

安全登山を楽しむための

登山ガイド



栃木県山岳遭難防止対策協議会

2024年10月改定

も く じ

楽しく登山をするためのマナー	1
安全登山の心得	2
登山計画書の記載例	5
登山計画書提出先一覧表	7
「コンパス」(登山届受理システム)について	8
登山のチェックポイント	9
登山装備表	10
応急手当の知識	11
消防本部連絡先一覧表	14
主要山岳概念図	15
三本槍岳(那須)、南月山(那須)、黒滝山、 日留賀岳(大佐飛)、釈迦ヶ岳(高原山)、 鬼怒沼、白根山、男体山、女峰山、太郎山、 皇海山、古賀志山、石裂山	
避難小屋	28
各山岳へのバス利用時刻問い合わせ先	29
栃木県山岳遭難防止対策協議会名簿	30
おぼえ	

楽しく登山をするためのマナー

- 山小屋、指導標、高山植物等は、絶対に損なわないようにしましょう。
- 食事後の後片付けをきちんとしましょう。
- 山小屋での宿泊では他に迷惑をかけないように心がけましょう。
- 山火事防止のため、喫煙するときは携帯用の灰皿を使用し、また、キャンプ場など指定場所以外でのたき火はやめましょう。
- 登山中、山岳パトロール員などの関係者や他の登山者の注意意見を素直に聞きましょう。
- 救難信号と間違ふような無意味な旗、笛、灯火の点滅、大声等の合図はやめましょう。
- ゴミは持ち帰りましょう。
- 携帯トイレを持参しましょう。

安全登山の心得

○事前準備

登山する山の実態をよく調べ、山のグレーディング表等を活用し、各自の経験・技術・体力に応じた山を選び、無理のない日程を組むことが必要です。

○装備と食料

装備は事前に点検を行い、使用方法を熟知するとともに、天候や気温の急変などにも耐え得るように準備し、食料や飲み物についても予備を含めて十分用意することが必要です。

また、携帯電話のGPS機能は山岳地帯では正常に機能しない可能性があります。必ず地図を持参してください。

○リーダー

豊富な経験・統率力がある人をリーダーに選定し、リーダーの指揮のもと、パーティーの一人ひとりが体力・能力・技術をよくわきまえて行動することが大切です。

○トレーニングと健康診断

日頃から十分なトレーニングを行い、体力の増強とコンディションを整えるとともに、健康診断を受けるなど、健康状態を再確認してから登山するようにしてください。体調不良での登山はやめましょう。また、冬山は、積雪や気温の低下等により、予想以上に体力を消耗しますので注意が必要です。

○複数人での登山の奨励

単独登山は、けがなどを負った場合、救助を求めることが困難になり遭難するなど悲惨な結果に結びつきます。必ず、パーティーを組んで、登山するようにしてください。

○気象状況の把握

悪天候の中での無理な行動により、疲労遭難する場合があります。気象状況を絶えず把握し、変化に応じた行動をすることが必要です。携帯電話やラジオで気象情報や気圧配置を知り、観天望気を行うことなども必要です。

○行動の原則

登山における行動は、“早立ち・早着き”を励行することが原則です。山岳地では、体調や気象の変化など、不測の事態に対応できるよう余裕のある計画により行動することが大切です。また、睡眠時は、体温の保持に注意し、体力の回復を図ることが大切です。

夜間の行動は控え、明るいうちに行動を中止し、安全な場所を見つけてツェルトなどでビバークしましょう。

○緊急連絡手段

無線機、携帯電話等の緊急連絡用機器を携行するなど緊急時の連絡手段を確保しておくことが必要です。

○自力救助体制の確保

遭難など不測の事態を考え、パーティーが自力で救助できるように、装備品の携行、救急法、搬送技術等、救助に関する最低限の技術や知識を平素から習熟しておくことが必要です。また、所属する山岳会をはじめ、地元山岳会などに連絡を取り、遭難防止や救援活動等について、事前に十分検討しておくことも必要です。

○登山計画書の提出

万一の捜索や救助活動に備え、登山計画書は必ず事前に警察署、所属山岳会、勤務先、WEB・スマホアプリ等に提出するとともに、家族への告知も必ず行ってください。

○万ー遭難したら

- ・道に迷って戻れないときは、沢には降りず尾根に登って救助を待つようにし、捜索ヘリから発見できるように、上空の見通しの良い場所を選んでください。
- ・下山途中で暗くなりそうな場合、照明器具があっても無理に下山することは大変危険です。明るいうちに安全な場所を見つけてツェルトなどでビバークし、体力を温存します。
- ・携帯電話等で救助要請するときは、電波のつながる場所を見つけたら動かないようにしましょう。山岳地帯は、数メートル動いただけで交信不能となります。交信は救助のためのものに限定し、バッテリーを消耗させず、GPS 機能のある携帯電話では、現在地の経度緯度を連絡するようにしてください。
- ・ヘリの音が聞こえたら、上空の見通せる広い場所に出てタオルを振ったり、ライトを点滅させたり、発煙筒を使用するのが効果的です。
- ・山岳遭難に対応した発信機能を備えた機器を携帯することも効果的です。

○遭難者以外の登山者の皆さんへ（お願い）

登山中に捜索中のヘリを見かけても手を振ったり、カメラのフラッシュを使用しての撮影をしたりしないでください。遭難者との区別がつかなくなります。

○キノコ・山菜採りで入山する皆さんへ

- ・山の状況に合わせた服装、装備品を準備、装着しましょう。
- ・崖や急斜面等危険な場所に近づく場合には、滑落防止資器材等を活用し、安全に茸採りをしましょう。
- ・滑落により頭部を負傷する遭難者が多いことから、ヘルメットを被るようにしましょう。

日付	行動予定	期間	9 / 10	～	9 / 12	予備日	1 日
9 / 10	日光駅～湯元～前白根山～避難小屋						
9 / 11	避難小屋～奥白根～弥陀方池～五色沼～避難小屋						
9 / 12	避難小屋～五色沼～五色山～国境平～湯元～日光駅						
9 / 13	予備日						

(概念図)



荒天、非常時対策、エスケープルート、その他

荒天時は中止する。

食糧 1 人当たり	3 日分	非常食 1 人当たり	1 食分	予備食 1 人当たり	2 日分
共同装備 ・テント一式 ・無線、予備電池 ・ラジオ ・医療箱 ・コッヘル ・ストーブ (コンロ) ・燃料		個人装備 ・防寒服 ・雨衣 ・計画書、地図 ・照明具 ・行動食、非常食		・携帯電話 090-0000-0000	
備考 無線 144MHz コールサイン JMIYQY					

登山計画書提出先一覧表

【登山計画書の提出先】

- 登山口の登山届ポストなど
- 登山地域の警察本部、警察署、交番、駐在所
栃木県内の警察に提出する際は、下記の警察本部または管轄警察署宛に郵送等により提出していただくか、電子申請（下記URL）をご利用ください。
<https://s-kantan.jp/pref-tochigi-u/offer/userLoginDispNon.action?tempSeq=1158&accessFrom=offerList>
- 所属山岳会、学校、勤務先などにも登山届を渡しておきましょう。
- 「コンパス」（オンライン登山届出受理システム）※P8参照
コンパスの場合は、警察・家族・所属山岳会・学校・勤務先等に一括で提出することが可能です。

〒 320-8510	宇都宮市塙田1丁目1番20号
	栃木県警察本部地域部地域課
	028(621)0110

○日光白根山系管轄警察署

- ・男体山、白根山、女峰山、社山、皇海山、庚申山等
321-1411 日光市稲荷町2-2-2 日光警察署 TEL 0288-53-0110
- ・鬼怒沼、鬼怒沼山等
321-1261 日光市今市1378-1 今市警察署 TEL 0288-23-0110
- ・石裂山等
322-0045 鹿沼市上殿町1000-5 鹿沼警察署 TEL 0289-62-0110

○那須山系管轄警察署

- ・茶臼岳、朝日岳、三本槍岳、南月山、大佐飛山等
329-3156 那須塩原市方京2-15-1 那須塩原警察署 TEL 0287-67-0110

○古賀志山系管轄警察署

- ・古賀志山
320-0055 宇都宮市下戸祭1-1-6 宇都宮中央警察署 TEL 028-623-0110

○塩原・高原山系管轄警察署

- ・鶏頂山
321-1261 日光市今市1378-1 今市警察署 TEL 0288-23-0110
- ・塩原山系
329-3156 那須塩原市方京2-15-1 那須塩原警察署 TEL 0287-67-0110
- ・釈迦ヶ岳、剣ヶ峰等
329-2135 矢板市中2001-1 矢板警察署 TEL 0287-43-0110

「コンパス」(登山届出受理システム)について

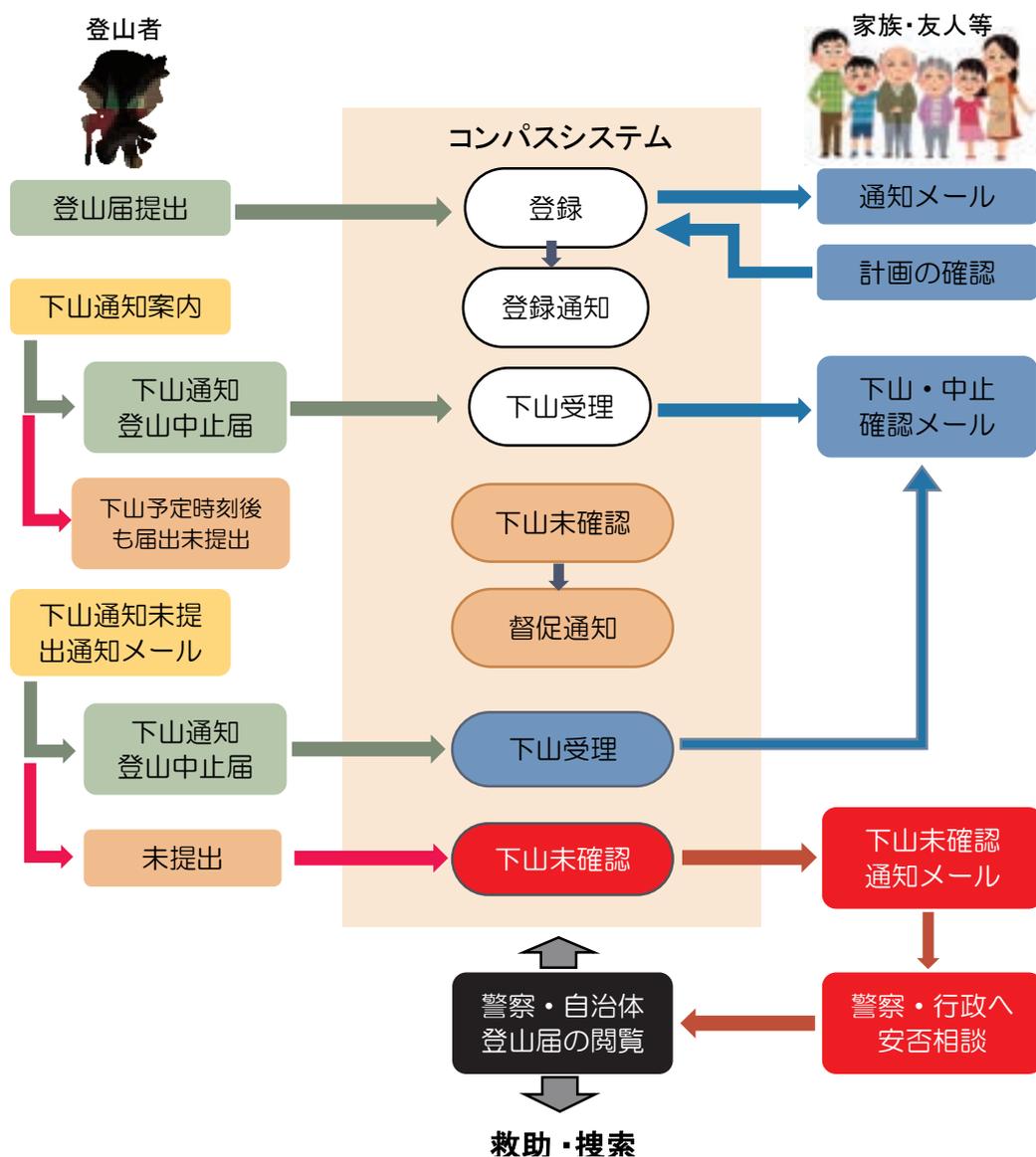
コンパスとは、公益社団法人日本山岳ガイド協会が運営するオンライン登山届出受理システムです。登山届を家族や友人と共有し、自治体や警察と連携することで、緊急時の対応を迅速に行うことを目的としています。

登山届を提出すると、指定した同行者や緊急連絡者へメールが送られ、登山届が共有されます。

下山後は、コンパスから送られたお知らせメールに記載されているURLを開き、登山計画画面上の「下山届を出す」のボタンを押すと緊急連絡先者へ下山確認をお知らせするメールが送られます。



【コンパス登山届の仕組み】



登山のチェックポイント

遭難の形態	遭難の原因	注意事項
コース迷い	<ul style="list-style-type: none"> 山の地理不案内 霧による視界不良 吹雪による視界不良 	<ul style="list-style-type: none"> 経験者と登る 無理な行動をしない 冬山ではルート旗等を活用する
転落・滑落	<ul style="list-style-type: none"> 技術未熟 過労による注意力散漫 不注意な行動 危険箇所での未確認 アイゼン等の装備不良 突風滑落（特に冬的那須峰の茶屋ルートは注意） 雪庇等地形判断不適切 	<ul style="list-style-type: none"> 技術に合った山やコースを選ぶ 無理のない日程で登る 危険箇所はアンザイレンする 早めにアイゼン等を装着する
落石	<ul style="list-style-type: none"> 不注意による自然落石での負傷 装備不備による負傷 不注意による落石のため下部の者を負傷 	<ul style="list-style-type: none"> 岩場、崖等での落石を看視する ヘルメットを装着する 浮石を落とさないよう慎重に行動する
行動不能	<ul style="list-style-type: none"> 雨具、防寒衣等の不備 食糧不足 病気、負傷 体力不足による疲労 吹雪等天候無視による行動不能 	<ul style="list-style-type: none"> 装備を完全にする 非常食を準備する 持病のある者や体調の悪い者は注意する 入山前にトレーニングをしておく 天候悪化のときは中止する
雪崩	<ul style="list-style-type: none"> 地形判断不適切による危険地帯への入り込み 急斜面のスキー等によるトラバース 雪庇踏み落としによる誘発 多量の降雪後や異常暖気時の不用意な行動 	<ul style="list-style-type: none"> 地元登山者から危険地帯を把握する 樹木のない斜面や、降雪後の斜面では慎重に行動する 雪崩トランシーバ、プローブ、スコップを携行する 間隔をあけて行動する
熊被害	<ul style="list-style-type: none"> 急に逃げ出して襲われる 出会いがしらに遭遇して襲われる テント周辺に残飯を捨てて襲われる 	<ul style="list-style-type: none"> 急に逃げ出すと危険である ラジオ、すず、笛等で人のいることを知らせる 残飯を捨てない 自分を大きく見せる工夫
落雷	<ul style="list-style-type: none"> 急な天候の変化による落雷 	<ul style="list-style-type: none"> 稜線にいる場合は低い所へ移動する パーティは5mの間隔をあける 突起物にならない 積乱雲に注意する 早めの下山計画

登山装備表(無雪期日帰りの例)

○服装・履物

品 目	品 目	品 目
長袖シャツ	下着 (速乾性のもの)	ズボン
手袋	帽子	ウインドブレーカー (雨具兼用可)
防寒衣	登山靴 (経年劣化による靴底はがれ注意)	

○一般携行品

品 目	品 目	品 目
ザック	ザックカバー	雨具 (セパレートのもの上下)
懐中電灯・ヘッドランプ	予備電池・電球	タオル
時計	磁石	地図
筆記用具	ライター・マッチ	ロールペーパー
非常食	ラジオ	健康保険証
無線機・携帯電話	ストック	折りたたみ傘
水筒	ナイフ	細引 (6~7mm、10m)
身分証明書	ごみ袋	常備薬

応急手当の知識

○ 応急手当の5原則を熟知し、効果的に行ってください。

R (R e s t : 安静)

I (I c i n g : 冷却)

C (C o m p r e s s i o n : 圧迫)

E (E l e v a t i o n : 挙上)

F (F i x a t i o n : 固定)

○ 開放性の傷

・汚れた傷口の化膿防止、出血に対する止血が基本になり、次のような手順で行います。

(1) 傷口を洗浄し異物を除去する。

(2) 傷口を消毒する。

(3) 傷口を保護し止血をする。

・止血は、次のような手順で行います。

(1) 出血している傷口の上に、清潔なガーゼ、ハンカチなどをあて、手で押さえて（感染防止のためゴム手袋なければビニール袋等使用する）出血を止める。

(2) それでも止血できないときは、傷口より心臓に近い動脈を圧迫して止血する。

○ 捻 挫

(1) もんだりさすったりしない。

(2) 患部をやや高くし冷水等（冷湿布）で冷やす。包帯や三角巾で固定し安静にする。重度の場合は、副木等で固定する。

○ 骨 折

(1) 骨折部を安静にする。

(2) 副子（添え木）を当てて、上下の間接まで固定し骨折部位の安定をはかる。（身近にある板、木の枝、傘、ダンボール等を利用する。）

- (3) 傷や出血がある場合は、消毒や止血をする。
- (4) 末梢部を観察し、血行障害を起こしている場合は、縛り具合を調節する。（止血開始時間を記録しておく。）
- (5) 速やかに専門医に診てもらう。

○ 毒へびにかまれたら

- (1) 傷病者を安静にして手足を動かさないようにする。
（毒の広がりを防ぐ）
- (2) かまれた部分よりも心臓に近い部分を、三角巾や、手拭いを裂いた帯状の紐で縛り、氷のうで冷却する。毒が回るのを止め、抗血清のある医療機関へ運ぶ。
（止血開始時間を記録しておく）
- (3) 傷を吸引するか、手指で側圧を加えるか、口で吸う
（傷・虫歯がないときのみ）かして血液を流出させる。
- (4) かまれたへびの特徴等を覚えておくといよい。

○ ハチにさされたら

- (1) さされた部位に針が残っていないかよく確認し、残っていれば毒袋をつぶさないように速やかに取り除く。
- (2) 傷口を洗い、冷水で冷やす。
- (3) ハチ刺され用薬剤（抗ヒスタミン軟膏等）を塗る。
- (4) ショック症状（血圧の低下、上気道の浮腫による呼吸困難等）が現れたら、救急隊を要請する。
ハチアレルギーがある場合は、速やかに医療機関へ搬送する。
- (5) まれに数週間して症状が現れたりする場合もある。
- (6) 顔面、頭部、首のうしろを含む首周辺をさされた場合は、迷わず受診する。

○ 熱中症（体温の調節機能に障害があって発生する障害の総称）

・ 症 状

- (1) I 度（軽症度）：熱痙攣、熱失神、日射病
手足や腹筋（腹痛）に痛みをともなう痙攣、脈が早く弱い状態、顔色が悪くなる、唇が痺れる、呼吸回数
の増加、めまい、失神（数秒程度）
- (2) II 度（中等度）：熱疲労
めまい感、疲労感、虚脱感、頭重感、失神、吐き気、
嘔吐
- (3) III 度（重症度）：熱射病
意識障害（反応が鈍い・意識がない）、言葉・行動が
おかしい、過呼吸

・ 対処法

- (1) 涼しい場所で足を高くして寝かせ、衣服を緩ませ、
水分・塩分の補給をさせる。
- (2) 全身冷却が必要とされ、できるだけ早く正常体温に
なるまで冷却する。
- (3) 首・脇の下・脚の付け根を氷などで冷却することや、
体表面を出来るだけ広くタオルなどで覆い、水で濡
らしてあおぐなどして体表の熱を奪う。
- (4) 吐き気や嘔吐などで水分補給が出来ない場合や意識
障害（反応が鈍い・意識がない）、言動がおかしいと
いった症状がみられる場合は、すぐに救急隊を要請
する。

○ 心肺蘇生法の A B C

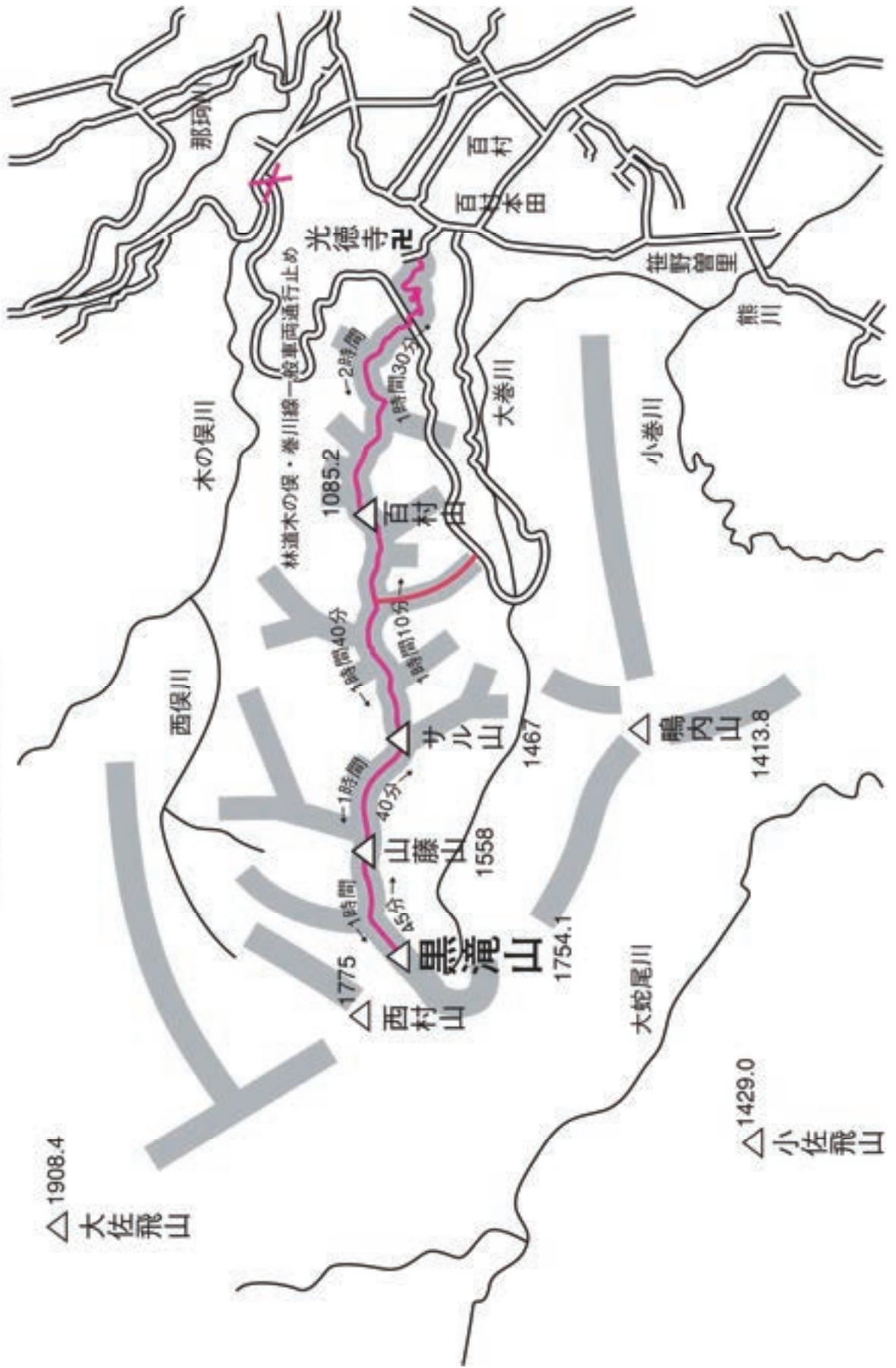
- (1) 意識のないときは・・・気道確保（A irway）
- (2) 呼吸をしていないときは
・・・人工呼吸（B reathing） 2 回
- (3) 脈が止まっているときは
・・・心臓マッサージ（C irculation） 3 0 回

順序 C → A → B、以下繰り返し

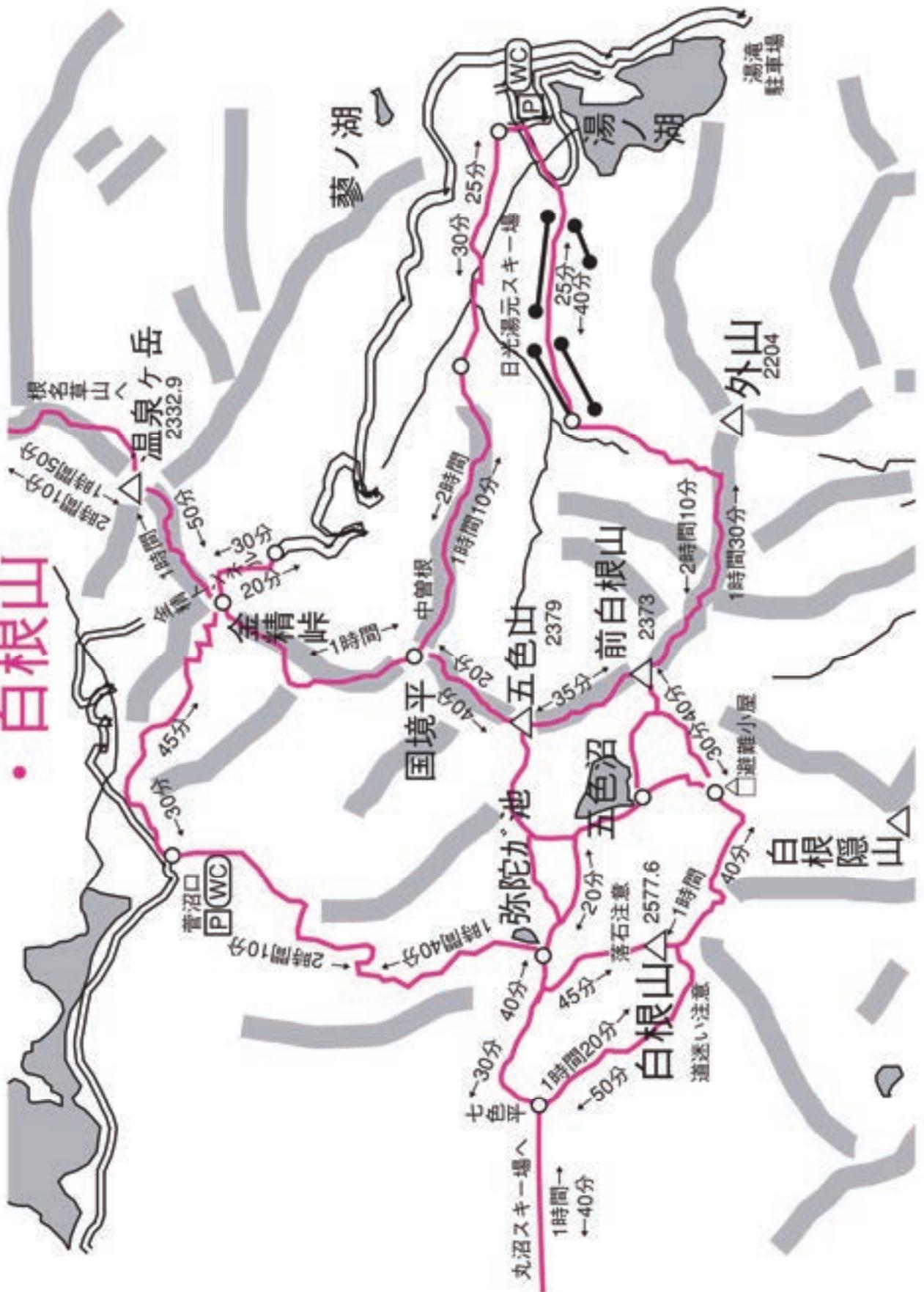
・南月山 (那須)



● 黒滝山

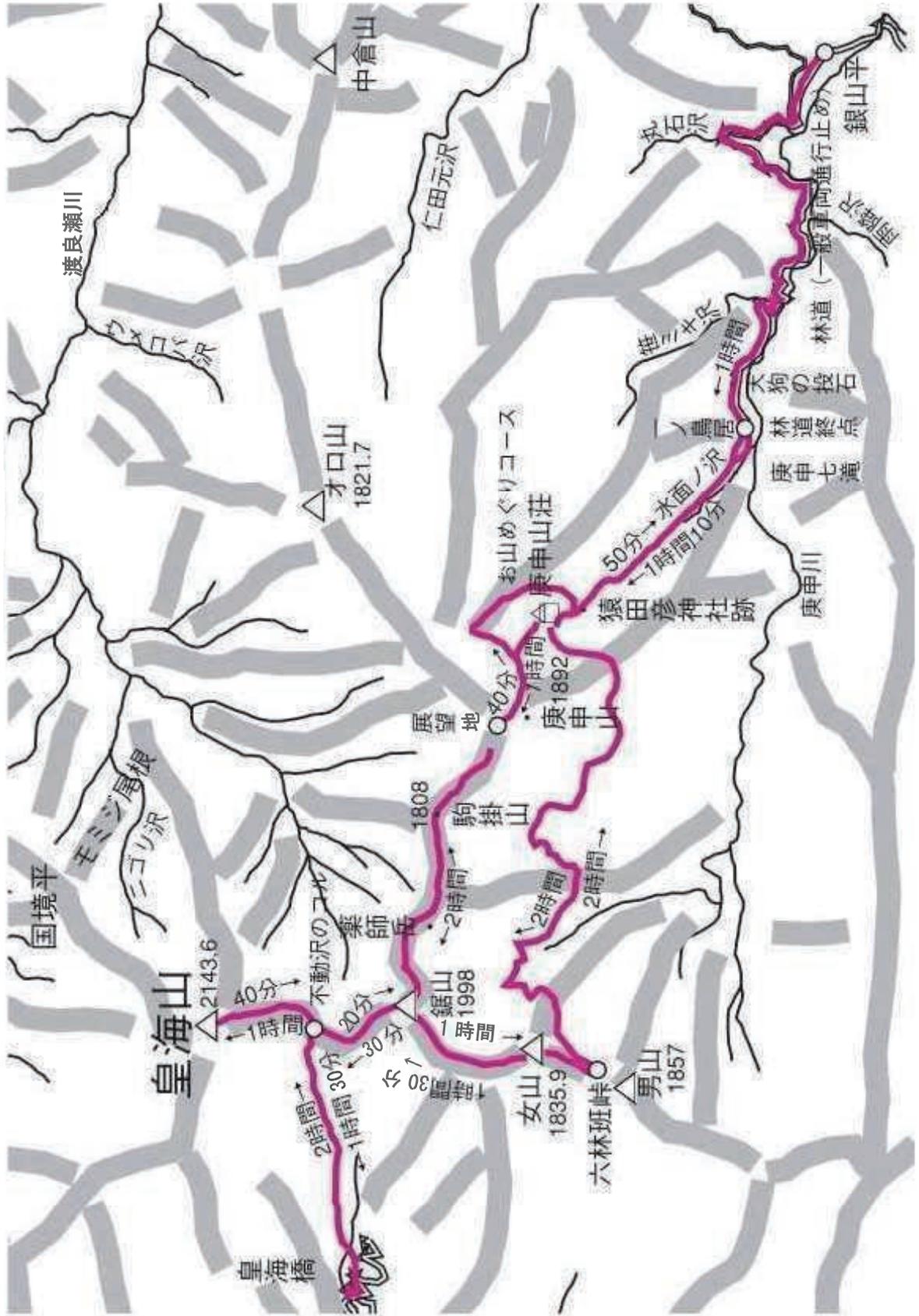


白根山

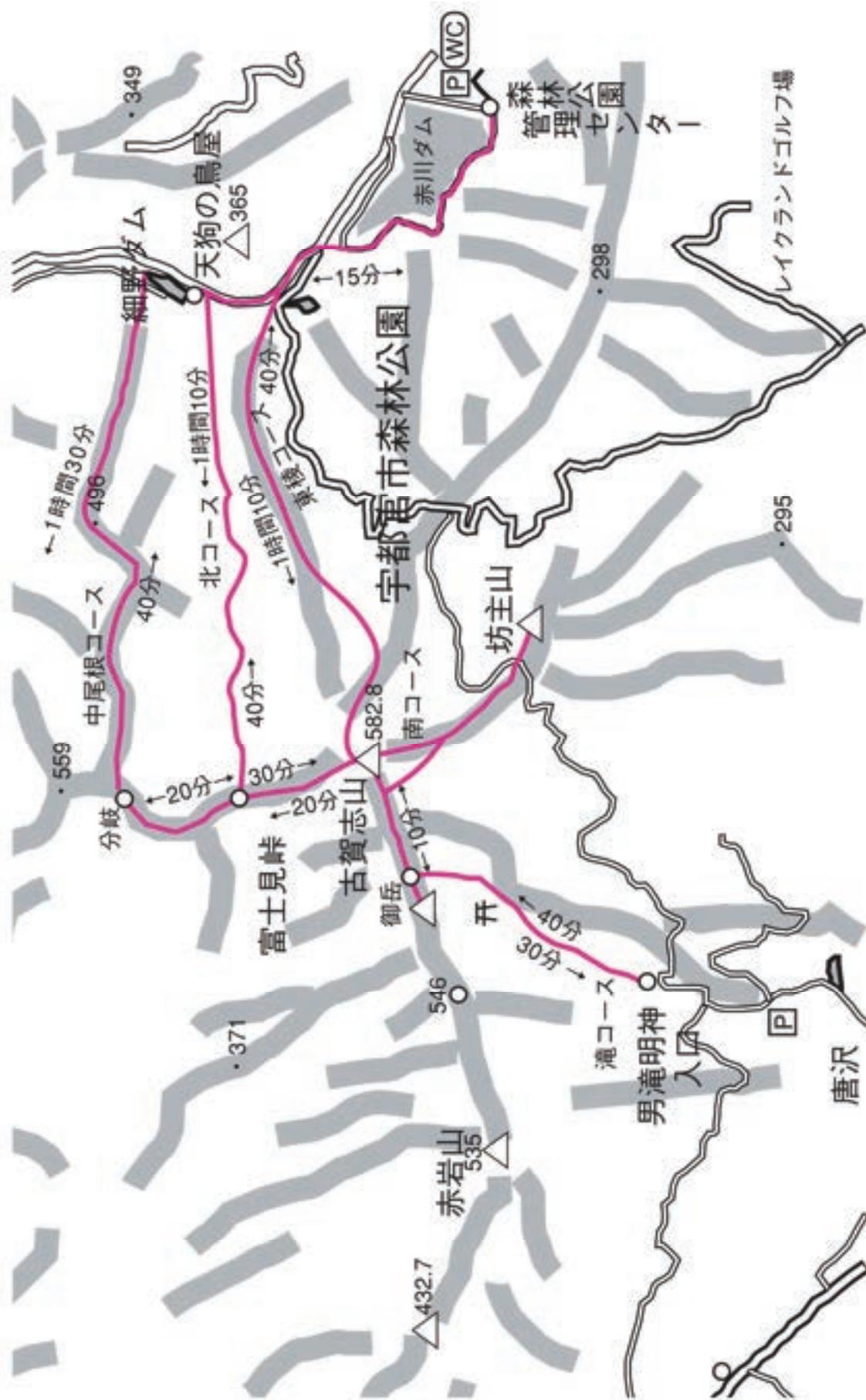


● 皇海山

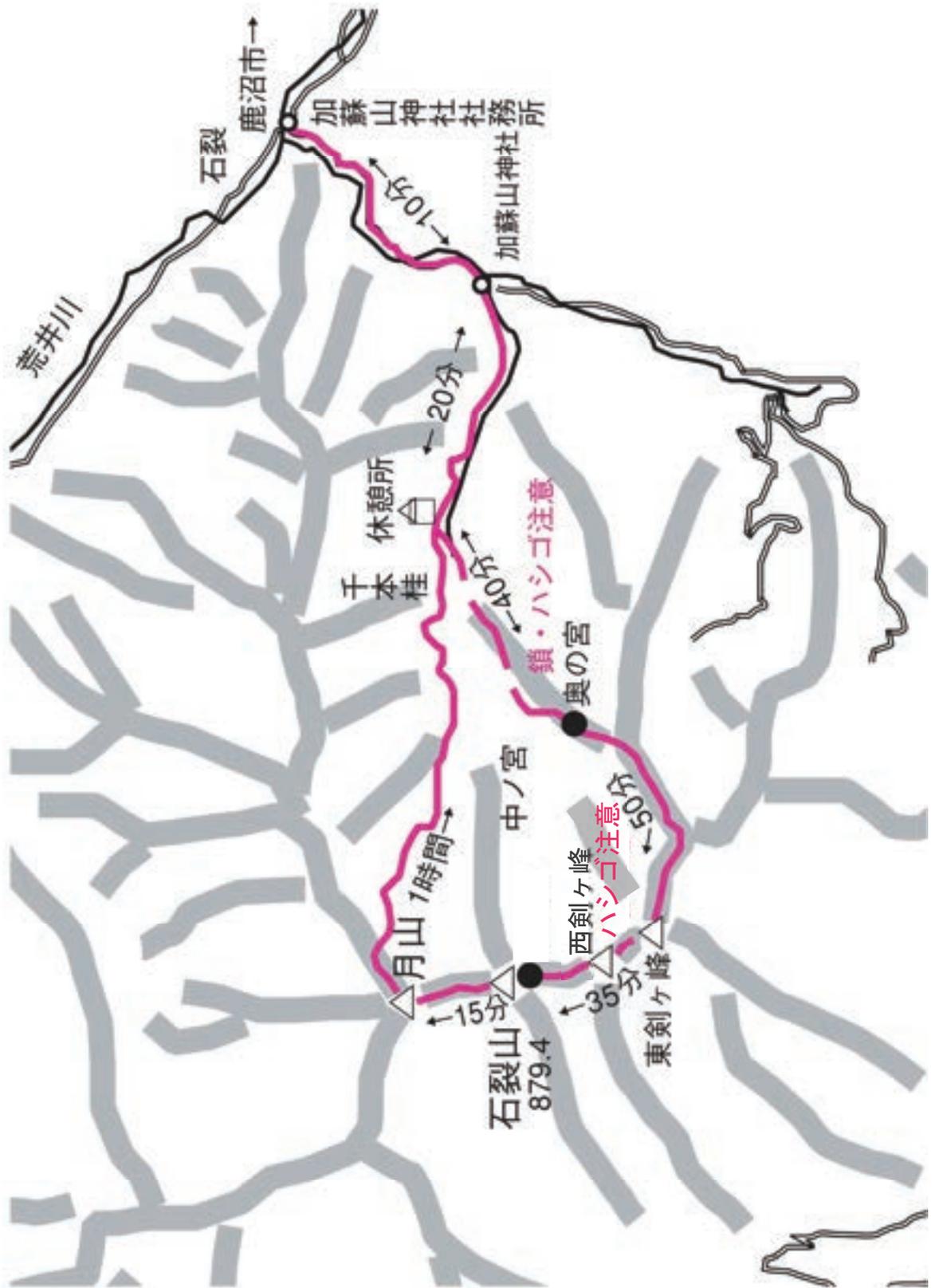
栃木県側から皇海山への登山は遭難が多発しています。
 栃木県山のグレーディングでは最高難度となっています。
 現在の体力や能力・技術に応じた「山選び」をしましょう。



古賀志山



・石裂山



避 難 小 屋

名 称	場 所	人数	問い合わせ先	備 考
五色沼避難小屋	白根山南東 1 km	30	栃木県西環境森林事務所 TEL0288-21-1178	
念仏平避難小屋 (温泉ヶ岳避難小屋)	温泉ヶ岳北 1 km	20	"	
唐沢避難小屋	女峰山南500m	30	日光市観光経済部日光観光課 TEL0288-53-3795	
志津避難小屋	男体山北 2 km	30	"	
峰ノ茶屋跡避難小屋	那須岳北東 1 km	30	栃木県北環境森林事務所 TEL0287-23-6363	
那須岳避難小屋	那須岳北 2 km	20	"	
庚申山荘	庚申山南東1.5km	60	日光市観光経済部足尾観光課 TEL0288-93-3116	有料2,080円 トイレ有り
鬼怒沼避難小屋	鬼怒沼	5	日光市観光経済部栗山観光課 TEL0288-97-1136 湯西川・川俣・奥鬼怒温泉観光協会 TEL0288-97-1126	
古峰原高原ヒュッテ	古峰原湿原	20	鹿沼市経済部観光交流課 TEL0289-63-2303	

※避難小屋は、緊急避難時の必要最小限の施設となっておりますので予定宿泊は厳禁です。

※トイレ・水場等の施設は設置されておられません。

各山岳へのバス利用時刻問い合わせ先

○白根山、男体山、太郎山登山口 東武バス TEL 0288-54-1138

JR日光駅（東武日光駅発有） ～ 湯元温泉行き

男体山：二荒山神社中宮祠下車、

太郎山：光徳温泉・日光アストリアホテル下車、白根山：湯元温泉下車

○半月山登山口 東武バス TEL 0288-54-1138

JR日光駅（東武日光駅発有） ～ 湯元温泉行き（中禅寺温泉で乗換え）

中禅寺温泉 ～ 半月山行き

半月山下車（冬期運休）

○女峰山登山口 東武バス TEL 0288-54-1138

JR日光駅 ～ 霧降高原行き

霧降高原下車

○沼ツ原園地入口 関東自動車(株) TEL 0287-74-2911

JR黒磯駅 ～ 板室温泉経由那須ハイランドパーク行き

奥那須自然休養林入口下車（下車後車で約30分）

○那須岳登山口 関東自動車(株) TEL 0287-76-2449

JR那須塩原駅・黒磯駅 ～ 那須ロープウェイ行き

那須ロープウェイ下車

○日留賀岳登山口 JRバス関東(株) TEL 0287-32-2601

JR那須塩原駅・西那須野駅 ～ 塩原温泉行き（塩原温泉で乗換え）

（市営バス）塩原温泉 ～ 上三依塩原温泉口駅行き

木の葉化石園入口下車

○石裂山登山口 平和タクシー(有) TEL 0289-77-5808

（リーバス）JR鹿沼駅 ～ 上久我石裂行き

石裂山下車

栃木県山岳遭難防止対策協議会名簿

機関・団体名	郵便番号	住 所	電話番号
那須山岳遭難防止対策協議会 (那須塩原警察署地域課)	〒329-3156	那須塩原市方京2-15-1	0287 67-0110
日光市山岳遭難防止対策協議会 (日光市観光経済部日光観光課内)	〒321-1492	日光市御幸町4-1	0288 53-3795
栃木県山岳・スポーツライミング連盟	〒320-0017	宇都宮市戸祭台30-8	028 622-4808
栃木県勤労者山岳連盟	〒329-1311	さくら市氏家2938-7	028 682-2978
公益社団法人日本山岳会栃木支部	〒329-0434	下野市祇園5-12-10	0285 40-6994
鹿沼市経済部観光交流課	〒322-8601	鹿沼市今宮町1688-1	0289 63-2303
日光市観光経済部日光観光課	〒321-1492	日光市御幸町4-1	0288 53-3795
那須塩原市産業観光部ツーリズム推進課	〒325-8501	那須塩原市共墾社108-2	0287 74-2618
那須町総務課	〒329-3292	那須町寺子丙3-13	0287 72-6901
栃木県危機管理防災局消防防災課	〒320-8501	宇都宮市塙田1-1-20	028 623-2132
栃木県危機管理防災局消防防災課 (航空担当)	〒321-3325	芳賀町芳賀台128-1	028 677-1119
栃木県環境森林部自然環境課	〒320-8501	宇都宮市塙田1-1-20	028 623-3211
栃木県教育委員会事務局 学校安全課 健康体育課	〒320-8501	宇都宮市塙田1-1-20	028 623-2964 -3415
栃木県警察本部地域部地域課	〒320-8510	宇都宮市塙田1-1-20	028 621-0110

お ぼ え

氏 名	
血 液 型	
住 所	自 宅
	勤務先
電 話	自 宅
	勤務先

登山ガイド 令和6年度編集

編集発行 栃木県山岳遭難防止対策協議会