

冬山山岳情報

令和 7 年 長野県

登山 **Safety Book**

登山 Safety Book

R7 冬山 山岳情報



<目次>

北アルプス南部～ 槍・穂高連峰

北アルプス北部～ 後立山連峰

中央アルプス

南アルプス

八ヶ岳連峰

戸隠連峰、志賀高原

菅平・湯の丸高原、浅間連峰

御嶽山、奥秩父連峰

バックカントリーで遭難しないために

ロープの向こう側(滑走者への安全の呼びかけ)

槍・穂高連峰

ア 積雪の状況

山 岳（地 籍）	年 末 年 始 の 平 年 量 (m)
上高地、徳沢園一帯	0.5～1.0
岳沢、湊沢、槍沢 (雪崩多発)	2.0～3.0
西穂山荘一帯	1.0～1.5
穂高連峰稜線	0.5～1.5
槍ヶ岳、西岳一帯	0.5～1.5
燕岳、大天井岳一帯	0.5～1.5
蝶ヶ岳、常念岳一帯	0.5～1.5
乗鞍岳位ヶ原一帯	1.5～2.0

※ 雪庇は、例年岐阜県側からの強風により、稜線で長野県側に、横尾尾根は槍沢側に大きく張り出します。

イ 雪崩の危険箇所

岳沢・湊沢・槍沢一帯、乗鞍岳位ヶ原一帯、横尾本谷、千丈沢、天上沢、大天井岳東斜面、一ノ沢、県道上高地公園線、県道中房線（宮城ゲート～中房温泉）

ウ 迷いやすい場所

奥穂高岳山頂一帯、蝶ヶ岳山頂一帯、大天井岳一帯、中岳から大喰岳一帯、乗鞍岳一帯は、荒天時の視界不良には特に注意しましょう。

エ 登山相談所の開設予定

- ・宮城ゲート前 12月28日 ～ 12月30日
- ・中の湯釜トンネル前 12月27日 ～ 12月31日

オ 交通機関等

- バス
 - ・新島々駅～乗鞍高原
 - ・松本バスターミナル～岐阜県高山市
 - ・松本バスターミナル～（平湯乗換え）岐阜県新穂高
- タクシー
 - 地元の各タクシー会社に要確認
- 冬期閉鎖道路 ・国道158号（旧道） 中の湯～安房峠～平湯区間
 - ※周辺は駐車厳禁（登山者車両は沢渡駐車場へ）
 - ・県道槍ヶ岳矢村線（中房線） 宮城ゲート～中房温泉

アルピコ交通株式会社
(0263-32-0910)

カ その他

焼岳及び乗鞍岳は活火山で、令和7年11月現在、ともに気象庁が発表する「噴火警戒レベル1」「活火山であることに留意」となっています。警戒レベルは変更される場合があることから、登山道の状況も含め**必ず入山前に情報を確認してください。**

後立山連峰

ア 積雪の状況

山 岳（地 籍）	年 末 年 始 の 平 年 量 (m)
爺ヶ岳、鹿島槍ヶ岳	1.0 ～ 2.0
赤岩尾根、遠見尾根	1.0 ～ 1.5
五竜岳、唐松岳	1.0 ～ 2.0
八方池山荘	1.0 ～ 1.5
白馬岳	1.0 ～ 2.0
柵池スキー場柵の森	1.0 ～ 2.0

※ 雪庇は、例年富山県側からの強風により、稜線で長野県側に大きく張り出します。

イ 雪崩の危険箇所

沢筋は常に雪崩の危険性があります。地図、天気予報、積雪状況等を確認し、綿密な計画を立ててください。

ウ 迷いやすい場所

裏銀座コース、遠見尾根（地蔵の頭付近）、八方尾根（八方池山荘～丸山までの間）、白馬大池一帯、天狗原一帯は、荒天の視界不良時は特に注意。

エ 登山相談所の開設予定（12月28日～31日）

- ・七倉登山口
- ・五竜とおみ駅内
- ・爺ヶ岳東尾根登山口
- ・白馬八方ゴンドラ駅付近
- ・大谷原登山口
- ・樺池高原駅付近

才 交通機関等

- [illegible]

ゴンドラリフト	白馬五竜スキー場	八方尾根スキー場	梅池高原スキー場
運行時間	8:00～17:00	8:00～15:20	8:00～16:30
問い合わせ先	0261-75-2101	0261-72-3280	050-1809-2606

(天候による最終時間変更や積雪状況による運行中止の場合あり)

力 その他

後立山連峰では、登山者やスキーヤー等による雪崩、道迷い、低体温症、技量不足等の遭難が多発しています。

後立山連峰

凡例



営業山小屋



冬期避難小屋

この山域は、冬型の気圧配置となった場合には吹雪など大荒れとなり、悪天候が長期間続くことがあります

例年、山スキー等によるバックカントリー（スキー場管理区域外含む）滑走による雪崩、道迷い、技量不足等による遭難が多発

八峰キレットは、クライミングが必要な危険ルート

バックカントリー滑走中の立木衝突、道迷い多発

雪崩に注意

バックカントリー滑走中の遭難多発

八方池山荘

悪天候時、道迷い多発

雪崩に注意

滑落多発
特に、下山時の
滑落に注意

針ノ木岳

船窪岳

○山小屋の開設状況

山小屋名	開設状況	電話
八方池山荘	通年	0261-72-2855

白馬乗鞍岳

天狗原

小蓮華山

白馬岳

白馬大雪渓

小日向のコル

白馬鑓ヶ岳

唐松岳

八方尾根

五竜岳

遠見尾根

八峰キレット

鹿島槍ヶ岳

東尾根

赤岩尾根

爺ヶ岳

中央アルプス

ア 積雪の状況

山 岳 (地 籍)	年 末 年 始 の 平 年 量 (m)
千畳敷カール一帯	1.0 ~ 1.5
稜線付近	0.3 ~ 1.0
木曽駒ヶ岳一帯	0.3 ~ 1.0

イ 雪崩の危険箇所

千畳敷カール及び各沢筋。特に千畳敷カール内では、過去に何度も雪崩遭難が発生しています。

ウ スリップの危険箇所

宝剣岳一帯（滑落の危険性大!!）。木曽駒ヶ岳往復は、中岳の木曽側トラバースルートを通行しないで稜線ルートを通行すること。空木岳北稜（木曽殿越からの登り）、空木岳池山ルート（迷い尾根、大地獄、小地獄）。

仙涯嶺、濁沢大峰～檜尾岳間の岩場、檜尾尾根等は要注意。

※ 宝剣岳、木曽駒ヶ岳は、滑落する危険が高いためピッケル、アイゼン、ロープを必ず携行するとともにそれらの取扱いに習熟しておきましょう。

※ 木曽方面（キビオ峠登山口の福島Aコース）登山道荒廃により廃道。

エ 迷いやすい場所・コース

池山ルートの迷い尾根、檜尾尾根（赤沢の頭付近）、宝剣岳～木曽駒ヶ岳、越百山付近は、荒天で視界不良時は特に注意しましょう。

オ 登山相談所の開設予定（年末年始）

菅の台バスセンター

※ 12月13日、14日、20日、21日、27日～1月3日（相談員2名対応）

カ 交通機関等

○ バスの運行

- ・ JR駒ヶ根駅 ～ しらび平 中央アルプス観光 (0265-83-3107)
- ・ JR木曽福島～大原公民館 おんたけ交通 (0264-22-2444)

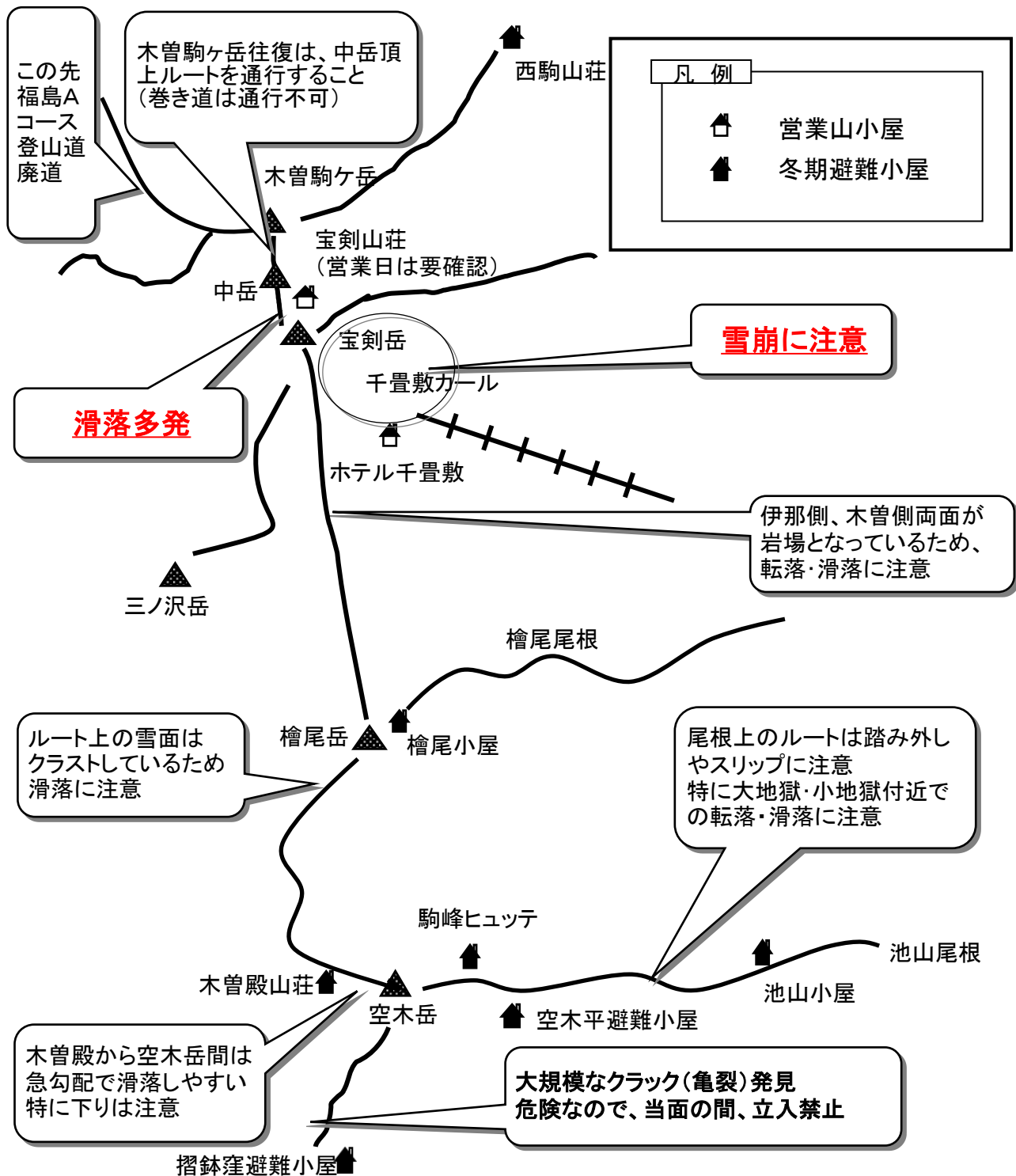
○ ロープウェイ（通年）しらび平 ～ 千畳敷 (9時～16時)

中央アルプス観光 (0265-83-3107)

○ マイカー規制

- ・ 県道駒ヶ岳公園線は、黒川平（新太田切発電所ゲート）～しらび平までマイカー通行禁止です。菅の台の駐車場（有料）に駐車し、路線バスを利用して下さい。
- ・ 池山林道（空木岳登山路）は、林道内における落石や小崩落の危険があり、安全を確保することが困難なため、一般車両は通行止め。
（問合せ先：駒ヶ根市役所商工観光課 0265-96-7724）
- ・ 宮田高原～寺沢林道は、冬季期間中一般車両について通行止め。
（問合せ先：宮田村役場産業振興推進室 0265-85-5864）

中央アルプス



越百小屋
避難小屋(営業なし)

年末年始の山小屋営業状況・冬期間避難スペース確保、利用可能の山小屋

山小屋名	開設期間	電話番号	山小屋名	開設期間	電話番号
ホテル千畳敷	通年営業	0265-83-5201	檜尾小屋	避難スペース有り	0265-98-8508
宝剣山荘	《営業予定》 ・年末年始12/31~1/3 ・11月から不定期営業【要予約】	090-5507-6345	池山小屋	通年解放	0265-83-2111
西駒山荘	避難スペース有り	090-2660-0244	駒峰ヒュッテ	避難スペース有り	090-7181-6988
大樽避難小屋	通年解放	0265-78-4111	空木平避難小屋	通年解放	0265-98-8508
伊勢滝避難小屋	通年解放	0265-85-5864	木曽殿山荘	避難スペース有り	090-5638-8193
			摺鉢窪避難小屋	利用不可	0265-86-3111
			越百小屋	避難スペース有り	090-7699-9337

※ 積雪の状況等により、利用不可能になる小屋有り

※ 摺鉢窪避難小屋は、摺鉢窪カール崩落のため立入禁止です。

南アルプス

ア 積雪の状況

山 岳 (地 籍)	年 末 年 始 の 平 年 量 (m)
甲斐駒ヶ岳	0.5 ~ 1.5
仙丈ヶ岳	1.0 ~ 1.5
北沢峠	0.5 ~ 1.0
塩見岳	1.0 ~ 1.5
駒津峰	0.5 ~ 1.0
赤石岳～上河内岳	1.0 ~ 1.5

※ 雪庇は、例年甲斐駒ヶ岳、仙丈ヶ岳、駒津峰などでは山梨県側へ、塩見岳や荒川岳では長野県側へ、小赤石岳では静岡県側へそれぞれ張り出します。荒天時はマイナス20度以下、風速30m以上になります。

イ 雪崩の危険箇所

鋸岳第1高点～第2高点の間のトラバースルート、甲斐駒ヶ岳六方石～摩利支天、仙丈ヶ岳大平山荘～馬の背（藪沢重幸新道）、仙丈ヶ岳五合目～馬の背（藪沢新道）は、雪崩・スリップの危険性が特に高いため立入らないこと。

荒川岳頂上付近及び中腹南面、大聖寺平直下、塩見岳天狗岩周辺、赤石岳西稜、百間平付近大沢岳頂上付近、兎岳東南稜、上河内岳頂上付近も要注意です。

ウ 迷いやすい場所

鋸岳、甲斐駒ヶ岳、仙丈ヶ岳、塩見岳、各山頂周辺・稜線では積雪により登山道が判然としないため、荒天等の視界不良時には特に注意しましょう。

荒川小屋～大聖寺平～赤石岳小渋広河原への下山分岐、面平、三吉平一帯の荒天時は要注意。

エ 登山相談所の開設予定（年末）

- ・ 市道黒河内線 黒川口ゲート前（戸台パーク東1km）にて相談所開設予定

オ 交通機関

○バスの運行（問合せ先）

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| ・ JR伊那北駅～JRバス高遠駅（高遠線） | JRバス関東(0265-73-7171) |
| ・ JR伊那大島駅～大鹿村鹿塩・大河原行き | 伊那バス(0265-72-5111) |
| ・ JR平岡駅～和田 | 信南交通(0265-24-0009) |
| ・ JR飯田駅～上村、和田かぐらの湯 | 信南交通(0265-24-0009) |

カ その他

- ・ しらびそ峠方面道路は、冬期閉鎖されます。（4月中旬まで）
- ・ 大沢岳登山口に通じる林道は、通行止めです。
- ・ 北又渡から易老渡、便ヶ島方面は、歩行者のみ通行可能です。（自転車による乗り入れも禁止です。）
- ・ 南アルプス林道バスは運行終了、林道は冬期通行止め。
- ・ 戸台河原登山口に至る市道黒河内線は、黒川口（戸台パーク東1km）から車両通行止め。駐車は戸台パークへ。
- ・ 戸台河原駐車場は利用できません。
- ・ 鳥倉登山口に通じる林道は、冬期閉鎖されます。（12月19日～4月下旬）
- ・ 赤石岳登山小渋ルート アクセス道路崩落のため入山不可、湯折駐車場閉鎖。

南アルプス

凡 例

営業山小屋

冬期避難小屋

戸台河原登山口に至る市道黒河内線は黒川口(戸台パーク東1km)から先は車両通行止め。駐車は戸台パークへ。路上駐車厳禁

戸台河原
戸台大橋ゲート

藪沢新道、
藪沢トラバース
冬期通行不可

丹溪新道は経験者
以外冬期通行不可

駐車台数(12台)
路上駐車厳禁

稜線はアイスバーン滑落注意。
荒天時は迷いやすい。特に
小仙丈ヶ岳直下は要注意。

年末年始のみ
予約営業

駒津峰～六
方石の踏み
抜き、スリップ
注意。また山
頂周辺は、視
界不良時の
道迷い注意。

全面通行止め。

道迷い注意

冬期閉鎖 ゲート有り
12/19～4月上旬車両通行不可

稜線クラスト
滑落注意

山頂付近、雪面クラスト
転落・滑落・落石要注意

急斜面雪崩注意

崩落により全面通行止
徒歩でも入山不可

荒天時迷いやすい

急なやせ尾根
転落・滑落に注意

静岡側へ大きな雪庇の
張り出しあり要注意

山頂付近岩盤もろく
転落・滑落・落石要注意

やせ尾根通過時、雪庇
踏み抜きスリップ注意

芝沢ゲート先、徒歩
のみ通行可。(自転
車通行不可)

登山道狭く急斜面
転落、滑落要注意

広い尾根上のルート
荒天時迷いやすい

戸台パーク
南ア林道バス営業所

柏木

仙丈小屋

仙丈ヶ岳
伊那荒倉岳

長谷杉島ゲート

三峰岳

北岳

間ノ岳

農鳥岳

塩見小屋

三伏峠 塩見岳

荒川岳

赤石岳

大沢岳

百間洞山の家

聖岳

聖平小屋

上河内岳

茶臼小屋

茶臼岳

光岳

光岳小屋

聖光小屋(休業中)

芝沢ゲート

兔岳避難小屋

七丈小屋

甲斐駒ヶ岳

鋸岳

北沢峠

長衛小屋

広河原

八ヶ岳連峰

ア 積雪の状況

山 岳	年末年始の平年量 (m)
赤岳 鉢泉 一帯	0.3 ~ 0.8
南八ヶ岳 稜線	0.2 ~ 0.5
北八ヶ岳 一帯	0.5 ~ 1.0

※ 雪庇は例年、硫黄岳～赤岳間や東天狗岳の稜線で佐久側（東側）に張り出します。

イ 雪崩の危険箇所

横岳一帯（アイスクライミング対象の沢筋）、天狗岳の佐久側、阿弥陀岳～中岳周辺の各沢筋、大天狗～小天狗までの県界尾根

※ 過去には、阿弥陀岳直下及び中山尾根上部の各沢筋や赤岩の頭付近の斜面において雪崩による遭難が発生しています。特に降雪後や気温上昇時には表層雪崩の危険性が高くなるので慎重に行動してください。

ウ スリップの危険箇所

南八ヶ岳の各頂上及び稜線一帯、天狗岳周辺、北横岳～双子池、將軍平～蓼科山頂、赤岳文三郎道～立場本谷方向で滑落死亡遭難が発生

エ 登山相談所の開設予定（年末年始）

- ・ 美濃戸口、唐沢 鉢泉、稲子湯 唐沢橋

オ 交通機関等

▽バスの運行 ※事前に必ずバスの運行状況をご確認ください。

◇ JR茅野駅～美濃戸口 アルピコ交通(株)茅野駅前案内所

◇ JR茅野駅～奥蓼科 (0266-72-2151)

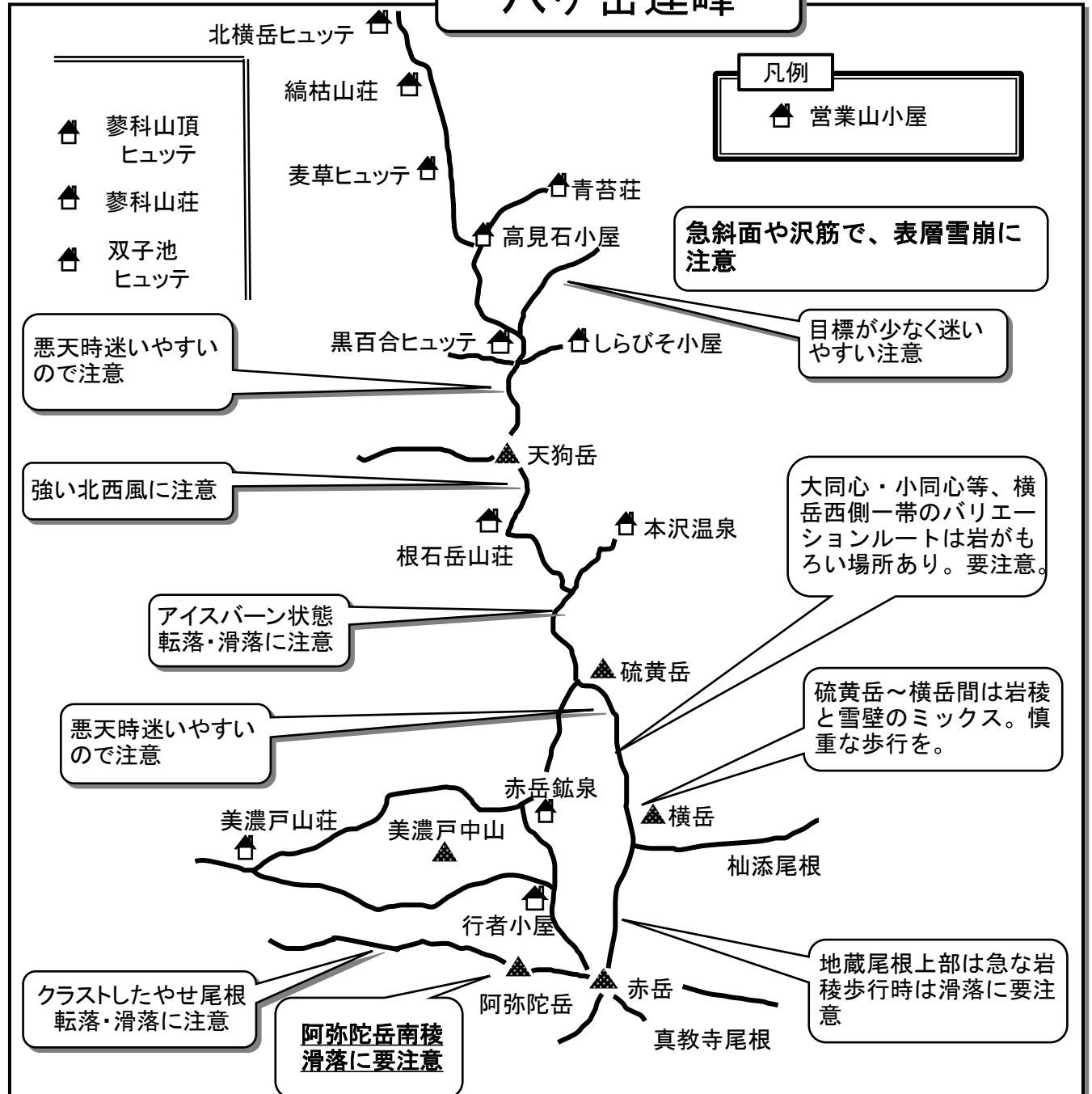
▽北八ヶ岳ロープウェイ [通年運行 9時～16時] (0266-67-2009)

▽国道299号の一部は、4月下旬まで通行止めです。

カ その他

- ・ 八ヶ岳連峰はアプローチが容易なことから、冬山の入門コースとして人気がありますが、稜線付近は北西風が強く、凍結した斜面や岩場が連続します。確実な技術としっかりとした冬山装備が必要です。チェンスパイクだけでなく、必ずアイゼンも携行してください。特に南八ヶ岳では12本爪のアイゼンが必要です。
- ・ 八ヶ岳連峰は強風のため凍傷リスクが非常に高い山域です。スマートフォンを使用する際はタッチペンを使用するなど手袋を外さない工夫をしてください。
- ・ 毎年、バリエーションルートでの滑落遭難が発生しています。自分の実力に見合ったルート選択を心掛けてください。
- ・ アイスクライミングの際は、確実な支点構築や氷の強度確認等、安全確保を徹底してください。
- ・ 不用意に他の登山者のトレースをたどったことによる道迷い遭難が多発しています。地図等でこまめに現在地を確認してください。

八ヶ岳連峰



○山小屋開設状況(予定)※事前に必ず**営業状況を確認**してください。

山小屋名	開設状況	電話	山小屋名	開設状況	電話
蓼科山頂ヒュッテ	年末年始(要予約)	090-7258-1855	湯元本沢温泉	通年(要予約)	090-3140-7312
双子池ヒュッテ	通年(要予約)	090-1553-4500	根石岳山荘	年末年始、金土(要予約)	090-4158-4544
北横岳ヒュッテ	通年(要予約)	090-7710-2889	夏沢鉱泉	通年(要予約)	090-4158-4545
縞枯山荘	通年(要予約)	0266-55-6550	赤岳天望荘	12月23日～2月11日	0266-74-2728
麦草ヒュッテ	通年(要予約)	090-7426-0036	美濃戸山荘	年末年始	0266-74-2270
青苔荘	通年(要予約)	090-1423-2725	八ヶ岳山荘	通年	0266-74-2728
白駒荘	通年(要予約)	090-1549-0605	美濃戸高原ロッジ	通年	0266-74-2102
ロジエルケーナ	通年(要予約)	0267-88-4567	赤岳山荘	通年(要予約)	0266-74-2272
高見石小屋	通年(要予約)	080-2188-4429	赤岳鉱泉	通年(要予約)	090-4824-9986
黒百合ヒュッテ	通年(要予約)	0266-72-3613	行者小屋	年末年始(要予約)	090-4740-3808
唐沢鉱泉	1月12日まで(要確認)	0266-76-2525	稲子湯	通年(要予約)	0267-93-2262
しらびそ小屋	通年(要予約)	0267-96-2165			

戸隠連峰

ア 積雪の状況

山 岳	年末年始の平年量 (m)
戸隠山・西岳	1.0 ～ 1.5
高妻山・黒姫山	1.5 ～ 2.5

イ 雪崩・スリップ（滑落）等の危険箇所

- 戸隠山、西岳一帯
- 高妻山九勢至から上部の急登

ウ 迷いやすい場所

- 九頭龍山手前、一不動付近は裾花川方面に、西岳P1の下りは鬼無里方面（P2、P3方面）に迷いやすいので注意しましょう。
- 黒姫山、佐渡山付近ではバックカントリースキー・スノーシュー中の道迷い遭難が発生しているので、特に視界不良時等は注意が必要です。

エ バスの運行（問合せ先）

長野駅～飯綱高原～戸隠中社～戸隠スキー場

アルピコ交通長野営業所(026-254-6000)

オ その他

- 戸隠は、標高が低くアプローチは短いが、気象条件は北アルプスと変わらないので、天候や積雪状況をよく見極めて入山しましょう。
- 鏡池周辺は、天候不良時にホワイトアウトになり、道に迷いやすいため、観光の延長で立ち入るのは危険です。

志賀高原

ア 積雪の状況

年末年始は、平年1.0m前後

イ 雪崩の危険箇所

岩菅山ノッキリ付近、笠岳松尾根、横手山横吊付近で発生が予想されます。

ウ 迷いやすい場所

- 焼額山スキー場～竜王ツアーコース、渋峠～山田牧場ツアーコース、寺小屋・一の瀬付近は、視界不良時は特に注意
- 横手山（ガラン沢方面）の立入禁止区域に迷い込みやすいので注意しましょう。

エ バスの運行（問合せ先）

- 長野電鉄湯田中駅 ～ 碓氷川・奥志賀 長電バス(0269-33-2563)

オ その他

- バックカントリーの前には、御家族や御友人等に当日の計画をお伝えいただき、必ず入山届のご提出をお願いします。
その他、スキー場のルール等をよく確認し、安全には十分に御注意ください。

菅平・湯の丸高原

ア 積雪の状況

根子岳、四阿山一帯で、年末年始は平年0.5～1.0m

湯ノ丸山、烏帽子岳で、年末年始は平年0.3～0.5m

雪庇は、例年根子岳、四阿山とも北西側へ、烏帽子岳は北東側へ張り出します。

イ 危険箇所

根子岳～四阿山縦走コース、烏帽子岳付近はスリップしやすいので注意。

湯ノ丸山頂～角間峠、烏帽子岳山頂～真田方面、四阿山頂～群馬県パルコール嬬恋スキー場と菅平高原・四阿高原方面は迷いやすいので要注意。

ウ 登山相談の開設予定

- ・ 菅平高原国際リゾートセンター (通年) (0268-74-2003)
- ・ 湯の丸高原ホテル (通年) (0268-62-0376)

エ バスの運行 (問合せ先)

- ・ JR上田駅～菅平高原 上田バス (0268-34-6602)
(運行日の確認を)

浅間連峰

ア 浅間山の登山規制

浅間山の「噴火警戒レベル2(火口周辺規制)」で、火口からおおむね2km、賽の河原分岐までの登山が可能です。(令和6年11月11日現在)

噴火警戒レベルは変更になる場合があるので、**必ず入山前に最新の情報を確認**してください。

イ 積雪情報 (年末年始の平均積雪量)

黒斑山頂付近: 0.5～1.0m

火山館・湯の平分岐付近: 0.5～1.0m

ウ 登山口までのアクセス

- ・ 黒斑コース、火山館コースともに登山口まで車でいくことができますが、必ず冬用タイヤ装着の上、お出かけください。
- ・ JR佐久平駅～しなの鉄道小諸駅～高峰マウンテンパーク
JRバス (0267-22-0588)

詳しくは、小諸市役所 (0267-22-1700) へお問合せください。

御嶽山

ア 御嶽山の登山規制

御嶽山には噴火予報（噴火警戒レベル1、活火山であることに留意）が発表されています。（令和7年5月20日発表）

火口からおおむね500m以内については、立入禁止です。

規制の区間

・王滝口：令和7年10月15日からは田の原遙拝所で立入規制

令和7年11月5日からは田ノ原登山道入口で立入規制

八海山～田の原間：村道41号線通行止め

・黒沢口：女人堂から三ノ池方面登山道、状況により通行不可

黒沢十字路から上部（剣ヶ峰方面、王滝頂上方面）立入禁止

二ノ池山荘先、二ノ池ヒュッテから上部立入禁止

規制エリアは変更になる場合があることから、**必ず入山前に情報を確認**してください。

詳しくは、

木曽町役場（0264-22-3000）

王滝村役場（0264-48-2001）

へお問合せ下さい。

奥秩父連峰

ア 積雪の状況

奥秩父連峰一帯の頂上及び稜線で、年末年始は平年0.3～0.6m

イ 危険箇所（迷いやすい場所）

金峰山小屋下方の樹林帯は、登山道が積雪で埋まると迷いやすいです。

ウ バスの運行

JR信濃川上駅～梓山・川端下 川上村営バス(0267-97-2121)

※活火山とは...

火山噴火予知連絡会は、活火山を「おおむね過去1万年以内に噴火した火山及び現在活発な噴火活動のある火山」と定義しています。

日本には、110の活火山（平成25年3月現在）があり、そのうち長野県内及び近隣には10の活火山があります。

○ 長野県内の火山

浅間山、御嶽山、焼岳、乗鞍岳、横岳

○ 近隣の火山

草津白根山、新潟焼山、妙高山、弥陀ヶ原、アカンダナ山



バックカントリーで遭難しないために



1 主な遭難と原因

雪崩



死亡・行方不明



負傷

衝突
転倒

道迷い



行動不能・低体温

《雪崩による遭難》

- 雪崩に巻き込まれると、仲間や周囲の者がビーコンやプローブ等を携行していなければ発見が遅れ、助かる可能性が極めて低くなる。
- ビーコンやプローブを携行していても、短時間に発見できなければ、生存率が一気に低下する。
- 雪崩は、気象条件が重なったり、人為的に誘発させて発生する。

《立木や岩への衝突・転倒による遭難》

- ゲレンデ感覚で、自分の技術や体力を超えるルートに入り、立木や岩に衝突したり、転倒。
- 滑走中、滑走速度をコントロールできずに立木や岩に衝突。

《深雪に埋まる・道迷いによる遭難》

- 天候が急変して視界不良により道に迷う。
 - 事前に地形やコースの確認をしていない、GPS等を携行していない、他人のシュプールに頼って現在地が分からなくなる。
 - 技量不足や装備不足により身動きがとれなくなる。
- (深雪に埋まって窒息してしまう、ハイクアップ装備がない、板が外れた、装備を使えない)

2 注意事項

(1) 装備の装着・携行

雪崩対策装備（ビーコン・プローブ・ショベル）、ハイクアップ装備（クライミングスキン、スノーシュー）を携行し、たとえ日帰りの予定でもビバーク装備などの冬山装備も携行しましょう。

(2) 事前の計画

自身や仲間の技量・体力・経験に見合った山域を選び、積雪状況や天気予報を確認した上で登山計画を立て、入山前に提出しましょう。（登山計画は、家族や友人等にも共有を）

(3) 雪質チェック

スキー場に設置されている雪崩注意情報の確認や、弱層テストなどにより積雪の断面を確認するなど、必ず雪崩に関するチェックをしてください。特に降雪直後は、クライミングスキンも役に立たず、また深雪でスキーが外れれば発見することは困難です。

積雪量を甘く見ることなく、積雪状況などに応じたコース選びをしましょう。

(4) 行動

バックカントリーエリアは、道なき雪上や斜面を歩行、滑走します。

新雪の積もった谷は雪崩のリスクが高いため、新雪斜面の滑走は避けるなど、雪崩のリスクを回避する行動を心掛けましょう。

※単独での入山は避け、なるべくガイドや経験者と行動することで、万が一トラブルが発生しても初期的な救助対応が期待できます。

(5) スキー場で決められたルールへの厳守

利用前に、スキー場の滑走可能エリアやルールを必ず確認しましょう。

規制ロープや注意看板が設置してある理由は、雪崩の防止や一般利用のスキーヤー・スノーボーダーが誤ってスキー場外に立ち入らないようにするためです。

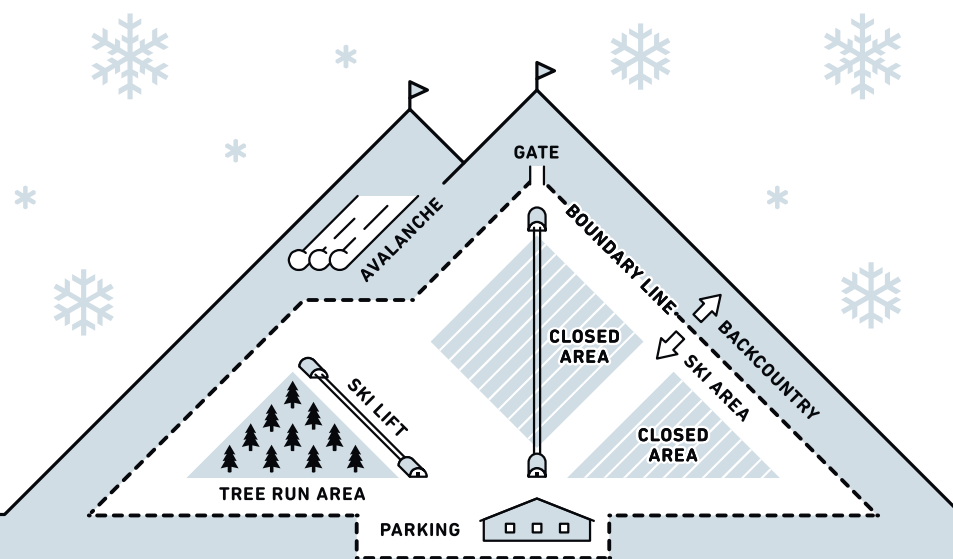
自分以外の人のことも考えてルールを守って行動してください。



滑走者への安全の呼びかけ

ロープの 向こう側

SAFETY MESSAGE FOR RIDERS
BEYOND THE ROPE



✓ 信州の雪山を楽しむ前に Before you enjoy the backcountry in Nagano.

ロープの向こう側の「管理されていない斜面※」に潜む危険に気づいていますか？

Do you know the dangers of “uncontrolled powder slopes”**?

※「管理されていない斜面」とは

- ・スキー場内の「ロープの向こう側」にある立入禁止区域
- ・スキー場境界線の「ロープの向こう側」に広がる山岳エリア（バックカントリー）

**“Uncontrolled powder slopes” means:

- Closed areas “beyond the rope” inside a ski resort.
- Backcountry “beyond the rope” – outside a ski resort boundary.



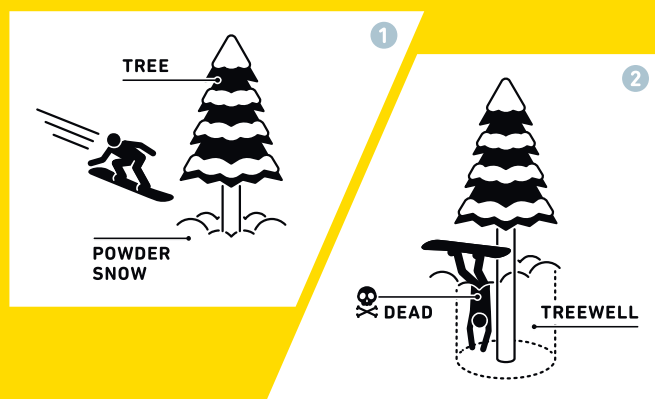
あなたの安全を
守るのはあなた

Your safety depend on
YOUR decision making.

ツリー脇のパウダーに当て込むと
自然が造った落とし穴にはまった。

A

Looking for powder snow near a tree.
I fell in a trap made by nature.



お気に入りのファットスキーが深雪に消えた。
ツボ足になると2mも登り返せなかった。

B

My favorite fat skis came off in deep snow.
I couldn't even walk 2 meters uphill in my boots.



木は、動かない。動くのは、あなた。
木は、硬く、骨は弱い。

C

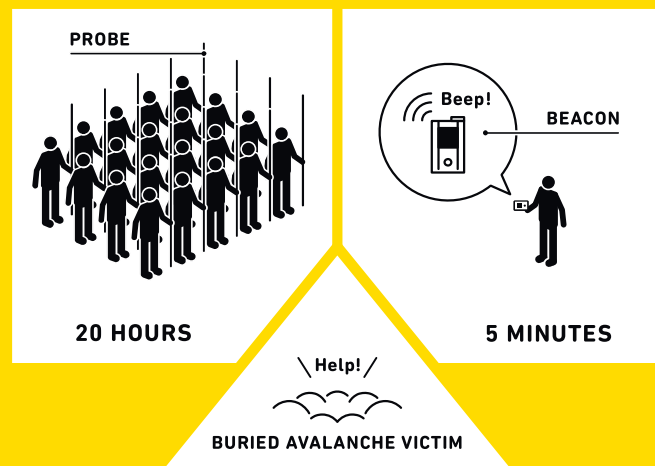
Trees do not move. You move.
Trees are hard. Bones are fragile.



20人で20時間 vs. 1人で5分。

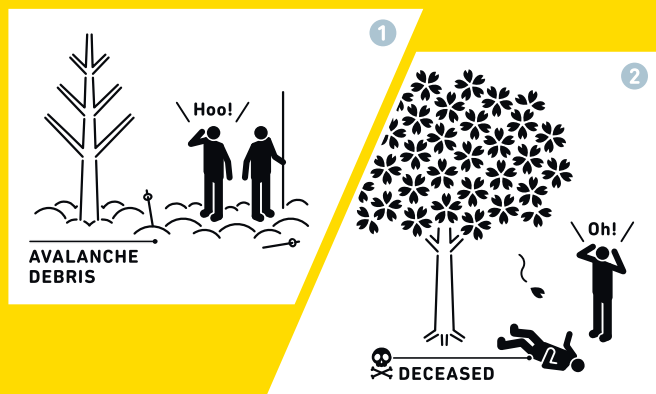
20 people, 20 hours vs. 1 person, 5 minutes.

D



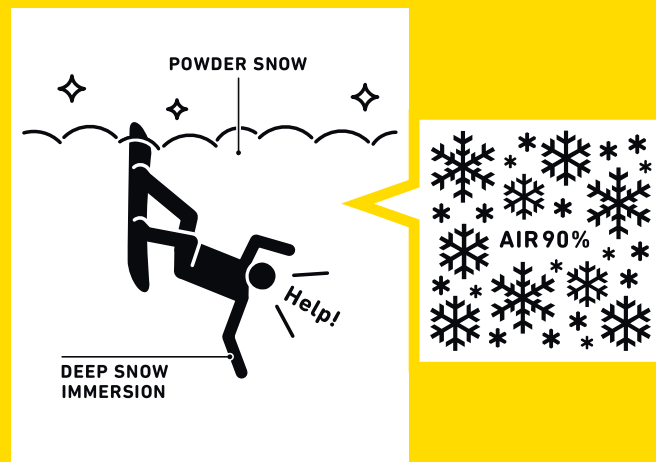
1月、ビーコンなしで友人が雪崩に埋まった。
彼が発見されたとき、街では桜が咲いていた。

In January, a friend of mine was buried in an avalanche without a beacon.
It was cherry blossom season, when we found him.



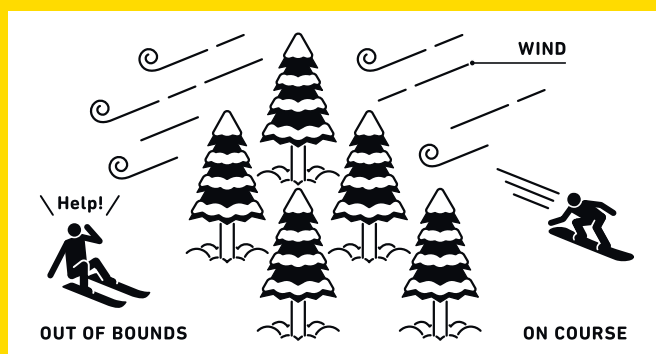
90%が空気なのに窒息するなんて…。

Powder snow is 90% air, but we can still suffocate in deep snow.



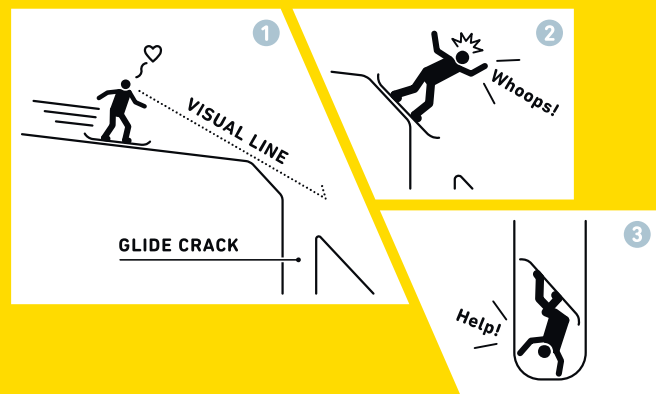
転んで膝を痛めた。
助けを求めて叫んでみたけれど
返ってきたのは、風の音だけだった。

I fell and injured my knee.
I screamed for a help but the only thing that I heard was the wind.



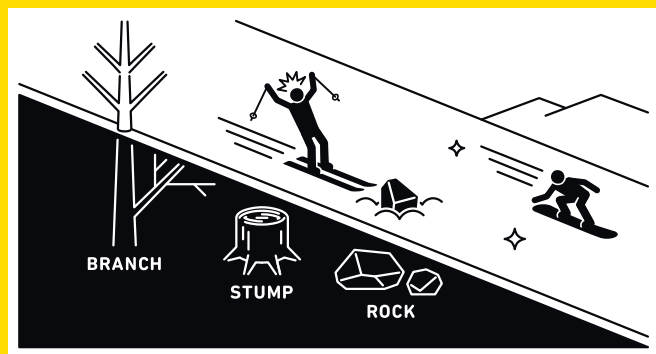
見えない先に何があるかわからない。
スノーボードは急に止まれない。

No one knows what the future holds.
Snowboard cannot stop immediately.



綺麗な花には棘がある。
美しいノートラックの斜面も
シーズン始めは地雷がいっぱい。

Beautiful flowers have thorns. Beautiful untracked powder slopes
have a lot of land mines at the beginning of a season.



ナチュラルパイプの沢底で止まったら
水温2℃の川で泳ぐことになった。

Stopping at the bottom of gully in a natural halfpipe,
I ended up swimming in a river with 2 degree water.

