

登山

# Safety Book

令和6年  
長野県

無事帰るまでが登山

## ～ 春山 山岳情報 ～

年齢・体力・経験に応じたコースを選ぶ

LEVEL  
★★★★★



LEVEL  
★



- ・実力を過信した中高年と、経験不足の初心者の遭難が多発!
- ・コース選びには、体力度と難易度を記載した「信州 山のグレーディング表」(長野県と長野県山岳遭難防止対策協会が作成)もご参考に。

<http://www.pref.nagano.lg.jp/kankoki/sangyo/kanko/gure-dexingu.html>

ケータイで  
情報キャッチ



イラスト：鈴木ともこ

# 登山 Safety Book

無事帰るまでが登山

## ～ 春山 山岳情報 ～

### 目次

#### 山岳情報

槍・穂高連峰	2
後立山連峰	4
中央アルプス	6
南アルプス	8
八ヶ岳連峰	10
戸隠連峰、志賀高原	12
菅平・湯の丸高原、奥秩父	13
浅間連峰、御嶽山	14

#### ライブカメラ

長野県



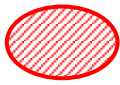
上高地・穂高連峰



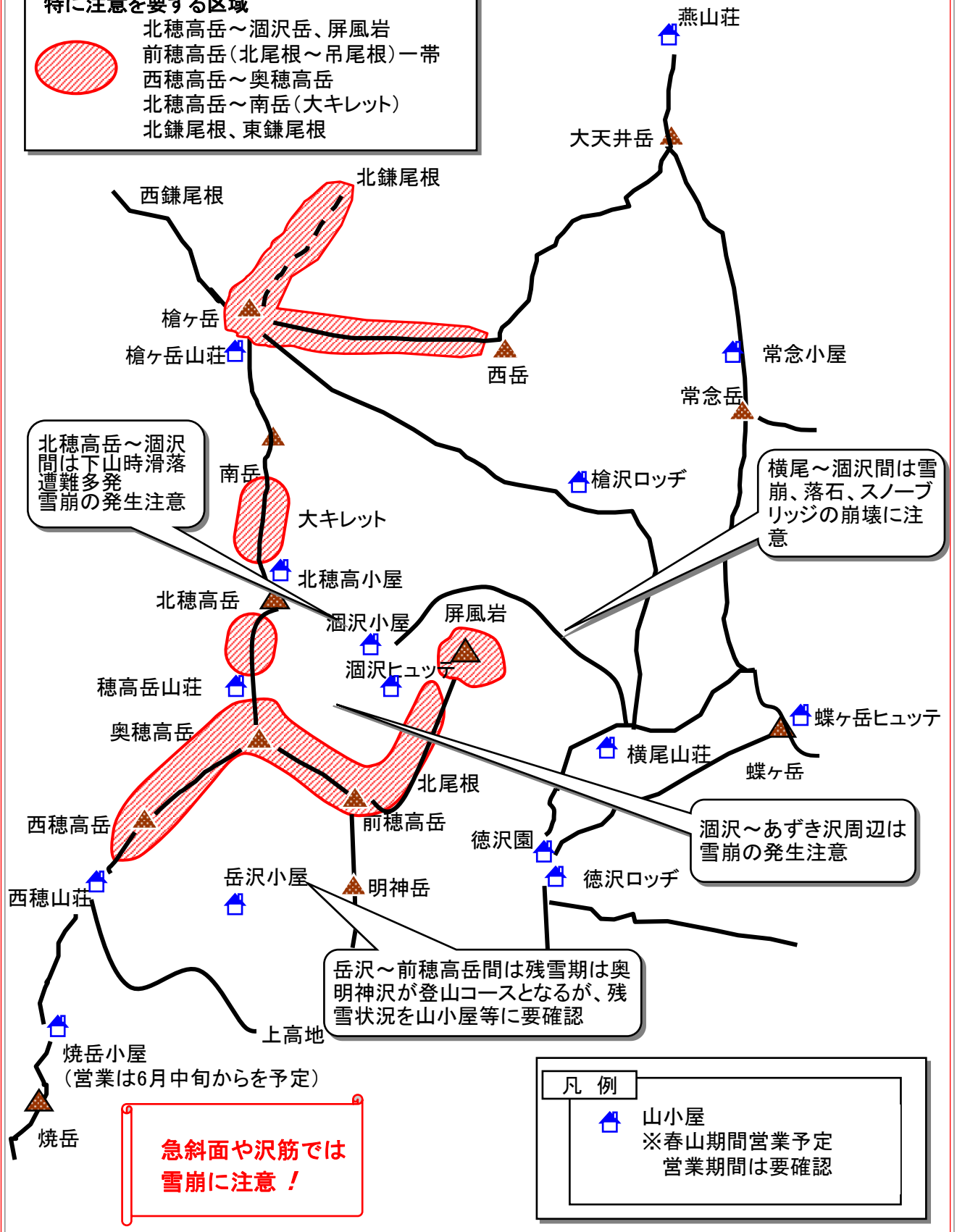
# 山岳情報

## 槍・穂高連峰

### 特に注意を要する区域



- 北穂高岳～涸沢岳、屏風岩
- 前穂高岳(北尾根～吊尾根)一帯
- 西穂高岳～奥穂高岳
- 北穂高岳～南岳(大キレット)
- 北鎌尾根、東鎌尾根



### 凡例



山小屋  
※春山期間営業予定  
営業期間は要確認

○ **積雪・雪庇の状況**

(積雪)例年より少なめ

場 所	例年の積雪量
上高地一帯	0.5m
徳沢・横尾一帯	0.8m
西穂山荘付近	2.0m
穂高連峰稜線一帯	1.5m
槍沢、涸沢、岳沢	5.0m
燕岳～常念岳～蝶ヶ岳	1.5m
乗鞍岳	3.0m

◆**槍・穂高周辺**

**過去の山岳遭難事例◆**

- ★スリップやバランス崩しによる転倒・滑落
- ★尻セード失敗による転倒・滑落(アイゼン引っかけ)
- ★雪崩に埋没(表層雪崩)
- ★低体温症による行動不能

(雪庇)例年、西穂高岳～奥穂高岳、大キレットは長野県側へ、吊尾根は涸沢側へ、横尾尾根は槍沢側へ張り出す。雪庇崩壊、踏み抜きに注意。

○ **雪崩の危険箇所(沢筋のルートは雪崩発生リスクが高い！！)**

気温の上昇に伴う表層雪崩、雪庇の崩壊等に十分な注意が必要。

特に、各沢筋のルートは、新雪が積もった後、表層雪崩となる危険性が高い。(岳沢・涸沢・槍沢の周辺のルートは特に注意が必要。)

○ **滑落の危険箇所**

北アルプス一帯は残雪により、登山道が現れていないルートも多い。雪解けにより沢筋の残雪は不安定になっている箇所もあり、通過の際は、転落等に注意が必要。(過去に横尾本谷でスノーブリッジ崩壊による転落遭難が発生している。)

穂高連峰の稜線付近は急峻なルートが多く、雪上スリップや岩場にアイゼンを引っかけバランスを崩す等の滑落の危険性が高い。

特に、北穂沢、あずき沢、奥穂高岳～前穂高岳(吊尾根)、常念岳～蝶ヶ岳稜線等で滑落が多い。また、尻セード失敗による転倒・滑落も多い。

○ **登山相談所の開設予定**

4月下旬から大型連休の終わり頃まで:上高地、三股、中房温泉、一ノ沢

○ **県警山岳遭難救助隊の常駐予定**

4月下旬から大型連休の終わり頃まで:涸沢

○ **交通機関(上高地公園線が開通後に運航開始予定)**

**タクシー** ・ 松本、新島々、沢渡～上高地(随時)


**バス** ・ 新島々～沢渡～上高地 1時間に1本

アルピコ交通新島々営業所(0263-92-2511)

○ **道路の開通**

上高地公園線 例年4月中旬に開通

# 後立山連峰

**特に注意を要する区域**  
 不帰嶮～唐松岳～  
 五竜岳～鹿島槍ヶ岳


天候が急変すると、稜線上は  
 風雪を防ぐ場所がないため、  
**入念な計画と早めの行動を**

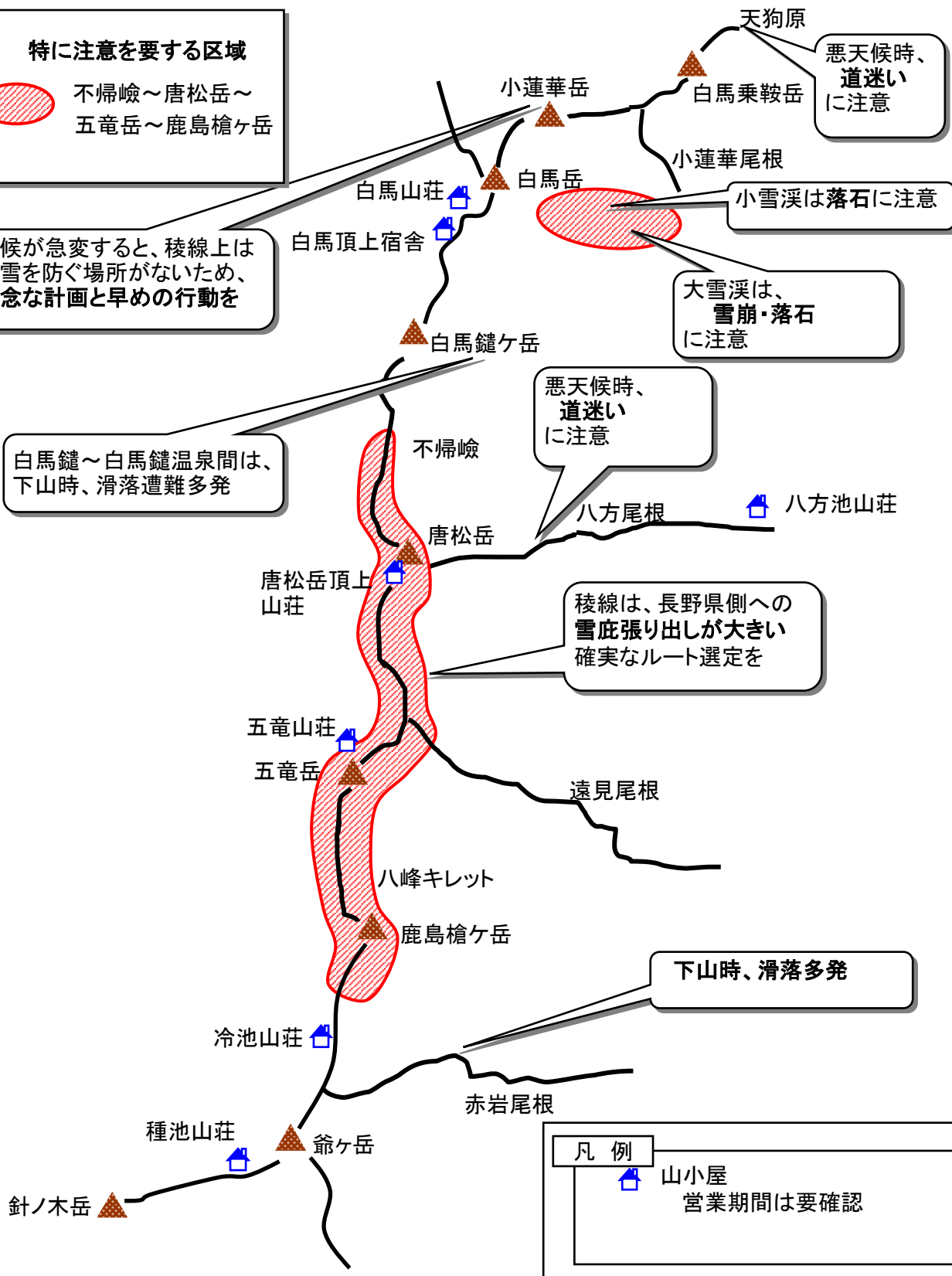
白馬鑓～白馬鑓温泉間は、  
 下山時、滑落遭難多発

悪天候時、  
**道迷い**  
 に注意

稜線は、長野県側への  
 雪庇張り出しが大きい  
 確実なルート選定を

**下山時、滑落多発**

**凡例**  
 山小屋  
 営業期間は要確認



○ 積雪・雪庇の状況

(積雪)

場 所	例年の積雪量
八方池山荘周辺	2.0m
八方尾根上部～唐松岳	3.5m
遠見尾根～鹿島槍ヶ岳	3.5m
天狗原～白馬岳	3.5m

(雪庇)例年、富山県境の稜線は、長野県側へ大きく張り出すので雪庇の崩壊や踏み抜きに注意。

○ 雪崩の危険箇所

白馬大雪溪、鑓温泉、針ノ木雪溪、白馬乗鞍岳等の沢筋  
気温の上昇に伴う新雪の表層雪崩、雪庇の崩落等に十分な注意が必要。

○ 滑落の危険箇所

北アルプス一帯は、残雪により登山道がほとんど現れていないことから、稜線や尾根上がルートとなるため、雪上スリップによる滑落の危険性が高い。  
針ノ木岳上部、鹿島槍ヶ岳赤岩尾根・天狗尾根・東尾根、鑓温泉、杓子尾根、白馬岳主稜は雪上スリップが多いが、特に八方尾根では凍結によるスリップに注意。

○ 登山相談所の開設予定

4/27(土)～4/29(月) { 針ノ木登山口、柏原新道登山口、七倉、猿倉  
5/3(金)～5/6(月) { 八方、五竜、柵池の各ゴンドラリフトのりば

○ 交通機関

**バス** ・JR 信濃大町駅～扇沢

- ・JR 白馬駅～八方
- ・ "     ～白馬大池～柵池
- ・ "     ～岩岳～柵池
- ・ "     ～猿倉

関電アメニックス  
北アルプス交通(共同運行)  
(0261-22-0799)

アルピコ交通(株)白馬支所  
(0261-72-3155)

**ゴンドラリフト・ロープウェイ**

- ・ゴンドラリフト:五竜遠見、八方尾根、柵池の各スキー場で確認
- ・柵池ロープウェイ:3月2日から早春運行  
(3/2～3/31 **毎日**、4/5～4/21 **金土日**、4/26～5/6 **毎日**)  
※詳細は柵池スキー場に要確認

○ 道路の開通

- ・ 県道扇沢線・県道白馬岳線・県道槍ヶ岳線は、4月中に開通予定  
※詳細は県大町建設事務所に要確認

# 中央アルプス

## 特に注意を要する区域

- 中岳西側一帯
- 宝剣岳一帯
- 空木岳～木曾殿越

## 凡例

- 山小屋  
※春山期間営業予定  
営業期間は要確認
- 避難小屋

カール内は気温上昇にともなう、雪崩発生に注意。今季の雪崩発生は現状少ないが、発生した場合大規模となることがあるので、要注意。

積雪期は木曾側の巻き道を通行しない。  
(滑落の危険あり)

ルート上の雪面はクラストしているため滑落に注意。

一部を避難小屋として開放

木曾殿越から空木岳間は急勾配で滑落しやすい。下りは特に注意。

残雪時の尾根上のルートは踏み外しによる滑落遭難多発。特に大地獄・小地獄付近は要注意。

摺鉢窪カール崩落のため立入禁止  
摺鉢窪避難小屋は利用できません。

一部を避難小屋として開放

越百小屋

将基頭山

木曾駒ヶ岳

中岳

宝剣山荘

宝剣岳

千畳敷カール

ホテル千畳敷

三ノ沢岳

檜尾尾根

檜尾岳

檜尾小屋

一部を避難小屋として開放

一部を避難小屋として開放

空木駒峰ヒュッテ

池山小屋

池山尾根

木曾殿山荘

空木岳

空木平避難小屋

摺鉢窪避難小屋

○ 積雪・雪庇の状況

(積雪)例年並み

場 所	例年の積雪量
ホテル千畳敷定点観測	3.3m
乗越浄土下八丁坂付近	1.5m
福島コース八合目～尾根	2.0m
上松コース八合目～尾根	2.0m
稜線付近	1.5m

※ 千畳敷は例年並み、稜線付近は少なめの状況です。登山の際は、十分に事前の情報収集をお願いします。

(雪庇)宝剣岳・極楽平付近は伊那側へ、伊那前岳付近は黒川側へ張り出す。檜尾岳、空木岳、越百山までの間は、部分的に伊那側へ、上松コース木曾前岳付近は滑川側へ張り出す。

○ 雪崩の危険箇所

千畳敷カール(状況・天候・気温を確認して慎重に行動を)、中御所平、伊勢滝コース、駒ヶ岳福島Bコース、麦草岳～木曾前岳の夏道、空木岳木曾側の各沢筋、南駒ヶ岳頂上付近

○ 滑落の危険箇所

- ・ 宝剣岳山頂付近
- ・ 中岳の木曾側巻き道(残雪時は通行禁止)
- ・ 池山尾根(特に大地獄・小地獄付近)
- ・ 檜尾尾根赤沢の頭付近
- ・ 駒ヶ岳～木曾殿越～空木岳の間は雪面が凍結し固くなる所があり、強風による滑落に注意。

○ 登山相談所の開設予定

- ・ 通年開設
 

}	駒ヶ根市役所商工観光課(0265-96-7724)
	駒ヶ根観光案内所(0265-81-7700)
	駒ヶ根警察署地域課(0265-83-0110)
- ・ 4月下旬～5月上旬 コガラ登山口、アルプス山荘2合目駐車場、菅の台バスセンター

○ 交通機関

バス	・JR 駒ヶ根駅～菅の台 ～しらび平	}	伊那バス(0265-83-4115)
		}	中央アルプス観光(0265-83-3107)
ロープウェイ	・JR 木曾福島駅～大原 しらび平～千畳敷	}	おんたけ交通(0264-22-2444)
		}	中央アルプス観光(0265-83-3107)



# 南アルプス

戸台河原駐車場は大雨の流失により当面の間利用不能。  
※戸台河原周辺の市道等への路上駐車禁止。

崩落箇所あり。パーティでの入山推奨(ザイル等の装備を携行すること)

頂上からの下山時に登山道を見失わないように注意。

登山道と林道の並走区間有り。林道を利用した道迷い遭難が多発。必ず登山道を通行すること。

路肩崩落により全面通行止め。

鳥倉林道  
4月26日まで冬季閉鎖

災害復旧工事の為通行不可  
(徒歩でも進入不可)



老朽化のため使用注意  
登山道崩壊あり

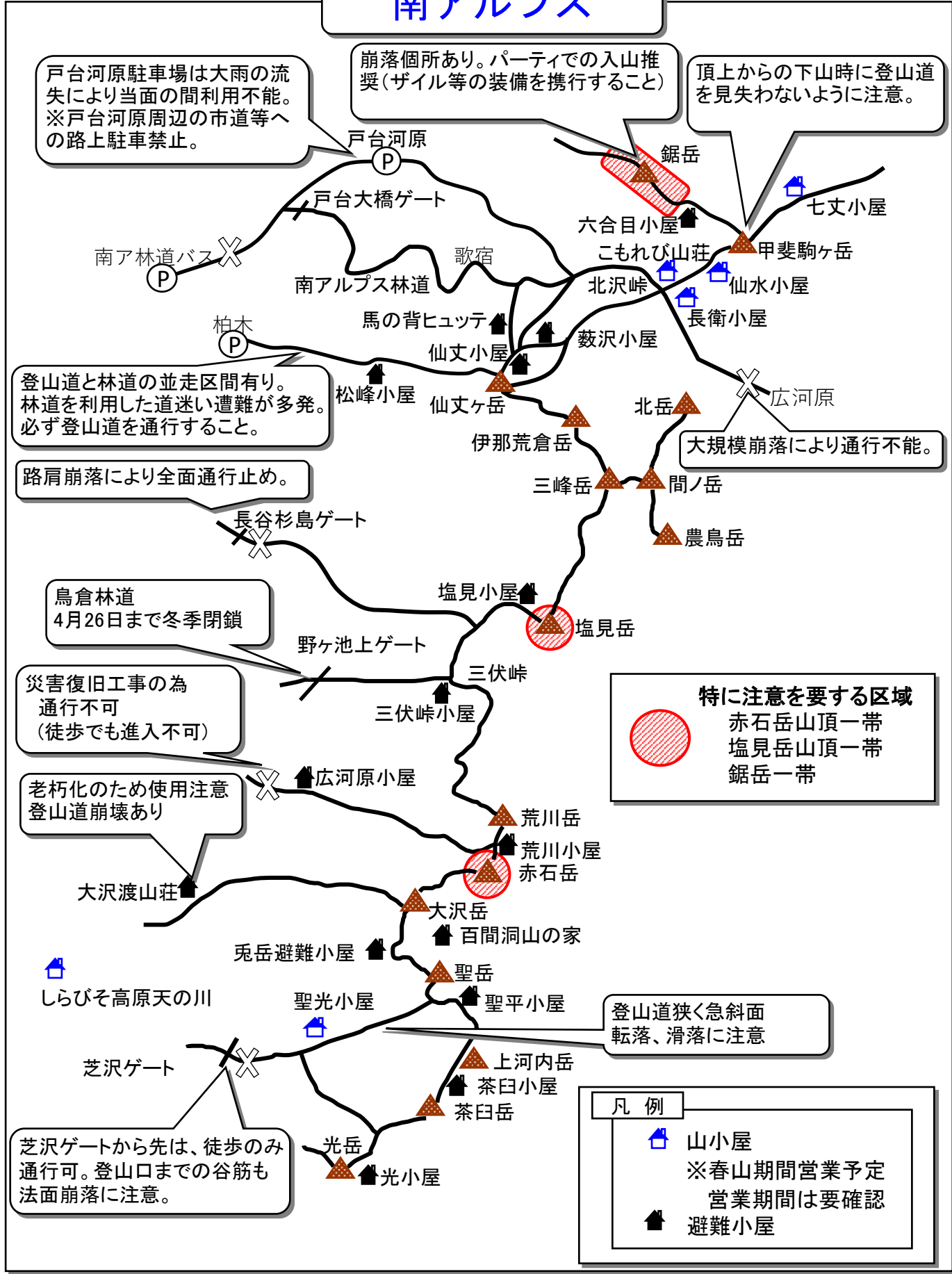
**特に注意を要する区域**  
赤石岳山頂一帯  
塩見岳山頂一帯  
鋸岳一帯

登山道狭く急斜面  
転落、滑落に注意

芝沢ゲートから先は、徒歩のみ通行可。登山口までの谷筋も法面崩落に注意。

**凡例**

-  山小屋  
※春山期間営業予定  
営業期間は要確認
-  避難小屋



○ 積雪・雪庇の状況

(積雪)

場 所	例年の積雪量
北沢峠付近	1.0m
仙丈ヶ岳一帯	2.0m
甲斐駒ヶ岳一帯	2.0m
塩見岳一帯	2.0m
赤石岳～光岳一帯	2.0m

(雪庇)

小仙丈ヶ岳～大仙丈ヶ岳、甲斐駒ヶ岳～六合目小屋は山梨県側へ  
塩見小屋～塩見岳～蝙蝠岳への分岐、及び荒川岳(前岳)は長野県側へ  
小赤石岳～赤石岳、大沢岳、聖岳、兔岳は静岡県側へそれぞれ張り出す。

○ 雪崩の危険箇所

大平山荘～重幸新道、仙丈ヶ岳五合目～藪沢小屋、塩見岳頂上付近  
西面、荒川岳頂上付近及び中腹南面、大聖寺平直下、大沢岳 頂上付  
近長野県側、赤石岳、小赤石岳、兔岳東南稜、上河内岳頂上付近の長  
野県側、その他沢筋は要注意。

○ 登山相談所の開設予定

- ・ 4月下旬～5月上旬 南アルプス林道管理室前(伊那市長谷)
- ・ 通年開設 大鹿村役場(0265-39-2001)  
遠山郷観光協会(0260-34-1071)

○ 交通機関

**バス**

- ・ JR 伊那北駅～高遠駅(高遠線) JR バス 関東(0265-73-7171)
- ・ 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(平岡線) 信南交通(0265-22-1801)
- ・ JR 飯田駅～和田、かぐらの湯(遠山郷線) 信南交通(0265-22-1801)
- ・ 南アルプス林道バスの運行(予定)  
4月25日～6月14日・・・戸台口～歌宿間を運行  
6月15日～11月上旬・・・戸台口～北沢峠間を運行  
※一般車両は通行禁止 南アルプス林道管理室(0265-98-2821)

**タクシー**

- ・ JR 高遠駅～南アルプス林道バスへの接続は長谷循環バスが減便のため、高遠駅からはタクシーを利用する。
- ・ 聖岳・光岳登山口方面、しらびそ方面は JR 平岡駅、南信濃和田、上村からタクシー利用可。

○ その他

- ・ 北又渡先、芝沢ゲートから易老渡、便ヶ島方面は道路崩落のため、車両全面通行止めです。谷筋など土砂崩落があるため、歩行の際にも細心の注意をしてください。
- ・ 湯折登山口に続く村道赤石線は、災害復旧工事の為、当面の間通行止めです。(徒歩でも進入不可)
- ・ 豊口山登山道へ続く林道鳥倉線は、4月26日まで冬期閉鎖中です。



## ○ 積雪・雪庇の状況

(積雪) 例年より多め

場 所	例年の積雪量
赤岳～硫黄岳	1～0.5m
赤岳鉱泉付近	1.5m
麦草峠～中山峠	1.3m
黒百合ヒュッテ周辺	2.0m
白駒池周辺、北八ヶ岳一帯	1.5m

(雪庇) 例年、硫黄岳～赤岳間や東天狗岳の稜線は佐久側へ。  
春先の気象条件により積雪量・状況が大きく変わる。

## ○ 雪崩の危険箇所

南八ヶ岳の各沢筋や斜面は、新雪が降った後の表層雪崩に注意。

過去には、阿弥陀岳周辺、中山乗越付近、赤岩ノ頭南斜面等で雪崩による遭難が発生している。

## ○ 滑落の危険箇所

南八ヶ岳一帯の尾根や稜線は急峻な岩場が多く、雪上スリップやつまづきによる滑落の危険性が高い。

特に、文三郎道上部、地藏尾根上部、横岳の鎖場、阿弥陀岳上部、天狗岳上部では滑落が多い。

## ○ 登山相談所の開設予定

- ・ 美濃戸口、夏沢鉱泉
- ・ 稲子湯唐沢橋

## ○ 交通機関 ※運行状況について事前に必ずご確認ください

### バス

- ・ JR 茅野駅～美濃戸口 } アルピコ交通(0266-72-7141)
  - ・ JR 茅野駅～渋ノ湯 }
  - ・ JR 小海駅～稲子湯 } 小海町営バス(0267-92-2525)
  - ・ JR 八千穂駅～麦草峠 }
- (運休日があるため要確認) 千曲バス(0267-62-0081)

### ロープウェイ

- ・ 山麓駅(蓼科)～山頂駅(坪庭)(通年)
- 北八ヶ岳ロープウェイ(0266-67-2009)

## ○ 道路の開通

- ・ 国道 299 号(麦草峠)は、4/18(木)開通予定

## 戸 隠 連 峰

### ○ 積雪・雪庇の状況

(積雪) 戸隠連峰の登山道約1m、沢筋約2m(例年並み)。

(雪庇) 戸隠側へ大きく張り出すので、崩壊、踏み抜きに注意。

### ○ 雪崩の危険箇所

戸隠山 百間長屋～八方睨

戸隠牧場～大洞沢～一不動(大洞沢は要注意)

高妻山稜線 特に九勢至～山頂

### ○ 滑落の危険箇所

尾根や稜線上のルートは、雪上スリップによる滑落の事例が多い。

特に高妻山 九勢至～山頂は、滑落事故多発。

### ○ その他

・ 例年4～5月は雪山、6月上旬まで残雪が残る。

アイゼン・ピッケル等冬山装備が必要。

・ 残雪期は戸隠山稜線・大洞沢はルートを見失いやすいので注意。

岩と雪氷のミックスになるので、岩場は特に注意。

・ 大洞沢はスノードームの踏み抜きに注意。

・ 帯岩(大洞沢)の鎖は、積雪期間は外しているので注意。

### ○ 交通機関 長野駅～戸隠キャンプ場

アルピコ交通長野営業所(026-254-6000)

## 志 賀 高 原

### ○ 積雪の状況

(積雪) 岩菅山寺小屋約1m(例年並み)

### ○ その他

荒天時、横手山頂からガラン沢へ迷いやすいので要注意

### ○ 交通機関

バス

・ 湯田中駅～奥志賀方面、硯川方面

長電バス(0269-33-2563)

## 菅平・湯の丸高原

### ○ 積雪・雪庇の状況

(積雪) 根子岳、四阿山、湯ノ丸山、烏帽子岳、籠ノ登山0.5m程度。

(雪庇) 根子岳は東側へ張り出す。

※湯の丸高原は残雪量が平年と比べ 1.5 倍と予測

### ○ 雪崩・スリップの危険箇所

根子岳岩場(四阿山寄り)、烏帽子岳鞍部・西側、湯ノ丸山東側は雪崩に注意。根子岳～四阿山(アイスバーンになりやすい)、籠ノ登山～水ノ塔山は雪上スリップに注意。

### ○ 登山相談所

- ・ 通年開設 菅平高原国際リゾートセンター (0268-74-2003)  
湯の丸高原ホテル (0268-62-0376)
- ・ 4月～11月開設 湯の丸高原ビジターセンター (0268-62-4333)

### ○ 交通機関

バス JR 上田駅～菅平高原

上田バス(0268-34-6602)

## 奥秩父

### ○ 積雪の状況

金峰山～小川山、川端下林道、朝日岳～国師ヶ岳、十文字峠～甲武信ヶ岳の稜線一帯は0.5～1mで、例年並み。

### ○ スリップ等の危険箇所

金峰山～小川山、川端下林道～金峰山

### ○ 登山相談所の開設予定

4月下旬～5月上旬 金峰山登山口、毛木平

### ○ 交通機関

バス JR 信濃川上駅～川端下

川上村営バス(0267-97-2121)

## 浅間連峰

### ○ 浅間山の登山規制

「噴火警戒レベル2(火口周辺規制)」となっており、火口からおおむね2km以内への立入は禁止となっていますので、規制区域内にはくれぐれも立ち入らないようにしてください。(令和6年3月25日現在)

### ○ 外輪山(黒斑山-蛇骨岳-仙人岳)縦走をお楽しみください

活火山であることに留意し、安全装備(ヘルメット等)を持参して、登山をお楽しみください。噴火警戒レベルは変更になる場合があることから、必ず入山前に最新情報を確認してください。残雪、雪解け水の凍結のため、滑落、転倒しやすくなっていますので注意が必要です。

詳しくは、小諸市役所(0267-22-1700)へお問い合わせください。

## 御嶽山

### ○ 御嶽山の登山規制

御嶽山は噴火警戒レベル1(火口周辺規制)です。地獄谷火口からおおむね500m以内は、立入規制を継続中。必ず入山前には情報を確認してください。黒沢口登山道:黒沢十字路から剣ヶ峰方面通行禁止。開田口登山道:二の池ヒュッテから一ノ池・剣ヶ峰方面通行禁止。王滝口登山道:8合目避難小屋から王滝頂上方面通行禁止。(令和6年3月25日現在)

令和6年4月26日まで、八海山～田ノ原間の村道41号冬期通行止

詳しくは、木曾町役場(0264-22-3000)

王滝村役場(0264-48-2001)

へお問い合わせください。

### ※活火山とは...

火山噴火予知連絡会は、活火山を「概ね過去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」を定義しています。

日本には、110の活火山があり、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、アカンダナ山、横岳

#### ○ 近隣の火山

草津白根山、新潟焼山、妙高山、弥陀ヶ原