

冬山登山の警告文

# 冬山の三大リスクに備えましょう

「吹雪（ふぶき）」「滑落（かつらく）」「雪崩（なだれ）」に注意

令和7年12月 山岳遭難対策中央協議会

近年ではバックカントリースキーやアイスクライミング、スノーシューハイク等、冬山の楽しみ方も増え、四季を通して山は賑わいを見せるようになりました。

その一方で、毎年冬山では悲しい遭難事故が起こっています。冬山登山はレジャーの延長線上にはありません。冬山に潜むリスクを認識して、そのリスクを回避する方法を身に付けた上で入山してください。

**「吹雪」**：視界を奪い方向感覚を狂わせるだけでなく体力や気力も奪います。

**「滑落」**：固く凍った雪の斜面で一度滑り出すと簡単に止まりません。

**「雪崩」**：簡単に人を飲み込み押し流してしまいます。

雪に覆われた厳しい冬山で安全に登山を楽しむために、次のことに留意してください。

## ○吹雪から身を守る装備を持ちましょう

寒冷に耐えることができるウェアを着用し、ツェルトや火器等のビバーク装備も携行しましょう。視界不良時には地形図、コンパス、GPSが頼りになります。スマートフォン用の登山地図アプリも現在地を知るために有効です。また、引き返すことを想定し旗竿やカラーテープ等で目印を付けながら歩くことも大事です。

## ○ちょっとした転倒が大きな滑落事故につながります

急斜面では転倒した次の瞬間にはどんどん加速して、止めることができないスピードになってしまいます。歩行に少しでも不安がある場所ではアイゼン（10本爪以上）・ピッケル・ロープ（2人以上で登攀時）を使用しましょう。

## ○雪崩を警戒しましょう

雪の斜面では常に雪崩を警戒しましょう。豊富な知識と経験があっても雪崩を完全に予測することは困難です。

装備を揃えて使い方をマスターするだけでなく、入山する山域の積雪・雪崩情報等を事前に調べ、また現地の積雪を観察し、地形を読んで、慎重に行動しましょう。たとえ好天時でも油断しないで冬山に入ってください。



\* 高校生等の冬山登山は原則禁止です。詳細は、「高校生等の冬山登山の事故防止のための方策について（平成29年11月28日/高校生等の冬山・春山登山の事故防止のための有識者会議）」をご覧ください。

【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

# 冬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
○ロングパンツ	○行動食・非常食	△シュラフ
○ロングシャツ(ウール等)	○飲料水・保温ボトル	△シュラフカバー
○アンダーウェア上下	○携帯トイレ	△マット
○靴下(登山用・予備含む)	○トイレットペーパー	△スタッフバッグ
○登山靴	○タオル	△テント一式
○ビーニー(ニット帽)	○ポリ袋(防水・ごみ入れ等)	△捜索用発信機※
○手袋(予備含む)	○ヘッドライト(予備バッテリー含む)	△目印旗・竹竿に赤布などをつけた目印
○防寒衣(フリース・ダウン等)	○ラジオ(予備電池含む)	△ロープ
○オーバージャケット(防寒・防水)	○ツェルト	△ハーネス
○オーバーパンツ(防寒・防水)	○修理用具一式	△カラビナ各種
○オーバーグローブ	○ナイフ(マルチツール)	△スリング各種
○ロングスパッツ	○クッカー(調理器具)	△ヘルメット
○バックパック	○ストーブ(燃料含む)	△各種登攀用具
○サングラス	○ライター・防水マッチ	△カイロ
○時計(高度計機能付き)	○ホイッスル	△ハンディGPS端末
○スマートフォン(GPS機能付き、予備バッテリー含む)	○ピッケル	△ゴーグル
○筆記具	○アイゼン(10本爪以上)	△無線機(予備バッテリー含む)
○1/25000地形図(紙)、登山専用地図	○ワカン・スノーシュー	△天気図用紙
○ルート図	○スノーショベル	△日焼け止め
○登山計画書(届)(緊急連絡先含む)	○雪崩ビーコン	△伸縮式ストック
○コンパス		△サブザック
○身分証明書		△軽アイゼン・チェーンスパイク
○健康保険証		△スノーソー
○ファーストエイドキット		△レスキューシート
○プローブ		△バラクラバ(目出帽)

※この装備リストは冬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、事前に装備の要否や追加装備の有無をよく検討してください。

※山岳保険への加入も適宜検討してください。

※「ココヘリ」等をはじめとした位置情報発信機サービス

## 忘れない 安全準備と山への感謝

※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  
<https://www.jpnsport.go.jp/tozanken/>

(公社)日本山岳・スポーツクライミング協会  
 山岳事故調査報告

(公社)日本山岳・スポーツクライミング協会 TEL: 03-5843-1631  
<https://www.jma-sangaku.or.jp/>



# 山岳遭難が多発しています!!

## もう一度点検 計画と対応力

冬の自然は厳しく、急変します。冬山経験豊富な信頼できるリーダーと、事故に対応できる力を持ったパーティーであることが必要です。

- 1 登山届はよく検討し、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。(スマートフォン、ラジオ等)
- 3 エスケープルート（万一の時の下山ルート）は考えていますか。
- 4 ファーストエイドキットは準備しましたか。
- 5 雪崩に対する知識と装備は整えましたか。(雪崩ビーコン、プローブ、ショベルなど)
- 6 緊急時の連絡手段は準備しましたか。(無線機、スマートフォンなどの予備バッテリーも忘れずに！)
- 7 山岳保険の加入も適宜検討してください。
- 8 事故多発！登山予定の山で発生した過去の事故を確認しましたか。
- 9 条例等で通行が禁止されている登山道/入山が規制されている地域でないか確認しましたか。

**登山届はあなたの生命を守る命綱です。**

### 【登山届の提出】

- 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、消防等が認知した段階で、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(登山届の提出が条例等で義務化されている場合)
- 山域を管轄する警察本部または警察署など  
(ウェブサイトから申請ができる警察本部等もあります。)
- 家庭、クラブ(山岳会)、職場、学校など
- 山域の登山指導センター・案内所、登山口の登山届ポストなど
- 登山届提出ウェブサイト・アプリ

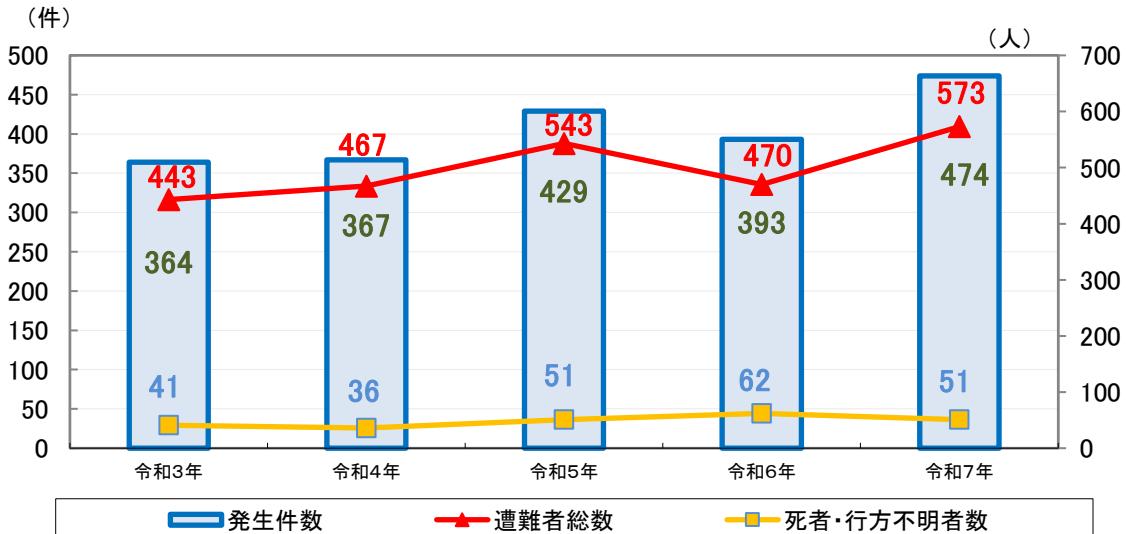


(コンパス)

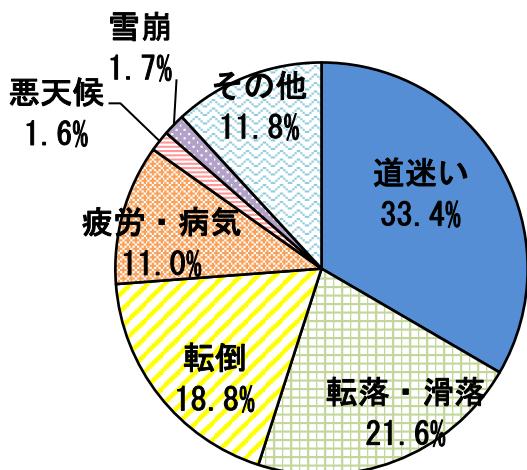
これまででも登山届を提出したことにより、早期に救助できたという事例が数多くあります。  
登山届を提出するということは、あなたを守る命綱であると考え、必ず提出しましょう。  
また、登山届の提出先には、下山の報告(下山届の提出)を忘れずにしてください。

# 冬山における山岳遭難発生概要

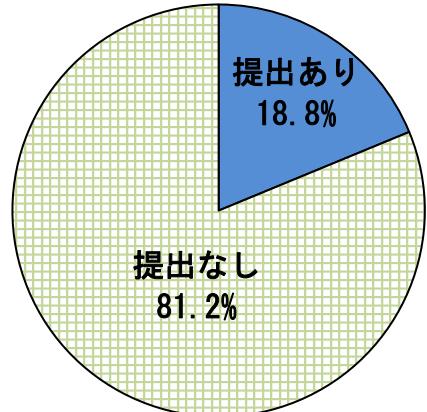
## 過去5年間における山岳遭難発生状況



### 【過去5年間の遭難態様の状況】



### 【過去5年間に遭難したパーティーの登山届提出状況】



道迷い、転落・滑落、転倒に注意しましょう！

#### ◎ バックカントリースキーによる遭難に注意！

毎年、スキー場の警告表示等に従わずコースを外れたスキーヤーやスノーボーダーが、スキー場管理地以外の雪山において遭難するケースが発生しています。コースの外は安全管理されません。スキー場を利用する際はスキー場のルールに従ってください。また、自然の雪山を滑るバックカントリースキーは、冬山登山と同様の知識・技能・装備が必要です。安易な行動は厳に慎んでください。

# 最新の気象状況把握が冬山登山の命綱

## ～大雪、雪崩、急激な気象変化などに細心の注意を～

冬山の天気は、平地とは比較にならないほど急激に変化し、悪天候が数日継続することも少なくありません。特に低気圧が通過し、その後、強い冬型の気圧配置になる場合、暴風や吹雪、短時間での大雪、雪崩、急激な気温低下により命を奪われるような遭難につながるおそれがあります。登山の数日前から、最新の気象情報で今後の天気や雪の状況、火山の状況などを確認し、危険な日には登山を控え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、天気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、インターネットやスマートフォン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ますので、御利用ください。

<https://www.jma-sangaku.or.jp/sangaku/plan/weather/>

#### □気象庁ホームページ



警報・注意報、キクル（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（雨、雷の状況）、ウインドプロファイラ（上空の風）等の様々な情報を確認することができます。警報が発表された場合等に通知が届くサービスも民間事業者から提供されていますのでご活用ください。 <https://www.jma.go.jp/jma/index.html>

気象庁ホームページ [https://www.jma.go.jp/jma/kishou/know/bosai/ame\\_push.html](https://www.jma.go.jp/jma/kishou/know/bosai/ame_push.html)



プッシュ型通知  
サービスについて

#### □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。

<https://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。)



国土交通省  
防災情報提供センター

国土交通省の防災情報がご覧頂けます。

防災情報

防災情報提供センター



国土交通省の防災情報がご覧頂けます。

防災情報

防災情報提供センター

[1]川の防災情報

[2]気象警報・注意報

[3]気象情報

[4]雨雲の動き

[5]地震情報

[6]津波警報・予報

[7]噴火速報・警報・予報

[8]潮位関連情報

防災情報提供センター  
携帯端末向けホームページ (Top)



火山登山者向けの  
情報提供ページ

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。

[https://www.data.jma.go.jp/vois/data/report/activity\\_info/index.html](https://www.data.jma.go.jp/vois/data/report/activity_info/index.html)

また、噴火の発生事実を迅速に発表する「噴火速報」は、ラジオやテレビのほか、

民間事業者が提供するスマートフォンのアプリ等で知ることができます。

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。

噴火速報の説明や民間事業者のサービスについては「噴火速報について」(下記URL)をご覧ください。

[https://www.jma.go.jp/jma/kishou/kazan/funkasokuho/funkasokuho\\_toha.html](https://www.jma.go.jp/jma/kishou/kazan/funkasokuho/funkasokuho_toha.html)

噴火速報が発表された際や噴火に巻き込まれた際は、近くの山小屋や退避壕、岩陰等、頭や身体を守れる場所に一時避難してください。

活火山への入山時には、火山の状態や特性を踏まえ、火山防災マップ・火山ハザードマップ、ヘルメット、ゴーグル、マスク、ヘッドライト、雨具、タオル、非常食、飲料水、携帯電話等の通信機器・予備電源、登山地図、コンパス等、必要なものを装備・持参してください。



噴火速報について

## 主な山岳地の登山についての問い合わせ

山 岳	気 象・火 山 情 報	山 岳 情 報		
		担当警察本部等	電話番号	ホームページアドレス
主な山域の情報	気象庁ホームページ(地域の情報) <a href="https://www.jma.go.jp/jma/menu/areas.html">https://www.jma.go.jp/jma/menu/areas.html</a>	警察庁生活安全局 生活安全企画課	03-3581-0141	山岳遭難の概況 <a href="https://www.npa.go.jp/publications/statistics/safetylife/sounan.html">https://www.npa.go.jp/publications/statistics/safetylife/sounan.html</a>
	気象庁ホームページ(火山登山者向けの情報提供ページ) <a href="https://www.data.jma.go.jp/vois/data/report/activity_info/index.html">https://www.data.jma.go.jp/vois/data/report/activity_info/index.html</a>			
	各地の気象情報に関する問い合わせの電話番号は以下の通りです。			
北海道全山域	札幌管区気象台 011-676-5025	北海道警察本部 地域企画課	011-251-0110	安全登山情報 <a href="https://www.police.pref.hokkaido.lg.jp/info/chiiki/sangaku/sangaku-top.html">https://www.police.pref.hokkaido.lg.jp/info/chiiki/sangaku/sangaku-top.html</a>
利尻岳 大雪山系 十勝岳	札幌管区気象台 011-676-5025	北海道警察 旭川方面本部地域課	0166-35-0110	安全登山情報 <a href="https://www.police.pref.hokkaido.lg.jp/00ps/asahikawahonbu/kakuka/400_chiki/401_anzentozan.html">https://www.police.pref.hokkaido.lg.jp/00ps/asahikawahonbu/kakuka/400_chiki/401_anzentozan.html</a>
八甲田山系	仙台管区気象台 022-290-5320	青森県警察本部 地域課	017-723-4211	山岳遭難 <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	仙台管区気象台 022-290-5320	岩手県警察本部 地域課	019-653-0110	登山を楽しく安全に～山岳遭難防止～ <a href="https://www.pref.iwate.jp/kenkei/osirase/seikatsuanzen/300008.html">https://www.pref.iwate.jp/kenkei/osirase/seikatsuanzen/300008.html</a>
鳥海山系	仙台管区気象台 022-290-5320	秋田県警察本部 地域課	018-863-1111	登山届について <a href="https://www.police.pref.akita.lg.jp/kenkei/news/tozantodoke">https://www.police.pref.akita.lg.jp/kenkei/news/tozantodoke</a>
藏王山系	仙台管区気象台 022-290-5320	山形県警察本部 地域課	023-626-0110	登山届は、あなたの命綱 <a href="https://www.pref.yamagata.jp/800020/kensei/police/procedures/tozan/tozan-todoke.html">https://www.pref.yamagata.jp/800020/kensei/police/procedures/tozan/tozan-todoke.html</a>
飯豊連峰	仙台管区気象台 022-290-5320	秋田県警察本部 地域課	018-863-1111	登山届について <a href="https://www.police.pref.yamagata.jp/800020/kensei/police/procedures/tozan/tozan-todoke.html">https://www.police.pref.yamagata.jp/800020/kensei/police/procedures/tozan/tozan-todoke.html</a>
		宮城県警察本部 地域課	022-221-7171	山岳情報 <a href="https://www.police.pref.miagi.jp/iti/sangakujyouhou/indexsangakujyouhou.html">https://www.police.pref.miagi.jp/iti/sangakujyouhou/indexsangakujyouhou.html</a>
卷機山連峰	仙台管区気象台 022-290-5320	山形県警察本部 地域課	023-626-0110	登山届は、あなたの命綱 <a href="https://www.police.pref.yamagata.jp/800020/kensei/police/procedures/tozan/tozan-todoke.html">https://www.police.pref.yamagata.jp/800020/kensei/police/procedures/tozan/tozan-todoke.html</a>
		福島県警察本部 地域企画課	024-522-2151	山岳関係 <a href="http://www.police.pref.fukushima.jp/03_05sangakusounan.html">http://www.police.pref.fukushima.jp/03_05sangakusounan.html</a>
谷川岳 草津白根山	東京管区気象台 03-5422-1018	新潟県警察本部 地域課	025-285-0110	登山情報 <a href="https://www.pref.niigata.lg.jp/site/kenkei/osirase-anzen-ansin-mizuyama-setugajiko-sangaku-index.html">https://www.pref.niigata.lg.jp/site/kenkei/osirase-anzen-ansin-mizuyama-setugajiko-sangaku-index.html</a>
丹沢山系	東京管区気象台 03-5422-1018	新潟県警察本部 地域課	025-285-0110	登山情報 <a href="https://www.pref.niigata.lg.jp/site/kenkei/osirase-anzen-ansin-mizuyama-setugajiko-sangaku-index.html">https://www.pref.niigata.lg.jp/site/kenkei/osirase-anzen-ansin-mizuyama-setugajiko-sangaku-index.html</a>
奥秩父山系	東京管区気象台 03-5422-1018	長野県警察本部 山岳安全対策課	026-235-3611	山岳情報 <a href="http://www.pref.nagano.lg.jp/police/sangaku/">http://www.pref.nagano.lg.jp/police/sangaku/</a>
富士山	東京管区気象台 03-5422-1018	山梨県警察本部 地域課	055-221-0110	山岳情報 <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	東京管区気象台 03-5422-1018	静岡県警察本部 地域課	054-271-0110	山岳情報 <a href="https://www.pref.shizuoka.jp/police/kurashi/umiyama/sangaku/index.html">https://www.pref.shizuoka.jp/police/kurashi/umiyama/sangaku/index.html</a>
中央アルプス	東京管区気象台 03-5422-1018	長野県警察本部 山岳安全対策課	026-235-3611	山岳情報 <a href="http://www.pref.nagano.lg.jp/police/sangaku/">http://www.pref.nagano.lg.jp/police/sangaku/</a>
八ヶ岳	東京管区気象台 03-5422-1018	岐阜県警察本部 警備第二課	058-271-2424	山岳情報 <a href="https://www.pref.gifu.lg.jp/site/police/4157.html">https://www.pref.gifu.lg.jp/site/police/4157.html</a>
北アルプス	東京管区気象台 03-5422-1018	山梨県警察本部 地域課	055-221-0110	山岳情報 <a href="http://www.pref.yamanashi.jp/police/sangaku/index.html">http://www.pref.yamanashi.jp/police/sangaku/index.html</a>
大峰山系 大台山系	大阪管区気象台 06-6949-1300	長野県警察本部 山岳安全対策課	026-235-3611	山岳情報 <a href="http://www.pref.nagano.lg.jp/police/sangaku/">http://www.pref.nagano.lg.jp/police/sangaku/</a>
大山	大阪管区気象台 06-6949-1300	富山県警察本部 山岳安全課	076-441-2211	山岳情報 <a href="https://police.pref.toyama.jp/anzen/sangakujouhou/index.html">https://police.pref.toyama.jp/anzen/sangakujouhou/index.html</a>
剣山系	大阪管区気象台 06-6949-1300	岐阜県警察本部 警備第二課	058-271-2424	山岳情報 <a href="https://www.pref.gifu.lg.jp/site/police/4157.html">https://www.pref.gifu.lg.jp/site/police/4157.html</a>
石鎚山系	大阪管区気象台 06-6949-1300	奈良県警察本部 地域課	0742-23-0110	山岳遭難対策 <a href="http://www.police.pref.nara.jp/0000000011.html">http://www.police.pref.nara.jp/0000000011.html</a>
脊振山系 多良山系	福岡管区気象台 092-401-0950	鳥取県警察本部 地域課	0857-23-0110	大山登山情報 <a href="http://www.pref.tottori.lg.jp/policedaisen/">http://www.pref.tottori.lg.jp/policedaisen/</a>
霧島山系 久島山系 開聞岳	福岡管区気象台 092-401-0950	徳島県警察本部 地域課	088-622-3101	安全で楽しい登山のために <a href="https://www.police.pref.tokushima.jp/04anzen/p15360/index.html">https://www.police.pref.tokushima.jp/04anzen/p15360/index.html</a>
		高知県警察本部 地域課	088-826-0110	安全登山のために <a href="https://www.police.pref.kochi.lg.jp/docs/2023103000416/">https://www.police.pref.kochi.lg.jp/docs/2023103000416/</a>
		愛媛県警察本部 地域課	089-934-0110	登山者の皆様へ <a href="http://www.police.pref.ehime.jp/chiiki/tozan.htm">http://www.police.pref.ehime.jp/chiiki/tozan.htm</a>
		高知県警察本部 地域課	088-826-0110	安全登山のために <a href="https://www.police.pref.kochi.lg.jp/docs/2023103000416/">https://www.police.pref.kochi.lg.jp/docs/2023103000416/</a>
		佐賀県警察本部 地域課	0952-24-1111	登山計画書の提出 <a href="https://www.police.pref.saga.jp/kurashi/machizukuri/_3538.html">https://www.police.pref.saga.jp/kurashi/machizukuri/_3538.html</a>
		鹿児島県警察本部 地域課	099-206-0110	山岳情報 <a href="https://www.pref.kagoshima.jp/ja10/police/shinsei/sonota/sanngaku.html">https://www.pref.kagoshima.jp/ja10/police/shinsei/sonota/sanngaku.html</a>

# 登山届

目的の山域及び山名							
日 程	年 月 日 時 <small>ころ</small>					年 月 日 時 <small>ころ</small>	
行程等	登山口						
	経由地・ルート名 宿泊地						
	下山口						
氏名等	氏名			年齢	歳	<input type="checkbox"/> 男	<input type="checkbox"/> 女
	携帯電話番号						
	登山口までの交通手段						
	<input type="checkbox"/> 自家用車 車両番号 : ..... <input type="checkbox"/> 公共交通機関 ( 電車 ・ バス ・ タクシー )						
緊 急 連絡先	続柄 <input type="checkbox"/> 家族 <input type="checkbox"/> 友人 <input type="checkbox"/> その他 ( )						
	氏名 :						
	電話番号 :						
同行者	<input type="checkbox"/> 有 ( 人 ) / <input type="checkbox"/> 無 ( 単独 )						
	No	氏名	年齢	性別	携帯電話番号		
	1		歳	男・女			
	2		歳	男・女			
	※3人以上 の場合は裏面に記載のこと。						
「もしも」のための備え～道迷い、救助、ビバーク							
アプリ その他	<b>●登山アプリ</b> <input type="checkbox"/> ヤマレコ (ID: ..... ) <input type="checkbox"/> YAMAP (ID: ..... ) <input type="checkbox"/> ジオグラフィカ (ID: ..... ) <input type="checkbox"/> コンパス (ID: ..... ) <b>●ココヘリ</b> <input type="checkbox"/> 加入済み (ID: ..... )						
装備品	<input type="checkbox"/> レインウェア <input type="checkbox"/> ヘッドライト <input type="checkbox"/> ツェルト <input type="checkbox"/> 防寒着 <input type="checkbox"/> 断熱マット <input type="checkbox"/> 無線機 <input type="checkbox"/> 携帯電話 <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー						
豆知識	迷ったら、来た道を戻る 救助要請は早めに (110番/119番) ショートメールの方が、音声通話より繋がる可能性大						

両面印刷ではない場合のみ本欄も記載

目的の山域及び山名			
日 程	年 月 日	～	年 月 日
代表者氏名			

同行者	同行者追加				
	No	氏名	年齢	性別	携帯電話番号
3			歳	男・女	
4			歳	男・女	
5			歳	男・女	
6			歳	男・女	
7			歳	男・女	
8			歳	男・女	
9			歳	男・女	
10			歳	男・女	

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）

○山域を管轄する警察本部または警察署等（インターネットで申請ができる警察本部等もあります。）

○家庭、クラブ（山岳会）、職場、学校等

○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等

○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」等）



(コンパス)

注意 登山計画書（届）を提出したところには、必要に応じて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（届）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  
ホームページをご確認ください

<https://www.jma-sangaku.or.jp/sangaku/plan/>



※ インターネットによる登山届もご活用ください。

<https://www.mt-compass.com/>



# 冬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	○非常食	○ツェルト
○シャツ	○救急用品（各種薬等）	○スノーソー
○防寒衣（セーター・羽毛服）	○テーピングテープ	○コンロ
○アンダーウェア上下	○レスキューシート	○燃料・予備燃料
○防風防水透湿パーカ	○テルモス・水筒	○コッフェル・炊事用具
○防風防水透湿オーバーパンツ	○食器類	○ラジオ
○帽子・防寒帽（目出帽）	○ナイフ	○天気図用紙
○靴下（ソックス）・予備靴下	○ホイッスル	○トランシーバー（予備電池）
○手袋（グローブ）・予備手袋	○ヘッドライト	○標識布・竹
○オーバーミトン	○予備電池・電球	○修理用具一式
○登山靴	○ローソク	○ザイル（ロープ）
○ロングスパッツ	○ライター・マッチ	○カラビナ
○わかんじき	○時計	○スリング各種
○アイゼン	○高度計	△伸縮式ストック
○ピッケル	○コンパス	△ハーネス
○スノーシャベル	○1/25000地形図	△サブザック
○雪崩ビーコン	○ルート図	△テント一式
○携帯ゾンデ棒（プローブ）	○登山計画書	△大型スノーシャベル
○ルックザック	○筆記具	△ランタン
○ゴーグル	○身分証明書	△カメラ
○シュラフ（スリーピングバッグ）	○緊急連絡票	△サングラス
○シュラフカバー	○携帯電話（予備電池）	△油性太字ペン
○マット	○健康保険証	△各種登攀用具
	○ロールペーパー	△G P S
	○タオル・手拭	△携帯トイレ
	○ポリ袋	△ヘルメット
	○装備整理袋	

※この装備リストは冬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。

忘れない 安全準備と山への感謝