

登山

Safety Book

令和7年
長野県

無事帰るまでが登山

～ 秋山 山岳情報 ～



令和7年 秋山情報

#合言葉は無事下山



鮮やかな紅葉に包まれる秋山は、多くの登山者を魅了し、毎年、紅葉シーズンを中心に県内外から多くの登山者が信州の山々に訪れるほか、きのこ採りなど「山の幸」を求めて入山する人も数多く見られます。

一方でこの時期は、滑落や道迷い、低体温症、準備不足による行動不能などの山岳遭難が多発しています。秋山は周期的な晴天に恵まれやすく、気候的にも登山に適していますが、日没時刻が早く、天候もひとたび崩れると真冬並みの寒さになるなど、秋山特有のリスクがあります。

この秋山情報では、過去の遭難事例や秋山登山における注意点などを紹介します。安易な気持ちで登山することなく、最新情報の収集と事前準備を入念に行うとともに、体調を万全にして入山をしましょう。

Contents

秋山の遭難の特徴

秋山で遭難しないために

きのこ採りをされる皆さんへ

もし遭難してしまったら…

救助活動中のヘリコプターに御注意

信州山のグレーディング



秋山の遭難の特徴（令和6年9月～11月）

秋山登山遭難 Top3

88件中 転 倒 … 27件
転・滑落 … 23件
道 迷 い … 14件

《滑落・転倒の原因》

- 浮き石を踏み外す、木の根につまづく、濡れた岩場でスリップ等により、滑落、転倒する遭難が多発。
- 長時間の行動や体力不足による疲労遭難が多発。

秋山は、紅葉の見頃となるため、観光の延長で入山すると、慣れない山道で滑落や転倒により負傷し遭難してしまいます。



きのこ採り遭難

17件中 滑 落 … 8件
道 迷 い … 4件

（死者6人・行方不明2人・負傷4人・
無事救出5人）

《きのこ採りでの注意点》

きのこは、急斜面に生えることが多いため、急斜面でスリップし、滑落する遭難が多発しています。

また、きのこ採りに夢中になる余り、自分の現在地を見失い、行動不能となる、遭難が増加してしまいます。



秋山で遭難しないために

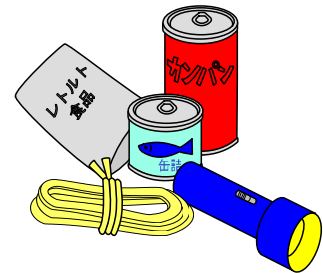
◎ 日没時刻を考慮した行動と準備をしましょう！

秋は日増しに日没が早くなります！

日帰りの予定で入山したものの、予定より時間が掛かり、夕方遅くまで行動しなければならないこともあります。

行動中に日没となり、ヘッドライト等を持っていなかったために、行動不能となった事例もあります。

特に樹林帯の中は、暗くなるのが早いので、日没時刻を考慮して余裕のある行動を心掛けてください。日帰りの予定でもヘッドライトやビバーク装備、非常食は、必ず携行しましょう！



◎ 天気予報を確認し、荒天時は登山中止・撤退の判断を！

雨が雪に!? 風速が1m上がると体感温度が1℃下がります!!

秋山は夏山と違い、昼間は暖かくても、朝晩は気温が氷点下となることもあり、北アルプスなどの高山では氷が張ったり、雨が雪に変わったりすることも珍しくありません。

稜線などの風雨は、吹雪になることもあり、特に、登山を予定している山域の天気予報に「低気圧の通過」「寒冷前線の通過」「寒気の流入」「一時的な冬型の気圧配置」などの用語があれば、山は吹雪などの大荒れの天気となります。このような気象条件での登山は、視界不良による道迷いや低体温症の危険性が高く、非常に危険です。

行動中に悪天候に遭遇した場合は、途中で引き返す、あるいは天候が回復するまで行動を抑えるなどの判断をしてください。また、事前に悪天候が予想される場合は、登山そのものを中止または延期することも検討してください。



◎ 山小屋・テント場の営業状況を確認しましょう！

9月下旬から、多くの山小屋が営業を終了し始めます。山小屋に到着したら、「営業が終了していた。」ということがないように、山小屋の利用を予定する場合には、事前に最新の営業状況等を確認しましょう。

なお、夏は水量のある水場でも、秋には涸れている場合があるので、水場の確認と飲料水の確保も必要です。



◎ 難易度を十分に落とした山選びをしましょう!



山岳雑誌やインターネットの登山情報サイト・SNS 等には、登山者を惹き付ける魅力的な登山情報があふれています。しかし、そのような情報のみを頼りに山選びをすることは危険です。

力量を超え、不慣れな岩稜歩きで転倒や滑落、体力不足による疲労や持病悪化のため、行動不能となるなどの遭難が後を絶ちません。

地図やガイドブックのほか、長野県山岳遭難防止対策協会で作成した「信州山のグレーディング」、株式会社ヤマレコの「山岳遭難マップ」などを参考にして、登りたい山の体力的な強度、技術的な難易度、コースの危険性などを事前に調べ、メンバーや自分の力量より難易度を下げた山を選びましょう。

◎ 登山計画書を作成・届出しましょう!

長野県内の指定登山道を登山する場合は、長野県知事宛てに「登山計画書」の届出が義務付けられています。

届出の方法は、インターネットからが便利です!

- ・ながの電子申請
- ・民間事業者が運営している専用 WEB サイト

その他に FAX、登山口ポストでも届出できます。

詳しくは、長野県ホームページで御確認ください。

また、作成した登山計画書は、家族や友人にも渡して共有しておきましょう。

★長野県ホームページ「登山計画書を届出しましょう」



<http://www.pref.nagano.lg.jp/kankoki/smartphone/tozankeikakusho.html>

◎ きのか採り中の遭難に要注意



昨年9月から11月までの間、きのか採り中の遭難が17件発生し、遭難者17人のうち6人が滑落等により亡くなっています。また、過去5年間のきのか採り遭難者64名のうち死者は25名(40%)で、きのか採り遭難の死亡率は非常に高く、また遭難者に占める60代以上の高年齢層の割合が非常に高いことも特徴の一つです。

きのかが生ずるのは、足場の不安定な急斜面が多いため、きのか採りは常に滑落等の危険が伴います。きのか採りに入山する場合は、これらの危険性を十分に認識し、慎重な行動を心掛けてください。



◎ 日頃からトレーニングをしましょう!



登山は、荷物を担いで長時間山道を登り降りするため、一般的なスポーツと比べても非常に負荷の高い運動です。体力的に余裕のない登山は、それだけで遭難のリスクが高くなります。日頃からジョギングや筋力トレーニングなどを継続して行い、心肺機能と筋力を高めましょう。

きのこ採り遭難防止



例年9月から10月にかけて、県内では、きのこ採り目的で入山し、道迷いや、急斜面で滑落して死傷する遭難が多発しています。

きのこ採りは、探すことに夢中になるあまり山奥へ入り込み、方向感覚を失い、現在地が分からなくなってしまうたり、危険な崖や斜面に入り込んでしまうことが多々あります。

きのこ採りで入山する際は、登山と同じように「遭難するかもしれない」という危機感を持つとともに、単独での行動は避け、必ず家族や友人などに入山場所と予定を知らせましょう。きのこ採り遭難防止のため、次のことに注意してください。

1 単独入山、入山後の単独行動は避けましょう

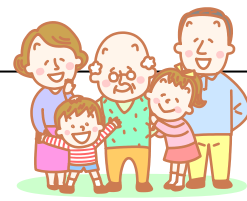
単独での入山は、アクシデント起きた際、救助要請ができない場合があります。複数で入山をするようにしましょう。

また入山した後も、単独行動をして道に迷い、仲間とはぐれてしまうケースが後を絶ちません。お互いに目や声の届く範囲で行動をしてください。

2 入山場所と予定を家族等に伝えましょう

家族には入山場所と予定を伝えてから出掛けてください。

家族から捜索願が出されても、入山場所が特定できなければ、捜索が非常に困難となります。



3 携帯電話やヘッドライトを持って行きましょう

携帯電話は、万一の際の重要な通信手段となります。必ず携帯して入山してください。また携帯電話のGPS機能をONにしましょう。

秋は日が短く、冷え込みます。万一に備え、防寒着やヘッドライト、食料等を携行してください。



4 急な斜面に入り込まないようにしましょう

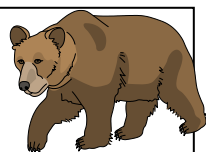
きのこ採りに夢中になるあまり、急な斜面に入り込み、滑落して死傷するケースが多発しています。

不用意に危険な崖や斜面には入り込まないでください。

5 熊などの野生動物に注意しましょう

山中で、熊やイノシシに不意に遭遇し、襲われることがあります。

野生動物からの危害防止のために、鈴やラジオなど音の出るものを携帯しましょう。



もし遭難してしまったら…

登山中、予期せぬアクシデントにより行動不能となり、仲間内での救助や自力下山ができない場合は、救助要請をすることになります。

現在は、山岳地帯でも携帯電話の通話エリアが広がり、携帯電話による救助要請が多くなりましたが、携帯電話が通じない場所では通り掛かりの登山者や仲間に救助要請を託すことになります。

以下の項目は、救助要請時に救助機関が必要になる情報です。あらかじめ項目に沿った登山計画書やメモ等を作成しておいてください。

また、単独登山で遭難して救助要請ができない場合は、登山計画書や家族等からの通報が唯一の手掛かりになります。必ず、登山計画書を作成・届出・持参し、家族や友人等と共有しておきましょう。

救助要請時に伝える事項

1 遭難者に関する事

- ・負傷の部位、程度 ・帽子、上着、ズボン、ザックの色
- ・氏名、年齢、住所、携帯電話番号、緊急連絡先
- ・風邪や発熱、倦怠感や息苦しさ等、健康状態に関する事項
- ・通信手段と電池残量 ・ビバーク装備の有無

2 現場の状況に関する事

- ・天候、視界（上空と水平）、風の強さ、周りの樹林の高さ
- ・場所：具体的な地名や目標物（例：〇〇登山口と〇〇分岐の間等）、登山アプリやスマートフォンによる緯度経度など



3 その他

- ・登山日程、今後の行動予定、登山計画書の有無と届出先
- ・山岳保険加入の有無
- ・通報者の氏名、連絡先（第三者や仲間による要請の場合） など

通報の約8割が携帯電話なんだ。バッテリー切れでは通報できないので、予備バッテリーを携行しよう。また、あらかじめ項目に沿った登山計画書を作成しようね。



* 長野県では、条例により、指定登山道を通過する際は、登山計画書を長野県知事宛てに届出することが義務付けられています。

* 山岳遭難救助活動は、費用が発生する場合がありますので、山岳保険への加入をお勧めします。

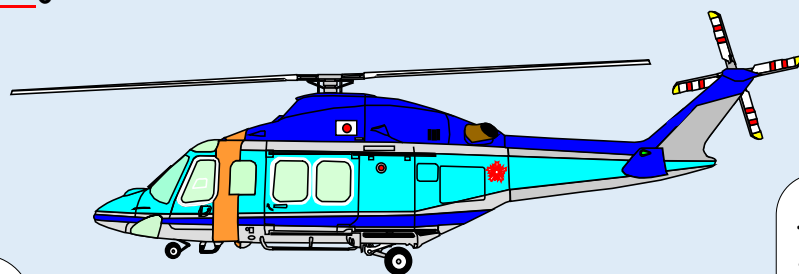
* 山岳遭難は、全て報道機関へ広報されます。

救助活動中のヘリコプターにご注意を!!

機動力に優れたヘリコプターは、迅速な救助活動に欠かせない存在ですが、様々な危険が伴います。

ヘリコプターは、現場に到着すると空中停止（ホバリング）をし、救助用ウインチを使って、遭難者を救助します。

その間、地上に向けて強烈な吹き下ろし風が発生するため、砂じんや小石等が飛散する場合がありますので、救助活動中のヘリコプターには絶対に近づかないでください。

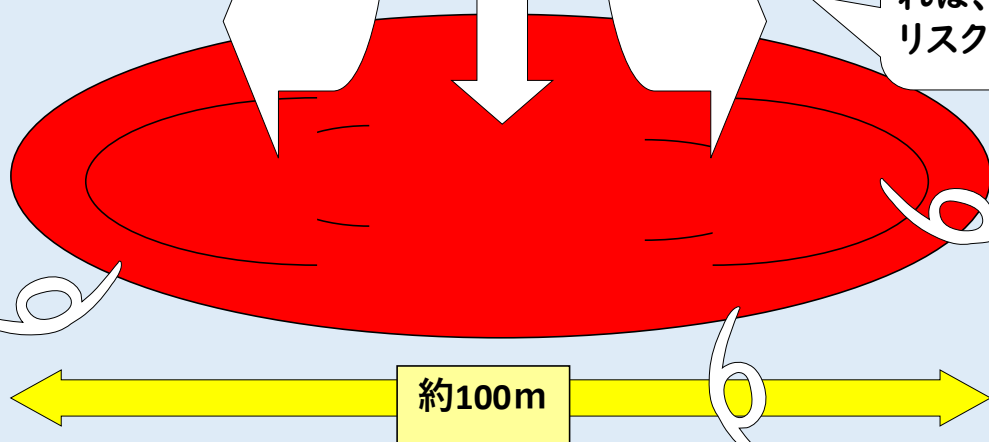


斜面での救助は落石の危険性もあるので、ヘリコプターからしっかり離れましょう

長野県内で発生した山岳遭難の半数以上をヘリコプターで救助しています

台風並みの風

不安定な場所にいる場合は、転倒・滑落のリスクも高まります



ヘリコプターからのお願い

- ☐ 救助現場に近づかない
- ☐ 動かず、安定した場所で待機
- ☐ 周囲の登山者に注意を呼び掛ける
- ☐ 風で飛ばされるザック・帽子等をしっかりと押さえる・しまう



登山道を一時的に規制する場合があります！
ご協力よろしくお願いします！





信州 山のグレーディング

～無雪期・天気良好時の「登山ルート別 難易度評価」～

長野県内の一般的な登山ルート（123ルート）を、体力度と登山道の技術的難易度で評価しました。

		A	B	C	D	E	
2〜3泊以上が適当	10	体力度 数字が大きくなるほど体力が必要 ※必要体力レベルについては、 鹿屋体育大学 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			2 園裏銀座（高瀬ダム・上高地） 6 園表銀座（中房温泉・上高地） 58 園将棋頭→空木 （桂小場・駒ヶ根高原） 23 園白馬→朝日（猿倉・蓮華温泉） 44 槍ヶ岳（上高地） 4 奥穂高岳（上高地）＜涸沢＞ 9 園鹿島・爺（大谷原・扇沢） 39 聖岳（聖光小屋） 10 鹿島槍ヶ岳（大谷原） 45 鐘ヶ岳（猿倉）＜鐘温泉＞ 55 園木曾駒→空木 （千畳敷・駒ヶ根高原） 47 空木岳（駒ヶ根高原） 50 木曾駒ヶ岳（アルプス山荘） 12 霞沢岳（上高地） 31 横岳（稲子湯） 112 佐武流山（ドロノ木平） 14 園唐松・五竜 （八方池山荘・アルプス平駅） 7 餅鬼岳（白沢登山口） 18 五竜岳（アルプス平駅） 24 白馬岳（猿倉） 12 園赤岳・横岳・硫黄（美濃戸） 3 鳥帽子岳（高瀬ダム） ＜ブナ立尾根＞ 39 天狗岳（本沢温泉） 72 赤岳（杣添登山口） 76 阿弥陀岳（舟山十字路口） 71 赤岳（美濃戸） 33 権現岳（観音平） 105 金山（金山登山口） 73 赤岳（美濃戸）＜南沢・文三郎＞ 65 仙丈ヶ岳（北沢峠）※2 75 阿弥陀岳（美濃戸）＜南沢＞ 62 甲斐駒ヶ岳（北沢峠）※2 95 南師山（小谷温泉） 1 有明山（中房）	68 園聖岳→赤石岳（聖光小屋・榎島） ＜兎岳・大沢岳・小赤石岳往復＞ 63 園塩見岳→北岳（鳥倉・広河原） 60 園荒川岳（前岳）→ 荒川岳（東岳）（鳥倉・榎島） 48 園空木→越百（今朝沢橋） 37 園八峰キレット （アルプス平駅・大谷原） 64 塩見岳（鳥倉） 17 北穂高岳（上高地）＜涸沢＞ 6 園不帰キレット （猿倉・八方池山荘） 39 南駒ヶ岳（今朝沢橋） 33 西穂高岳（上高地） 32 園権現→赤岳（観音平・美濃戸） 41 前穂高岳（上高地） ＜重太郎新道＞ 19 高妻山（戸隠キャンプ場）※1 114 園高妻山（戸隠キャンプ場）※1 70 赤岳（県界登山口） 17 園鳥甲山（ムジナ平・屋敷） 115 園戸隠山 （奥社駐車場・戸隠キャンプ場） 116 戸隠山（奥社駐車場）	29 園大キレット（上高地） ＜北穂→槍＞ 40 園穂高縦走（上高地） ＜北穂→前穂＞
	9						
	1〜2泊以上が適当		8				
7			51 木曾駒ヶ岳（伊那スキーリゾート） 107 園金峰山・甲武信ヶ岳 （廻り目平・毛木平）＜十文字峠＞ 42 真砂岳（高瀬ダム）＜湯俣＞ 30 園燕→常念（中房温泉・一ノ沢） 32 園鳴沢岳・スバリ岳・ 針ノ木岳（扇沢） 11 鹿島槍ヶ岳（扇沢） 27 園蝶ヶ岳・常念 （上高地・一ノ沢）＜長堀尾根＞ 39 船窪岳（七倉） 67 光岳（易老渡） 65 茶臼岳（易老渡） 16 北葛岳（七倉） 28 園蝶ヶ岳・常念（三股・一ノ沢） 52 木曾駒ヶ岳（桂小場） 53 木曾駒ヶ岳（コガラ） ＜木曾福島B＞ 22 常念岳（三股） 25 白馬岳（桐池） 13 涸沢（上高地） 60 硫黄岳（表草峠） 18 前掛山（浅間登山口）※1 ※3 45 蓮華岳（扇沢） 21 常念岳（一ノ沢） 31 針ノ木岳（扇沢） 11 園甲武信ヶ岳（毛木平） ＜甲武信ヶ岳→十文字峠＞ 20 爺ヶ岳（扇沢） 78 硫黄岳（本沢温泉） 12 前掛山（車坂峠）※1 ※3 19 小蓮華岳（桐池） 31 燕岳（中房温泉） 10 園乗鞍岳（鈴蘭橋・畳平） 9 奥茶臼山（しらびそ峠）※1 24 蝶ヶ岳（三股） 75 硫黄岳（美濃戸）＜北沢＞ 94 四阿山（峰の原） 92 四阿山（菅平牧場）＜根子岳＞ 93 四阿山（鳥居峠） 106 黒姫山（大橋登山口） 49 恵那山（峰越林道ゲート） ＜広河原登山口＞ 98 岩菅山（岩菅山登山口） 15 唐松岳（八方池山荘） 105 金峰山（廻り目平） 88 天狗岳（洪ノ湯） 116 苗場山（小赤沢三合目） 8 風吹岳（風吹登山口） 7 天狗岳（唐沢鉱泉）＜西尾根＞ 57 三ノ沢岳（千畳敷） 35 白馬大池（桐池） 10 園御嶽山（田の原）※3 77 硫黄岳（桜平） 106 御嶽山（飯森高原駅）※3 43 焼岳（新中ノ湯登山口）※3 97 飯縄山（一ノ鳥居死地） 99 蓼科山（女神茶屋） 99 園美ヶ原（三城牧場） ＜タテ河原→塩くれ場・広小場＞ 36 白馬乗鞍岳（桐池） 10 園御座山（栗生登山口） 10 根子岳（峰の原） 95 蓼科山（七合目登山口） 84 蓼科山（大河原峠） 54 木曾駒ヶ岳（千畳敷）				
6							
1泊以上が適当	5		90 園双子山・大岳・北横岳・絹枯山・ 茶臼山（大河原峠）				
	4		59 経ヶ岳（仲仙寺）				
	3		106 園霧ヶ峰（八島湿原） ＜鷲ヶ峰→蝶々深山・車山肩＞ 119 根子岳（菅平牧場） 10 鳥帽子岳（地蔵峠） 12 高尾山（表参道） 110 黒斑山（車坂峠）※3 99 園荒船山（荒船不動） ＜鷲岩往復＞ 15 高尾山（琵琶滝） 12 湯ノ丸山（地蔵峠） 10 大渚山（湯峠） 81 北横岳（ロープウェイ）				
日帰りが可能	2						
	1						

自分に合った
山選びを！

(C)2005 石塚真一／小学館
長野県山岳総合センター
特任講師 島崎三歩

【凡例】

- 北アルプス ●南アルプス ●中央アルプス
- ハケ岳 ●その他の山域 ●県外の山

() 登山口
<> 山名と登山口だけでは経路が特定できない場合の経由地
園 入山口と下山口が異なる縦走ルート
→ 縦走の順
園 入山口と下山口は同じだが途中の経路が異なる周回ルート
数字 別紙「信州 山のグレーディング一覧表」の番号（五十音順）

技術的
難易度

右になるほど
難易度が増す

自分に合った
山選びを！



(C)2005 石塚真一／小学館
長野県山岳総合センター
特任講師 島崎三歩

【凡例】
●北アルプス ●南アルプス ●中央アルプス
●八ヶ岳 ●その他の山域 ●県外の山
() 登山口
<> 山名と登山口だけでは経路が特定できない場合の経由地
園 入山口と下山口が異なる縦走ルート
→ 縦走の順
園 入山口と下山口は同じだが途中の経路が異なる周回ルート
数字 別紙「信州 山のグレーディング一覧表」の番号（五十音順）

技術的
難易度
右になるほど
難易度が増す

	A	B	C	D	E
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。	◇厳しい岩稜や不安定なガレ場、ハシゴ・くさり場、敷漕ぎを必要とする箇所、場所により雪渓や渡渉箇所がある。 ◇手を使う急な登下降がある。 ◇ハシゴ・くさり場や案内標識などの人工的な補助は限定的で、転落・滑落の危険箇所が多い。	◇緊張を強いられる厳しい岩稜の登下降が続き、転落・滑落の危険箇所が連続する。 ◇深い敷漕ぎを必要とする箇所が連続する場合がある。
技術・能力	◇登山の装備が必要 【用語説明】 ○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「登山道のついていないところ、また分かれづらいついて、一番安全に通過できるルートを識別すること」 ○敷漕ぎ 「笹や低木などが密生する敷を手でかき分けながら進むこと」	◇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	◇地図読み能力、岩場、雪渓を安定して通過できるバランス能力や技術が必要 ◇ルートファインディングの技術が必要	◇地図読み能力、岩場、雪渓を安定して通過できるバランス能力や技術が必要 ◇ルートファインディングの技術、高度な判断力が必要 ◇登山者によってはロープを使わないと危険な場所もある

(注) ※1 当該ルートは体力度4（1泊以上が適当）ですが、ルート中に宿泊できる小屋やテント場がありませんので、登山者によっては日没までに下山できなくなる恐れがありますのでご注意ください。
※2 当該ルートは体力度3（日帰りが可能）ですが、登山口までのアクセスに時間を要するため、日帰りが困難な場合があります。宿泊を前提にした計画をお勧めします。
※3 当該ルートは火山またはその周辺の山です。登山前に火山情報を確認しその指示にしたがってください。

＜使用上の注意＞

- この表は、無雪期・天気良好の条件のもと、ルート固有の地形的な特徴について体力度と難易度を評価したものです。実際の登山では、体力度、難易度以外に悪天候、残雪、体調、その他偶発的な要因による様々なリスクがあるので、それらにも配慮した計画を立てることが必要です。
- 多くの登山者が利用する一般的な登山ルートにあたる特異な条件の厳しい登山ルートは評価の対象としませんでした。
【例】西穂高岳～奥穂高岳（北アルプス） 北鎌尾根（北アルプス） 鋸岳（南アルプス） 赤石岳（南アルプス） など
- 地震や崩落、雪崩などにより、登山道の通行規制や付け替えがありますので、登山の際には、事前に山小屋や近くの警察署などに登山道の状況等を確認することをお勧めします。

