



在长野安全快乐地享受登山的乐趣吧！

～安全登山指南～

长野县



## ~前言~

长野县是日本屈指可数的山岳县，美丽的群山孕育出来的自然、景观、风土、文化等丰富的“山的恩惠”，造就了长野县“独特的价值观”与无以伦比的魅力。

近年，国内外众多的游客被这样的魅力所吸引，纷纷来此登山。

山，有着无需语言表达的魅力。雄伟壮丽的群山、难以形容的绝景以及奇妙的山的世界会让登山者们感受到日常生活中感受不到的感动与喜悦。

但是，这样充满魅力的美丽山峦，有时却会变得十分凶险，这就是山的性格，也是大自然本身的特性。愉快的登山会因为登山者的一点点疏忽或准备不充分而导致意想不到的问题出现，变成“危险又不愉快”的事情。

近年，登山者急剧增加，山岳遇难事故的发生率也在急剧增加。而且，登山方式的多样化，即所谓“未组织登山者”、“中老年登山者”及“海外登山者”都有增加的倾向。

由此，长野县正在积极推进制定符合本县山岳特性的安全登山对策，完善登山通道、标示等的环境设备，并且为了能够让更多的人安全地享受我们引以为傲的长野县山岳的乐趣，2015年12月出台了《长野县登山安全条例》。

本指南依《长野县登山安全条例》制定，以安全愉快地登山、尽量减少悲惨的山岳遇难事故为旨意，要求登山者必须遵守。

望各位理解本指南的宗旨，并通过具体的实践活动，在本县山岳尽享快乐。

### 【指南见解】

◇本指南的内容是以登山者在登山时“务必要做之事”和“需要掌握之事”为视点整理而成的。

◇本指南适用于无雪期的一般山岳道路。

◇本指南中“遇难”的定义是指“无论什么样的原因及状况，不能自力下山的情况”。

### <参考>

#### 【长野县登山安全条例（2015年12月17日制定）摘要】

（登山者的遵守事项）

第11条 登山者等必须遵守以下事项。

(1) 应持了解山岳的特性、进行周到的准备是可以防山岳遇难于未然的思想意识，并且要事先定好登山计划。

(2) 根据季节及气象情况穿衣，携带必要的装备、用品。

(3) 其他事项是根据下条第1项方针制定的

（安全快乐地登山准则）

第12条 知事为登山者能够安全快乐地登山而制定行动准则。

## 1 登山前的思想准备.....♥

在市街理所当然存在的电气、水道、公共交通、医院等生活及社会基础设施，山上却没有。登山时，须携带衣食住的必需品，拥有对自己的所有行为必须负责的意识。

- ① 日常做好健康管理，把握自己的身体情况。
- ② 山上不是可以保证安全的地方，在明确所有的行为都是“自己的责任”的基础上行动。
- ③ 遇难并非与己无关，必须意识到自己也有可能遇难。
- ④ 意识到登山是一种运动，必须要有能禁得起长时间运动负荷的体力。

## 2 制订登山计划.....📝

要进行安全愉快的登山应该制订“周密的登山计划”，参加登山者要有共通的认识，并将做成的登山计划书与同伴、家人共享，这一点很重要。

### (1) 选择适合集体（个人）登山的山和路线

- ① 充分考虑登山队成员（个人）的实力（体力、登山技术、经验、年龄等），选择登山季节及路线。  
※长野县为便于登山者选择路线提供“长野山岳等级”资讯供参考。（参照第7页）
- ② 不仅要考虑山顶的标高，还要考虑从登山口到山顶的标高差来制定计划。
- ③ 了解作为登山目的地的山的危险之处及遇难事例等，参照参加者的登山技术选择山岳。

### (2) 留出充裕的行动时间

- ① 登山以日出、日落为行动基准，注意早出发，早到达。
- ② 制订计划时要考虑到会出现恶劣天气及一些意外麻烦，根据行程定出预备日，在时间上留出富裕。
- ③ 为一旦出现恶劣天气及一些意外麻烦时计划好紧急避难路线。
- ④ 根据天气情况及参加者的身体情况，设定商量继续登山可否的地点、时间（转折点）。

### (3) 准备所需要的食物及水

- ① 根据登山日数、步行距离、标高差、气象条件等，准备充分的食物及水。
- ② 准备登山途中食用的行动粮（易转换为能量的糖类）。
- ③ 准备紧急粮（推荐高热量的食物）

### (4) 组织登山队

- ① 尽量避免单独登山，最理想的是与同伴一起登山。
- ② 登山队确定好主要负责人和辅助负责人，行动的判断以主要负责人为中心进行。



### (5) 登山计划的制订、提交

- ① 制订登山计划书。
- ② 登山计划书由登山队全体成员共享，了解内容。
- ③ 登山计划书登山时携带，而且必须要将自己登山之事告诉家人及身边的人同时还要交给登山书。
- ④ 在长野县内指定的登山道登山时，必须向知事提交登山计划书。(※登山计划书的提交方法请参照底封面)

### (6) 山岳保险

- ① 民间救援队参加搜索及救助活动时，被救助者本人要支付高额的费用，为以防万一，可以加入补偿此费用的山岳保险。

## 3 登山前的准备.....

为对应恶劣气候等的万一风险，做好登山前的准备，即服装、装备及健康管理等是十分重要的。

### (1) 服装、装备的基本概念

- ① 重视机能性、实用性，根据登山日数及住宿形态等进行准备。
- ② 在天气会突变恶劣及会发生不测的前提下准备。

### (2) 装备

- ① 当天回程的登山也要带上头灯、地图、指南针、雨衣、帐篷及充分的水。
- ② 准备与登山季节相符合的装备。
- ③ 根据所去的地区（根据登山路线），最好准备头盔。

### (3) 服装

- ① 根据所登山的标高、季节携带防寒衣。
- ② 选择吸汗、易干、保暖素材（吸湿速干性）的上衣及易活动、伸缩性好的裤子。（避免穿着棉质素材的内衣。）
- ③ 为防备恶劣天气时淋湿衣服，需携带替换衣物。
- ④ 防寒衣、替换衣物等不能被淋湿之物，需将它们放在防水性背包或塑料袋中。

### (4) 出发前的信息收集

- ① 出发前确认登山道的情况。
- ② 出发前确认山上的天气预报，预测到将出现恶劣天气时，应中止或延期登山。

### (5) 出发前的健康管理

- ① 确认登山当天的身体情况，如身体不适，应停止计划。

## 4 登山中.....

为减少遇难的风险，安全、愉快地完成登山计划，除切实的健康管理和随机应变的判断，同时还要注意登山时的文明行为。

### (1) 健康管理

- ① 相互注意同伴的情况，判断行进速度是否适当。
- ② 为防止积累疲劳，要勤休息。
- ③ 感到口渴前，多补充水分。
- ④ 感到空腹之前，食用行动粮（易变成能量的糖类）。
- ⑤ 不宜穿着太厚或太薄，通过增减衣服保持体温正常。

### (2) 情况确认与判断

- ① 登山过程中应经常确认所在地情况、与目的地的位置关系及所需要时间，同时还要不断地确认登山计划书中的行程。
- ② 根据登山当时的天气、成员的身体情况、时间等全面地虑后做出或继续攀登或暂时停止或下山的决定。

### (3) 越过难关的方法

- ① 岩石区需要为他人着想，防止落石及不可掉落物品。
- ② 在岩石区、梯子、锁链等难关处，应注意与前后登山者之间的距离、保持一定的间隔，手里不要拿任何东西，以三点支撑攀援而上。
- ③ 岩石、雪谷区等难关以防摔倒、滑倒及落石的意外事故，要戴安全帽。
- ④ 在雪谷时，根据情况穿用冰爪鞋、使用雪杖。
- ⑤ 雪谷中有落石的危险，要时刻注意头顶上方情况，迅速走过。
- ⑥ 雪谷中部等地厚度较薄，有坍塌的危险，故不要在那里行走。
- ⑦ 涉水（没有桥的河川及过沼泽时）路线在遇到下雨水位上升时不要勉强过河，等水退了之后再过。
- ⑧ 下山时，留出足够的时间和体力，以小步幅行走，不要跑着下去。

### (4) 适合休息的地方和休息方法

- ① 不要妨碍其他登山者的通行，选择不会滑倒及有落石危险的地方休息。
- ② 休息时，补充水分及能量，进行服装的调整，确认現地情况及同伴的身体状况。

### (5) 登山中的文明行为

- ① 在空间、资源（水、电）有限的山上，需要相互谦让。
- ② 在登山道上碰到时，双方相互打招呼，根据情况相互谦让。
- ③ 给反向的登山者让路时，面向对方，在山一侧等待对方通过。
- ④ 给其它登山队让路时，为避免滑落的危险，要在山一侧等待对方通过。
- ⑤ 有落石发生或发现落石时，要马上大声喊：“落石！”引起周围人注意。



### (6) 对自然的保护

- ① 不伤害动植物，不带走山上的动植物及山石。
- ② 不进入登山道（步行道）以外的地方。
- ③ 不喂食野生动物。
- ④ 原则上不允许带宠物上山。
- ⑤ 以防将外来的种子带入，上山前要抖落掉鞋底的泥土及衣服上沾的种子等。
- ⑥ 不带入易产生垃圾的物品，垃圾自己带走。
- ⑦ 使用登山用手杖时，先端要使用保护套。
- ⑧ 要处处为他人着想，不可有影响周围登山者安全的不检行为。
- ⑨ 遵从国家（自然保护区等）及县（自然保护区管理者等）的巡逻人员的指示与指导。

## 5 住宿 .....



理解在严峻的条件下以有限资源运营的山小屋的作用，全体登山者相互谦让十分重要。

### (1) 山小屋及野营场的利用

- ① 最晚也要在傍晚前到达山小屋。
- ② 帐篷要搭建在规定的地点。
- ③ 节约山水。
- ④ 确认第二天的天气情况。
- ⑤ 避免在深夜、凌晨发出大音响而给周围人带来麻烦。
- ⑥ 用火做饭时，要十分注意安全。

## 6 回避风险 .....



为减少登山时的各种风险，避免陷入危急状态，要把握每一个山间风险的显示特征，掌握回避风险的方法是极其重要的。

### (1) 独自登山

- ① 必须认识到独自登山比团队登山发生死亡、失踪等风险的机率高。

### (2) 中老年登山（40岁以上）

- ① 为了能持续登山，强化及保持体力和肌肉力量很重要。
- ② 不过于相信过去的登山经验，选择适合现在的自己的路线。
- ③ 有慢性病者，请与医生商量之后，制订登山计划。

### (3) 恶劣天气

- ① 应认识到，恶劣天气时发生滑倒、坠落、低体温症的危险性会增高。
- ② 下雨时，尽快穿上雨衣，以防身体淋湿。
- ③ 根据天气情况，判断是否继续登山、暂停或下山。
- ④ 确认到有雷鸣、雷云时，尽量到低洼地蹲下，藏身躲避。

### (4) 迷路

- ① 留出充裕的行动时间，天黑之前到达目的地。
- ② 在山里，时刻确认自己所在地与目的地的位置关系。
- ③ 觉得不对头的话，马上返回到自己知道的地点。

### (5) 低体温症

- ① 预测到恶劣天气时，要暂停登山，到山小屋、帐篷里躲避风雨。
- ② 预测到在山脊附近将有强风或降雨时，需要穿着防寒服、雨衣，防止身体被淋湿。
- ③ 勤摄取行动粮(易变成能量的糖类)及水分。

### (6) 高山病

- ① 登山过程中，慢慢地登高。
- ② 登山过程中，多摄取水分。

### (7) 中暑

- ① 多饮用含盐分的饮料，防止脱水。
- ② 穿戴透气性好的衣服、帽子等，便于散热，避免阳光直射。

### (8) 循环器官的疾病（心疾患、脑血管疾病）

- ① 勤确认自己的身体状况，采取缓慢行动。
- ② 多摄取水分，防止脱水。

### (9) 攀登火山时

- ① 把握所要攀登的山是否为火山，拥有火山的正确知识。
- ② 登山前确认火山信息，有进山限制时，不仅应严守，还要在登山过程中不断收集火山信息。

### (10) 救助请求

- ① 同伴或身边的登山者遭遇危险时，首先应沉着冷静，确认周围是否安全。
- ② 以自力下山的登山原则为基准，冷静面对自己的现状慎重判断是否发出救助请求。
- ③ 请求救助时，如果手机有信号，拨打110或119；若无信号，请与附近的山小屋联系。
- ④ 确保通信手段，以防万一。  
(救助请求发出后，为能随时与救助机构联系上，应注意尽量保持电池的电量。)

# 长野山岳等级

无雪期，好天气时，各登山路线的难易度评价

长野县内一般的登山线路（123条路线）根据体能水平和登山道的难易度作出评价。

基准值	A	B	C	D	E	
10			● ④ 重根座 (高瀬水坝・上高地)	● ④ 圣岳・赤石岳 (圣光小童・楳岳) <鬼岳・大津岳> 小赤石岳往返>		
9	以上2倍比较合适		● ④ 表根座 (中房温泉・上高地)	● ④ 荒见岳 (鸟仓, 广河原) ● ④ 荒川岳 (前岳) → 荒川岳 (赤岳) (鸟仓・楳岳)	● ④ 大山岩 (上高地) <北穗→枪>	
8	以上3倍比较合适		● ④ 将根头→空木 (挂小场, 驹根高原) ● ④ 白马→朝日 (楳仓・通年温泉) ● ④ 枪岳 (上高地)			
7	住1, 2倍以上比较适当	● 木曾驹岳 (伊那滑雪场) ● ④ 宝登山・中武宿岳 ● ④ 回白草・毛水平 <十文字峠> ● 真砂岳 (高瀬水坝) <汤浜> ● ④ 燕→常念 (中房温泉, 一之泽) ● ④ 日向泽岳・苏巴里岳・针之木岳 (驹泽)	● 奥御高岳 (上高地) <湖泽> ● ④ 鹿岛・寺 (大谷原・湖泽) ● ④ 圣岳 (圣光小童) ● ④ 鹿岛枪岳 (大谷原) ● ④ 白马枪岳 (楳仓) <御温泉> ● ④ 木曾驹岳→空木 (千叠敷, 驹根高原) ● ④ 空木岳 (驹根高原)	● ④ 空木→越白 (今朝泽桥) ● ④ 八幡山岩 (阿尔卑斯车站, 大谷原) ● ④ 荒见岳 (鸟仓) ● ④ 北穗高岳 (上高地) <湖泽>	● ④ 穗高纵走 (上高地) <北穗→前穗>	
6		● 鹿岛枪岳 (驹泽) ● ④ 蝶岳・常念 (上高地, 一之泽) <长渊草根> ● 船主岳 (七仓) ● 光岳 (驹老渡) ● 茶臼岳 (驹老渡)	● ④ 鹿岛・寺 (大谷原・湖泽) ● 圣岳 (圣光小童) ● 鹿岛枪岳 (楳仓) <御温泉> ● 白马枪岳→空木 (千叠敷, 驹根高原) ● 空木岳 (驹根高原)	● ④ 不回大山岩 (楳仓・八方池山庄) ● ④ 南纳岳 (今朝泽桥)	请选择适合自己的身体条件的山!	
5	住1倍以上比较适当	● ④ 双子山・大岳・北横岳・楳枯山・茶臼山 (大河原岭)	● 北高岳 (七仓) ● ④ 蝶岳・常念 (二股, 一之泽) ● 木曾驹岳 (挂小场) ● 木曾驹岳 (得志山) <木曾福島B> ● 常念岳 (三股) ● 白马岳 (梅地) ● 湖泽 (上高地) ● 楳岳岳 (浅草岭)	● 西穗高岳 (上高地) ● ④ 杖取→赤岳 (驹普平・美浓戸)		
4		● 经岳 (仲仙寺)	● 前桂山 (浅间登山口) ※ 1 ※ 3 ● 常念岳 (驹泽) ● ④ 常念岳 (一之泽) ● 针之木岳 (毛水平) <甲斐岳岳→十文字峠> ● ④ 甲斐岳岳 (毛水平) ● 常念岳 (驹泽) ● 楳岳岳 (本津温泉) ● 前桂山 (浅草岭) ※ 1 ※ 3 ● 小笠原岳 (梅地) ● 燕岳 (转兰桥・藤平) ● ④ 乘鞍岳 (白叶・谷村岭) ● ④ 蝶岳 (三股)	● 白马岳 (楳仓) ● ④ 赤岳・楳岳・楳嶽 (美浓戸) ● ④ 马帽子岳 (高瀬水坝) ● <山毛榉立腰根> ● 支那岳 (本津温泉) ● 赤岳 (池津登山口) ● 阿弥陀岳 (舟山十字路) ● 赤岳 (美浓戸) <北穗・地蔵尾根> ● 杖取岳 (驹普平)	● 前穗高岳 (上高地) <重太郎新道> ● ④ 高妻山 (戸隠野营场) ※ 1 ● ④ 高妻山 (戸隠野营场) ● 赤岳 (县警登山口) ● ④ 马甲山 (楳平・鹰敷)	(C)2008 石坂真一/小津雅 长野县山岳综合中心 特任讲师 岛崎三歩
3	可当天往返	● ④ 雾峰 (八岛湖原) <雾峰→蝶塚深山・车山崩>	● ④ 常念岳 (驹泽) ● ④ 常念岳 (一之泽) ● ④ 甲斐岳岳 (毛水平) ● 常念岳 (驹泽) ● 前桂山 (浅草岭) ※ 1 ※ 3 ● 小笠原岳 (梅地) ● 燕岳 (转兰桥・藤平) ● ④ 乘鞍岳 (白叶・谷村岭) ● ④ 蝶岳 (三股)	● 金山 (金山登山口) ● 赤岳 (美浓戸) <湖泽・文三郎> ● 山文岳 (北泽岭) ※ 2 ● 阿弥陀岳 (美浓戸) <南泽> ● 甲斐驹岳 (北津泉) ● 南纳山 (小笠温泉) ● 有明山 (中房)	● 戸隠山 (奥社停车场, 戸隠野营场) ● 戸隠山 (奥社停车场)	
2		● 根子岳 (菅平牧场) ● 乌帽子岳 (地蔵岭) ※ 3 ● 黑坂山 (车坂岭) ● ④ 荒崩山 (荒崩不动) <御高往返> ● 高尾山 (琵琶渊)	● 烧岳 (新中之汤登山口) ※ 3 ● 饭桶山 (一之鸟居苑地) ● 蓼科山 (女神茶屋) ● ④ 美里 三股牧场 <伊波河原→越路・广小敷> ● 白马森林岳 (梅地) ● 根子岳 (藤原) ● 蓼科山 (七合目登山口) ● 蓼科山 (大河原岭) ● 木曾驹岳 (千叠敷)	● 北阿尔卑斯 ● 南阿尔卑斯 ● 中央阿尔卑斯 ● 八岳 ● 其他山区 ● 外县的山	● 北阿尔卑斯 ● 南阿尔卑斯 ● 中央阿尔卑斯 ● 八岳 ● 其他山区 ● 外县的山	◇ 需要保持紧张状态下上下攀登险峻山岩, 有滚落, 坠山危险的地方连续不断。 ◇ 灌木杂草很深, 需要用手拔开草从前行的地方连续不断。 ◇ 梯子, 锁链及路标人为辅助是重要的, 容易发生滚落, 坠山危险的地方较多。
1		● ④ 雾峰 (八岛湖原) ● ④ 雾峰 (八岛湖原) ● ④ 雾峰 (八岛湖原)	● ④ 常念岳 (驹泽) ● ④ 常念岳 (一之泽) ● ④ 甲斐岳岳 (毛水平) ● 常念岳 (驹泽) ● 前桂山 (浅草岭) ※ 1 ※ 3 ● 小笠原岳 (梅地) ● 燕岳 (转兰桥・藤平) ● ④ 乘鞍岳 (白叶・谷村岭) ● ④ 蝶岳 (三股)	◇ 具有阅读地图的能力, 并不需要拥有使用梯子, 锁链攀登的技能 ◇ 具有阅读地图的能力, 并不需要拥有使用梯子, 锁链攀登的技能 ◇ 具有阅读地图的能力, 并不需要拥有使用梯子, 锁链攀登的技能	◇ 需要具有阅读地图的能力, 并不需要拥有使用梯子, 锁链攀登的技能 ◇ 需要具有阅读地图的能力, 并不需要拥有使用梯子, 锁链攀登的技能 ◇ 需要具有阅读地图的能力, 并不需要拥有使用梯子, 锁链攀登的技能	

数字越大越消耗体力 体能水平

技术上的难易度 向右难度增加

【用语说明】  
○ 阅读地图的能力  
○ 用手拔开灌木杂草  
○ 用手将细竹、灌木等茂密公生的杂草拨开前行  
◇ 该路线的体能水平为4 (适合住宿, 宿以上), 但是路线中没有可住宿的小旅店及野营场, 所以有些登山者可能到日落为止下不了山, 请注意。  
※1 该路线的体能水平为3 (可当天往返), 但是到达登山口需要花费很长的时间, 故可能会出现当天往返比较困难的情况。建议制定前一天住宿的登山计划。  
※2 该路线为火山或其周边山岳的登山路线。登山之前请确认火山情报, 并遵从相关指示。  
※3 该路线为火山或其周边山岳的登山路线。登山之前请确认火山情报, 并遵从相关指示。  
◇ 使用上注意事项  
1 该表里以无雪期、好天气为条件, 对于路线固有的地形特征做出的体能水平和难易度评价, 实际登山时, 除体能水平、难易度之外, 还有因恶劣天气、残雪、身体状况以及其他突发因素引发的各种风险, 需要考虑到这些因素制定登山计划。  
2 不符合大多数登山者利用的一般登山路线的条件, 而是为条件特别险峻的登山路线, 故不为评价对象。【例】西穗高岳~楳岳高岳 (北阿尔卑斯) 北穗尾根 (北阿尔卑斯) 北穗尾根 (北阿尔卑斯) 楳岳 (南阿尔卑斯) 赤石岳 (南阿尔卑斯) 等  
3 因地震、山崩、雪崩等, 会有登山道通行限制或变更的情况, 准备登山时, 建议事先向小屋或附近的警察署确认登山道的情况。

欲了解更多信息, 请搜索“户外活动Go!长野”。



長野県制定了登山安全条例  
**递上“登山计划书”**  
 去探访信州山岳！

向大家推荐通过  
 网站邮件提交  
 登山计划书！



【特任讲师 岛崎三步】

(C)2005 石家真一 / 小学馆

自2016年7月1日起，规定要提交登山计划书



## 信州山岳高原观光特例翻译导游 一路同行

### 何谓『信州山岳高原观光特例翻译导游』 (英文简称 :MulMoGON)

所谓「信州山岳高原观光特例翻译导游」是取得一定的山岳导游资格证和一定的外国语资格证的人在听讲长野县官方主办的培训课程并考试合格者。他们兼备以下四方面的知识、能力。是长野县知事认可的为来访长野县的登山游客导览的收费职业翻译导游。(语言为日语、英语和中文)

「MulMoGON」是Multilingual Mountain Guides of Nagano Prefecture的英文简称。

- |                 |                        |                              |                             |
|-----------------|------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| <b>1</b>        | <b>2</b>               | <b>3</b>                     | <b>4</b>                    |
| 确保安全能力          | 丰富的登山知识                | 熟知信州的 山岳、观光名胜、各地区的独特文化熟知信州   | 高水平的外语沟通能力                  |
| 拥有高度的判断、技术、统率能力 | 精通图表、气象、急救、动植物知识等，学识渊博 | 除熟知信州山岳，对长野县内的风景名胜、特色美食等无所不知 | 在语言沟通上为避免发生误解，使用外语准确无误地给予导览 |

我们向大家保证以诚待客，在保障大家的登山安全之基础上还会尽心尽意为大家介绍信州的山岳、风土、文化、观光名胜。不管是长野县的山巅还是市街区我们都会一路陪同。真诚地希望来自海外的朋友们在长野愉快地度过，与此同时喜爱上日本，并希望大家带着美好的回忆踏上回乡之路。

### 如何联系

直接联系 MulMoGON 导游  
[info@mulmogon.com](mailto:info@mulmogon.com)

Facebook: 脸书  
[www.facebook.com/mulmogon/](http://www.facebook.com/mulmogon/)

信州山岳高原观光联系处。

长野县观光部山岳高原观光课

电话: +81-26-235-7251

E-Mail: [sangaku@pref.nagano.lg.jp](mailto:sangaku@pref.nagano.lg.jp)

\*关于“登山计划书的提交方法”请参照以下网页。

<http://www.go-nagano.net/climbing>

