 (大河原峠) ● 木曾駒ヶ岳 (千畳敷)

信州山のグレーディング徹底解説 8

百名山ハンターの皆さん!
長野県の山は初挑戦の皆さん!

日本百名山のグレーディングを
知っていますか?

長野県の〇〇岳は登ったけど…
〇〇県の〇〇山は登ったけど…

ツギハド"コニイコウカ
グレーディング ハオナジグライカ

「長野県の山」と「他県の山」
のグレーディングを比較することが
できます!

10県2山域をカバー
実力に見合った山を選びましょう
合言葉は **#無事下山** です!

山名	A	B	C	D
1	【長野県】上野原→新島原峠(登山口)→新島原峠(登山口)→新島原峠(登山口)	【長野県】上野原→新島原峠(登山口)→新島原峠(登山口)→新島原峠(登山口)	【長野県】上野原→新島原峠(登山口)→新島原峠(登山口)→新島原峠(登山口)	【長野県】上野原→新島原峠(登山口)→新島原峠(登山口)→新島原峠(登山口)

要注意!
せっかく来たんだから
〇〇岳(2A)も△△岳(5E)も一気に登ろう
⇒やめましょう!

総合
特集(中高年登山者向け) 本 part2
特集(山小屋過宿)

シリーズ

* 内容は、長野県警察本部の発表時点のものです。
* 本通信に関するご質問・ご意見は「長野県観光スポーツ部山岳高原観光課」までお寄せください。
mt-tourism@pref.nagano.lg.jp