

山岳の適正利用に関する 1 2 の基本ルール

山岳の恵み豊かな自然環境や適切に維持管理される登山道は、長野県にとって、かけがえのない財産です。

このため、山岳環境全体が将来にわたり良好な状態が保たれるよう次のルールをお守りください。

- ① 動植物を傷つけない、持ち帰らない
- ② 登山道（遊歩道）以外に立ち入らない
- ③ 野生動物には餌を与えない
- ④ ペットは同伴しない
- ⑤ 外来種・家畜病対策で入山前後に泥や種子を落とす
- ⑥ ごみは持ち込まない、発生したごみは持ち帰る
- ⑦ 雪のない登山道ではストックに保護キャップを付ける
- ⑧ 他の登山者に配慮し、安全に行動する
- ⑨ 国・県のパトロール巡視の指導・助言に従う
- ⑩ 指定地以外でのテント設営は、原則行わない
- ⑪ トレイルランはルールを守り、地域特性に配慮する
- ⑫ 地域ごとのルール（ドローンの取扱い等）を遵守する

北アルプス北部（雨飾山）

戸隠（鏡池と戸隠）

志賀・苗場（志賀高原）

八ヶ岳（横岳）

上信国境（浅間山）

北アルプス南部（上高地）

中央アルプス（宝剣岳）

奥秩父（千曲川源流）


御岳（御嶽山）

南アルプス（大仙丈ヶ岳）


12 Basic Rules for the Proper Use of Nagano's Mountains

The rich natural environment of the mountains and the properly maintained hiking trails are irreplaceable assets for Nagano Prefecture. Therefore, please follow the rules below to ensure that the entire mountain environment remains in good condition for future generations.


1. Do not harm or remove any plants or animals.
2. Do not enter areas outside hiking trails or walking paths.
3. Do not feed wild animals.
4. Do not bring pets into the mountainous areas.
5. To prevent the spread of invasive species and livestock diseases, remove mud and seeds from your gear before and after entering the areas.
6. Do not bring garbage into the mountains; take all waste back with you.
7. Attach protective caps to trekking poles when hiking on trails without snow.
8. Act safely and respectfully toward other hikers.
9. Follow the instructions and advice provided by the national and the prefectural patrol officers.
10. As a general rule, tent installation is not permitted outside the designated areas.
11. When trail running, observe all rules and respect local characteristics.
12. Comply with local regulations, including those concerning drone usage.



Northern part of the Northern Japanese Alps
(Mt. Amakazari)




Togakushi
(Kagami Pond and Togakushi)



Shiga and Naeba
(Shiga Highlands)



Yatsugatake Mountains
(Mt. Yokodake)



Mountain border Between Nagano and Gunma
(Mt. Asama)




Southern part of the Northern Japanese Alps
(Kamikochi)



Central Japanese Alps
(Mt. Hoken)



Okuchichibu Region
(Source of the Chikuma River)



Ontake Region
(Mt. Ontake)



Southern Japanese Alps
(Mt. Daisenjo)