2026

百万人の山と自然

安全登山ハンドブック



公益社団法人
日本山岳ガイド協会

JAPAN SPORT COUNCIL
日本スポーツ振興センター
国立登山研修所

登山前

4つの点検

① 身体のコンディション



健康ですか？
トレーニングを
行っていますか？
前日、よく眠れましたか？
仕事や勉強疲れは
ありませんか？

② 計画立案



誰とどこへ行くのか？
メンバーは決まっていますか？
どれくらいの時間か、上り下り
はどれくらいか？
もしもの時の逃げ道は知っていますか？

③ 装備のチェック



レインウエア、防寒具、
ヘッドライト、地形図は、
どんな簡単な低い山でも
晴れているときでも
忘れてはならない装備です。

④ 登山計画の共有



基本は地元警察署や登山指導センターに提出します。今は、インターネットやアプリで提出、手軽に共有できて家族や友人も安心です。
登山口で届け出ポストに投入もできます。

登山中

知っておきたい10の危険

山や自然の中では、日常生活では想定できない様々な危険に満ちていると思われがちです。
しかし、天気などの自然現象や地形を把握する難しさは、情報を持っていれば避けられます。
予め起こりうる危険を予測し、それを避ける判断が安全につながります。



転倒・転落・滑落



熱中症・脱水症



低体温症・凍傷



道迷い



雪崩・崩落



落石



危険な野生生物



火山噴火



落雷



増水・鉄砲水

OM SYSTEM



Tough TG-7

山や海、岩場、雪の中など、どんな過酷な状況でも高画質な撮影を実現できる 防水コンパクトカメラ Tough TG-7

詳細はこちら



人生にワクワクを、Toughに冒険を。

アウトドアで大活躍！いつでもどこでも撮れるタフ性能













登山前 4つの点検

1. 身体のコンディション

登山の前は体調を整え、良好なコンディションで臨みましょう。体調不良は、寝不足、飲み過ぎ、食事抜きなどの不摂生が原因です。また、怪我、事故の元になります。

山歩きの体力は

健康で体力があれば登れます。しかし、足の筋力が不足していると歩けなくなります。体力は無理せず汗がにじむ程度の運動で、日々身体を慣らしましょう。

歩く

スピードは平地の半分くらい。リズムは数歩以上先を見てバランスよく、足場の安全を確認し、歩幅は狭く肩幅以下程度にして歩きます。



登山道には意外と岩がゴロゴロしてます。足元に注意を払うことが、転倒防止に繋がります。特に動く石はふまないようにしましょう。

2. 計画立案

地形図を眺めて、どこから登ってどこに下ろうというようにコースを決めます。どんな仲間と登るか、メンバー構成も重要な要素です。単独登山は避けましょう。尾根道なら登山道がどんな傾斜で、歩いて何時間くらいかかりそうだとか、沢筋ならどんな形状の沢か大体の地形はつかめます。地形図を眺め実際の山の姿が浮かんでくるほどの読図力がつけば、登山のスキルも上がります。

地形図にはたくさんの情報がある



地図も多様。スマホ用地図アプリも便利ですが、国土地理院の地形図を携行し読めるように。

登山用地図は、国土地理院発行の2万5千分の1地形図を使います。この地形図では、①位置と高さ②地点間の水平距離と高低差③地点間の実際の直線距離と傾斜④斜面の角度⑤地点間の道のり⑥区域の面積⑦地表面の様子（植生、岩、砂礫など）が判ります。その他、地図には決まり事の記号とデータとしての標高基準、磁針偏差（磁北線偏角度）があります。

また、登山の3日前からの天気予報に注意をはらい、登山期間中の天気を把握しましょう。

動けない時に！

道に迷った時に！

重さ約40g

手軽で心強い、赤いお守り



とっても軽量、コンパクト！



ポックム
Pokkem
山岳用小型発煙筒

長さ 約120mm×直径 約23mm、発煙時間70秒以上

ほそやかこう
細谷火工株式会社
東京営業所 TEL: 03-3357-0781

3. 装備のチェック

必ず持っていこう! 三つのウエアと装備

レインウエアは、たとえ天気予報で晴れといわれていても必ず持っていきます。山の天気は変わりやすいものです。最近のレインウエアは防風着として兼用できます。また、それ故に幾分の保温効果もあります。ジャケットとパンツのセパレートタイプが必要です。二つ目は、ヘッドランプ。万一の場合、日暮れになっても行動ができます。



レインウエアはどんなときにも携行しましょう。透湿防水性に優れ上下セパレートなもの。

山には街灯はありません。三つ目は、地図とコンパス（方位磁石）です。現在位置の把握と目的地を把握するために必要です。これら三つは、いざというときに役に立ちます。

4. 登山計画の共有（登山届等）

登山計画とは

自然相手の登山は綿密な下調べが必要となります。目標の山、日程、コース、行動を支えてくれる条件としての装備、食糧、メンバー、交通機関、宿泊等々、これらを構築することが登山計画です。計画書1枚がシミュレーションとして完成しているので、非常事態の予防・回避に役立つことになります。

登山計画の共有

登山計画は提出するものとの認識が普通でしたが、「共有」という考え方も普及し始めました。つまり、友人、家族など大切な人と登山計画を共有することで安全・安心をより高く求めるということです。



登山口では、登山計画書または登山届を提出しましょう。

登山届はコンパスを使おう



山岳安全対策ネットワーク協議会が推進する登山計画共有システム「コンパス」は、都道府県警察とも連携し、登山届の簡素化を図っています。

登山計画を家族、友人と共有することで、安全・安心の登山を実践できます。万一の時、家族、友人を通じて速やかな連絡が可能です。



登山中 10の危険

1. 道迷い

登山道には様々な登山標識(以下道標)があります。登山口や分岐点にある道標は、方向を矢印で示し地名と時間あるいは距離等が示されています。時間、距離はいずれも目安です。樹林帯では木に巻いた赤テープや岩礫帯では石を積んだケルンが登山道の目印となります。ただし、赤テープは森林伐採用や森林測量、林業用作業道の目印としてついている場合もあります。また、ケルンなどは、登山記念に積み上げた、道しるべとは無関係なものもあったりします。これらが、登山用標識として設けられたものか確認し、鵜呑みにしない注意が必要です。

濃霧の中を歩いているうちに、自分がどこにいるのかわからなくなり、不安に陥ります。地形図とコンパスの使い方を熟知することで現在位置、進行方向がわかります。GPS(グローバルポジショニングシステム)も活用し、道に迷った時は、現在位置が分かるところまで引き返しましょう。低山は、作業道、枝道も縦横にあり登山道を誤ることがあります。低山は、高山より地形を読み難いことも多いので注意が必要です。

2. 転倒は転落・滑落につながる

近年、体力不足や不整地の歩行が不慣れなため、転倒することが多発しています。急峻な登山道での転倒は、すぐに転落・滑落につながります。転落は、人体に大きなダメージを与え、場合によっては死に至ることもあります。まず、転倒しないことを心がけて歩きましょう。転倒防止には、足腰を鍛え、つまずかない体力を維持すること。不整地面でのバランスを保つ歩行技術も身に着けます。危ないと思う場所では、ゆっくり歩くこと。場合によっては、ロープ等の安全補助具を使うこと。登山靴の紐をしっかりと締めて足が靴の中でぐらつかないこと。防御策として、岩稜や岩場を歩く時は、ヘルメットを被ることをお奨めします。

3. 熱中症・脱水症

熱中症

熱中症は、夏の高温、多湿環境下で長時間行動すると起こりやすい症状です。衣服がびっしょりになるほど汗をかき、水分補給を怠ると体温調整が利かなくなり意識を失います。すぐに応急処



コラム1 安心のための装備品「アミノ酸」

登山を楽しむにあたり「登山は激しくカラダを使う」という点ではレジャー目的であっても「登山はスポーツである」ことを認識したい。転倒などの事故に遭わず、安全に登山を楽しむためにもコンディションは万全に臨みたい。そのためには皮ふ、筋肉、消化管などの内臓、血液、酵素、ホルモンなどのもととなるたんぱく質を構成するアミノ酸を逐次補給することが重要である。登山中の食事だけで補うことが困難なアミノ酸はサプリメントなどで容易に補給することができる。

置をしないと死に至ることもあります。温暖化による高温が続く近年の夏は、高山であっても油断はできません。

脱水症

行動に支障がでて動けなくなったら脱水症を疑い、直ちに行動を中止し、直射日光を避け日陰の風通しの良いところに移動して水分を補給します。上半身をやや起こして寝かせ、濡れタオルで上半身を拭き、体を冷やして体温を下げる工夫をするとよいでしょう。

4. 落石

登山者が多い富士山や槍ケ岳・穂高岳連峰の岩場やガレ場は落石多発地帯です。ガレ場や土砂の崩落地形は外見上注意しやすいところですが、落石は不意に襲ってくることもあります。落石は落ちてくる方向をしっかりと見極め避けることが大切です。一般縦走路でも安全対策のためヘルメットを被ることを推奨します。自分で落石を発生させたら大声で「落石!」と注意を呼びかけましょう。

5. 火山噴火

日本の登山目標の名だたる山々の多くが火山です。

火山に対する注意も怠りがあってはなりません。火山ガスは、登山道に危険地帯の表示があるのでその指示に従うことで危険回避ができます。火山噴火は、気象庁の「火山登山者向けの情報提供ページ」を参照し、事前情報を入手しておきましょう。

QRコードで確認→

6. 落雷

雷には夏の急激な上昇気流による積乱雲から発生する熱雷、春に多い寒冷前線付近で起きる界雷、二つが合わさった熱界雷があります。登山で最も注意を要するのは、寒冷前線の縁で熱雷と界雷が合体する熱界雷です。夏山で多い熱雷の元は局地的に発生する積乱雲で、比較的容易に察知できます。雷を察知したらより低く比較的乾燥している窪地に身を寄せます。逃げ場のない、尾根、ガレ場や岩場では、姿勢を低くして、雷雲が通り過ぎるのを待ちます。多人数の時は分散して退避行動をとります。稜線上での数珠つながりは危険です。

7. 増水・鉄砲水

台風や集中豪雨の時、山間部は要注意です。高山では保水層と呼ばれる積層土が少なく、降り注いだ雨が直接水流になり谷に集中します。爆発的パワーで突然襲う鉄砲水が一番危険です。鉄砲水は大岩から大木まで押し流す土石流を生みます。保水能力の高い森林が深く長い谷や複雑な地形の沢は、雨が上がった後でも増水します。増水時の沢を渡るのは、いくら技術があっても危険です。安全な場所まで引き返し、下山路も含めて、沢筋を外したコースへ退避することも重要です。

8. 危険な野生生物

スズメバチ

毎年数十人の死亡者があります。日本では最も危険な生物の一つです。刺されたら水で患部を洗い冷やし、抗ヒスタミン剤含有ステロイド軟膏を塗ります。アナフィラキシーショック症状が起き

天気を学べる詳しい解説付き！
山の天気予報はヤマテン
山岳救助隊など
プロも信頼する精度

主要な60山の山岳専門気象予報士によるスペシャル予報と
270山の高精度アルゴリズム予報。全国330山をカバー！
●3日先までの山頂予報 ●大荒れ/警戒情報 ●各種天気図 など

山の天気 ヤマテン 検索
https://i.yamatenki.co.jp/
スマホ/タブレット/PC等各種端末に対応！
詳細やご利用料金は Webからご覧ください

SINCE 1975
mont-bell
日常生活から本格山岳登はんまで年間サポート
モンベル山岳保険
アウトドアのさまざまなリスクに備える長期補償型
運動等危険補償特約付傷害総合保険

【保険窓口】
モンベル・アウトドア・チャレンジ
詳しくは こちらから
フリーコール 0120-938-593
携帯 IP電話からは 06-7220-3393
【取扱代理店】株式会社ベルカディア 【引受保険会社】AIG損害保険株式会社
※保険加入にはモンベルメイト（入会金・年会費無料）へのご登録が必要です。（D-008212 2027-02）
AIG AIG損保

au Starlink サービスで、圏外の心配がなくなります！
山小屋をつなぐ
au Starlink 山小屋 Wi-Fi
山小屋内で高速通信
山小屋Wi-Fi
サービス詳細はこちら
登山道をつなぐ
au Starlink Direct
圏外登山道での SMS/ アプリ利用
サービス詳細はこちら
Before
圏外エリア
au | STARLINK



たら死に至ることもあるのですぐ病院へ搬送します。営巣期の9～10月がより攻撃的で危険です。

ウルシ類

ウルシが肌につくとかぶれます。これはウルシオールによるアレルギー反応で、アレルギーを持つ人は、ウルシの木の近くを通過しただけでもかぶれることがあります。

毒ヘビや熊などへの対策は別途勉強しましょう。

9. 雪崩・崩落

雪崩は標高が高い積雪地帯の傾斜の強い山で発生するとは限りません。標高が低く、積雪が適当にあり、傾斜が緩くても、木が生えていても条件さえ揃えば発生します。

雪崩回避のチェック

①弱層テストでチェック。
②大量の新雪が積もったら行動しない。
③極端な気温変化に注意。
④一団となって行動しない。
⑤雪崩の起きやすい地形は避けて通過する。

雪崩事故は、初心者より経験を積んだ登山者に多いといわれます。過信は厳に慎みましょう。気候変動による影響か度重なる豪雨の後の登山道崩落も要注意です。

10. 低体温症・凍傷

低体温症

風雨中の長時間行動、雪崩に埋まるなど長時間低温に晒され、身体の深部まで体温が下がってしまうのを低体温症といいます。脳や内臓器官の働きが麻痺し、最終的には死に至る障害です。

夏山でも風雨に晒されることで起こります。症状は寒気を訴え、小刻みに震えがきて、身体を擦る行動をとり、ただボーとして動きが鈍いという様子が見受けられます。小刻みに震えがくる（悪寒）段階のうちに行動食を食べ、乾いた衣類に着替えたり、着こみ、暖かい場所に移動します。

特に冬の行動には、少なくともビバーク（露営）用具としてツエルト（軽量簡易テント）、軽量ストーブ、スリーピングバッグや羽毛服などを携行品に加えましょう。

凍傷

凍傷とは低温状態で風に吹かれて体表温度が低くなり、汗や濡れによる気化熱等で、末端の手足・耳・頬など毛細血管が収縮し、血液の循環が悪化して、皮や皮下組織が凍結することをいいます。身体全体の機能を失う低体温症とは異なり、寒さに鈍感で手袋もせず平気で行動したり、濡れた靴下を替えなかったり、手を抜くとなりやすいです。軽度の場合は、まずジンジンと痛み、感覚がなくなります。暖めたり血液循環を促進する運動を行うと血行が戻ってきます。

コラム2　余裕を持って山歩きを楽しむ

山歩きは、意外とカラダを動かし続ける運動です。長い時間にわたる行動には、エネルギーの補給が重要な課題になります。ちょっとした登り道での景色を楽しむ余裕を持つためにバランスの取れた食事を摂るのは、山歩きでは難しいことです。こんな時にかさ張らないサプリメントで行動中に随時補給することが重要となります。





四季の山と自然を楽しむ

計画と準備

行動中のトラブルなどによる予定変更、持ち物の過不足などは、楽しさを損なうだけでなく、ときには重大な事故にもつながりかねません。無理のない計画・細心の準備と、登山前の万全な体調管理を心がけましょう。

目的とする山の難しさと季節

▶**難易度**…地図・ガイドブックの情報を目安に自分の経験、体力や技術に合った山や登山コースを選びます。
▶**季節**…同じ山でも無積雪期と積雪期とでは、自然状況、難易度、ウエア・装備類、山へのアプローチ、交通手段等も大きく異なります。

登山日数と宿泊形態

▶**日帰りハイキング・登山**…山中での行動時間＝（歩行＋休憩）は、最大7～8時間が目安。明るいうちに行動を終えましょう。
▶**山小屋泊**…当日の到着は15～16時ごろ、翌朝は早発ち（未明～7時ごろ）を心がけましょう。ゆとりが大切です。
▶**テント泊**…重装備なので行動時間もゆとりを持って。テント場への到着は15時ごろが目安で、翌朝は明るくなったらすぐに出発するくらいのつもりで行動します。

装備とウエア

▶**基本装備**…ハイキングや登山に最も大事な登山靴、バックパック、レインウエア等は、目指す山やコースの難易度、自然環境、季節などに合ったものを、上手に使い分けましょう。
▶**標準携行品（個人装備）**…地図、ヘッドライト、水筒などの必携品、季節ごとでの必需品や、あると便利なものに分けて整理整頓してから準備します。
▶**ウエア**…快適な行動と体温維持のために、下着からアウターまで、季節や目的に合わせた素材や重ね着などがすすめられます。

携行品の準備はP18の「標準携行品リスト（装備表）」を、また、山の装備・ウエアの詳細はP14～P16をご参照下さい。

食料（嗜好品）

日帰りや山小屋（食事付き）・テント泊の初日の昼食用弁当など、2日目以降の山小屋・テント泊には必要な日数（回数）分の食材が必要です。行動中の食事を簡単にするためのゼリー飲料や飴、チーズ、菓子類など（行動食）とともに、アミノ酸やカロリー摂取用の非常食携行が重要です。水分摂取も大切です。

登山スタイル・季節ごとの楽しみ方

春～秋の里山・低山ハイク・渓流歩き

街から近い山里や、山麓・山間に残る旧街道・峠道や自然歩道などと、それを取り巻く自然と環境は、日本の原風景。歩きながら観る楽しみが大きく、起・終点の設定も比較的自由です。

標高500～1500m前後の山は日本の山々を広くカバーし、登山者数では最も厚い層を作っている登山領域です。南北それぞれの地域で異なる様相を見せながら一年を通じて季節の彩りと移ろいを見せてくれます。登山の基本を学びながら、都市から日帰り～1泊程度で歩けるのも良いところです。

渓流歩きには、流れの速さや飛沫、両岸を彩る色合い、薫りを映す季節とその繊細な移ろいなど、流水に山の潤いと水際での清涼感を満喫できる魅力があります。遊歩道を外れた渓流歩きでは、濡れ対策と急な増水時の避難路も頭に入れましょう。

夏のアルプス縦走

2000～3000m級の峰々をつなぐ日本アルプスなど高山の縦走の魅力は、その爽快感と雄大な景観にあります。真夏の青空の下の稜線漫歩は、夏山登山の究極の楽しみでしょう。交通機関や宿泊施設の整備・充実によって、今では幅広い世代が比較的無理なく楽しめます。

一方で、手軽に3000m級の頂上に立てる怖さもあります。夏の安定した天候もひとたび崩れると、身を隠す場もない稜線上では無防備同然。また好天下で十分な体力があっても岩場や雪渓など困難な地形の通過もあります。

多彩に表情を変える高山縦走には、総合的な登山の楽しみとともに、そのための周到な準備と計画、万全な体調が欠かせません。長期間に及ぶ縦走は3～4日に1日の予備日を設けておきましょう。

事前に足慣らしの日帰り登山をし、歩き方や

装備、読図、山の天気、アクシデント対処の基本などを、山でしっかり学んでおくことをおすすめします。

冬～早春のスノートレック

雪山と言ってもその様相は山域、標高、時期によっても大きく異なります。楽しみ方も、スノーハイクから高山の雪稜縦走、雪壁・登攀、歩き自体を楽しむスノーシューイング（スノーシューを使った歩き）や歩くスキー等々……と、無積雪期以上の広がりと楽しみがあります。

雪山ビギナーから経験者まで世代を問わず楽しめ、おすすめできるのが、わかんじきやスノーシューを活用したスノートレック。とくに難しい技術を要することもなく、ダブルストックの併用で、雪の多い低山からなだらかな中級山岳の登下降、平坦な林間のウォーキングなどが楽しめ、さらに冬のバードウォッチングや樹林観察、アニマルトラッキング（動物の足跡探し）など多彩です。

十分な防寒・低体温対策と道迷い・雪崩回避を心がけて下さい。



山の装備とウエア

装備・ウエア計画

適切な装備計画は、登山全体の快適さに直結します。靴やリュックサック、雨具などの基本装備は、丈夫で軽く、高機能に特化しているものが多く、目的や季節、登山スタイルを考慮した専用のものを手に入れたいものです。



モンベル
アルパインクルーザー800
レザー Men's
荷物の重い長期縦走や積雪量の少ない冬季トレッキングに適した全天候型レザーブーツ。柔らかい履き心地と高い安定感を両立。

ウエアは兼用で少量・軽量化を図る

装備の中でもかさばり、必要以上に持参してしまいがちなウエア類は、防水・防風はレインウエア、防寒・速乾はフリースの兼用など、機能をオールラウンドに共有するウエア類で減らすこともできます。

初めての山登りにはとかく不要なものを持参しがちです。経験を重ね、目的の山の自然条件やコース状況などを計画段階で的確に把握できるようになれば、要・不要品の仕分けのコツもわかってきます。目的の登山スタイルに必要とされる全装備とウエアを目の前に並べて、山行を想定しながら不要なものを減らしていけば、逆に追加すべきものも容易に気づくでしょう。



キャラバン C1_DL MID
履いた瞬間から軽さを実感する、軽快で柔らかな履き心地のハイキングシューズ。靴底が捻じれにくく歩行が安定します。



キャラバン GK_ALT HI
難路でこそ発揮される抜群の安定感。日本の山域形態ならではの地形変化に順応する、キャラバンシューズの最新モデル。

基本装備の選択

登山用の靴は**①ハイキングブーツ、②トレッキングブーツ（ソフト）、③トレッキングブーツ（ハード）、④マウンテンブーツ、⑤マウンテンブーツ厳冬期**があります。ここでは、初・中級向きの①と②と③と④についての特徴と用途について説明しましょう。

①は荷重ポイントが踵からつま先へと動くようにアッパーもソールも柔らかく、ミッドカットにして足首を保護できるようになっています。手入れが行き届き靴底の全面を使える登山道、荷物が軽く6時間以下のハイキングに向きます。積雪のない春から秋の日帰りで行く低・中山に適しています。

②は森林限界を超えず、6時間以上の登山に使うために作られており、踵部のコバはありません。

荷物も増えてきますが、ソールもそれほど固くなく、つま先がやや反りアッパーもソフトです。日本全国、多くの一般登山コースの日帰りから1泊2日程度の登山に適しています。

③トレッキングブーツ（ハード）は岩場や雪渓のあるコースでの使用を想定し、アイゼン装着が可能なように踵部にコバがあるタイプもあります。歩行を主目的としています。夏期、岩が露出しており雪渓がでてくる日本アルプスの一般ルートを目指すなら、このタイプがよいでしょう。

④マウンテンブーツは夏の高山の岩場や雪渓を長時間歩きまわったり、攀じ登ったり、長い岩稜を行動するのに適しています。残雪の山々でのアイゼン歩行や積雪期の中級山岳でも使用に耐えるものがあります。



KEEN
ターギー フォー ミッド
ウォータープルーフ
つま先にゆとりを持たせた幅広のラスト（木型）を採用した履き心地の定評のある防水ハイキングブーツ。接着剤不使用のツクリカタで、環境に配慮された1足です。



マムート
Ducan III High LTH GTX
Men
長時間のハイキングや泊りがけのツアーでも抜群の履き心地が続くブーツ。困難な地形でも足の疲れを軽減。

バックパック

容量（リットル）と形から大きく分けて、小容量で、フロント・パネルの開閉によって荷を出し入れするデイパック・タイプ（20～30ℓ前後）と、中～大容量（35～60ℓ以上）で、上部雨蓋を開けて荷を出し入れするアタックザックタイプがあります。



スーリー
Thule AllTrail Daypack
18L
コンパクトながらレインカバーが付属し、山歩きから観散策へシームレスにつなぐスタイリッシュなザック。



マムート Ducan 22
長距離トレイルでも荷物を簡単に出し入れできるバックパック。背面は通気性も高く、クッション性も良い。



モンベル
チャチャパック40
大小さまざまなポケットや本体下部へのアクセスジッパーを装備し、収納力に優れる1気室の中型バックパック。

国立登山研修所

セミナー（無料）・研修会のご案内

地域の登山指導者・部活動指導者の他、どなたでもご参加いただけるセミナー（会場参加・オンライン）や、地図読みやリスクマネジメント等の実技研修会を開催しています。以下の公式SNSで情報をチェックしてください。

Instagram（インスタグラム）
X（エックス）





レインウエア

アプローチや里山・山麓ウォーキングなどでは折り畳み傘の使用も可能ですが、それ以上高い山では、上下セパレートのレインウエアがベストです。高い防水性のほかに、内部のムレを逃がす透湿防水素材やメッシュ・ライニングを使ったものがおすすめ。冬の低山ぐらいまでなら全天候型ジャケット＆パンツとして兼用できるように防風性も重視しましょう。



ミズノ
ベルグテックEXストーム
セイバーVIレインスーツ

耐久撥水性、防水性を高いレベルで実現しながら価格を抑えたモデル。初心者からベテランまで対応の3層レインウエア。



ミレー
ティフォン ストレッチ
ジャケット&パンツ

トップクラスの防水透湿性と快適な着心地を両立した、ミレーのロングセラー高機能レインウエア。



モンベル
ストームクルーザー ジャケット Men's
スーパードライテック レインパンツ Men's

高い透湿性を備えたモンベル独自の防水透湿性素材「スーパードライテック」を使用し、防水性、透湿性、耐久性など、登山用レインウエアに求められる機能を高次元でバランスよく備えたジャケットと、同素材を使用したレインパンツ。

レイヤリング重ね着の工夫

▶アンダーウエア…夏山では高い吸湿拡散性や速乾性に重点を置き、春、秋、冬の寒冷時期には加えて高い防寒性を持つ、高機能ケミカル素材を使ったもので（ウール素材も可）、季節と気温に応じて半袖・長袖を使い分けます。汗冷え軽減を目的とした撥水性を持つものもあります。



ファイントラック
ドライレイヤー

肌面をドライに保つ撥水性アンダーウエア。吸汗速乾性のある中間着と重ね着することでさらに機能性を高め、汗冷えのリスクを軽減し、体温を守ります。

▶中間着①…夏の暑い時期には上だけで、春、秋そして冬の寒冷期にはアンダーウエアやアウターなど下と上に組み合わせる行動用シャツと登山用パンツ。温暖期には高い吸湿拡散性と速乾性、寒冷期にはこれに高い防寒性も併せ持つ高機能ケミカル素材やウール素材を選びましょう。

▶中間着②（防寒着）…寒冷期に中間着①とアウターの間に着て保温性をコントロールするもの。フリースジャケットや軽量ダウンジャケットなど重ね着をして防寒効果をより高める比較的薄手のものが動きやすくおすすめ。

▶アウターウエア…行動中の雨と風や雪などから衣服内を守る一枚地の全天候型ジャケット＆パンツなど。ダウンジャケットもそうですが、行動中の防寒性はアンダーウエア～中間着①・②に任せて、防風性と透湿防水性を重視します。冬の低山ぐらいまでなら、レインウエア上下の兼用もよいでしょう。



▶登山後のケアに
ベネクス
スタンダードドライ+ロングスリーブ&ロングパンツ
【一般医療機器】

ベネクス独自の特殊繊維「PHT」を使用したリカバリーウエアは、身に着けるだけで登山による疲労回復をサポートします。

▶手袋、ソックス、帽子、スパッツなど…夏山などの温暖期には防水性と速乾性、寒冷期には防寒性や防風性を重視します。特に寒冷期は、ウールの手袋や靴下の予備は必ず携行しましょう。防風として手袋を覆うオーバー手袋も大事です。



写真提供：MAMMUT SPORTS GROUP JAPAN

山登りは下山までが登山です



登りで体力を使い果たし、下山時に筋疲労などが原因で歩行困難、転倒、滑落などの事故遭難が多発しています。無理のない計画で山や自然を楽しみましょう。

登山届を作成・提出し、家族や友人と共有しましょう

登山では体調の急変や気象変化など、突発的な事故のリスクが伴います。自分や同行者の体力や技量にあわせた歩行ルートの選択、相応の装備が求められています。山や自然を安心安全に楽しむことの行動計画を立て、登山届として提出することで緊急時に備えましょう。

Compass

コンパス「Web ページ」「EX アプリ」では全国山域の登山届が提出できます



≫提出した登山届は家族や友人を緊急連絡者として共有されます。
≫登山届の提出、下山の確認・未確認を緊急連絡者へメールで知らせます。
≫全国の自治体・警察と連携し、緊急時に登山届を共有します。
≫EX アプリを用いることで、地図表示や現在地の確認、登山ルートの強度、気象情報、緊急時の SOS 通報など、登山で便利な各種機能をご利用いただけます。
山中では衛星通信が利用できます。
≫コンパスは登山前から下山まで使える安心安全ツールです。

Web ページ　EX アプリ

山岳安全対策ネットワーク協議会は「コンパス」を運用しています

山岳安全対策ネットワーク協議会

公益社団法人 日本山岳会
公益社団法人日本山岳・スポーツクライミング協会
山と自然ネットワーク コンパス
日本勤労者山岳連盟
公益社団法人 日本山岳ガイド協会

コンパスで登山届!!



安全登山ハンドブック 標準携行品リスト（装備表）

安全登山ハンドブック　歩くのに必要な標準持ち物リスト（登山の装備リスト）
○＝必携品、必要なもの　△＝代替え可能またはあれば便利　　チェック欄は準備時に利用

	持ち物品目（装備の名称）	チェック欄	ハイキング	低山	高山	低山	高山
			無積雪期			積雪期	
靴	ハイキングシューズ、ブーツ		○				
	軽登山靴（トレッキングブーツ）			○	△	△	
	登山靴（三季用　マウンテンブーツ）			△	○	○	△
	冬山登山靴（雪山用マウンテンブーツ）					△	○
シェルターレイヤー	レインウエア、ジャケット&パンツ		○	○	○	○	△
	全天候型ジャケット&パンツ				△	○	○
ミッドレイヤー（中間着）	フリースジャケット薄手、厚手		○	○	○	○	○
	軽量ダウンジャケット				△	△	
	夏用ミドルウエア（吸汗速乾性のシャツなど）		○	○	○		
	冬用ミドルウエア（メリノウールのシャツ）				△	△	○
ベースレイヤー（中間着と下着の間）	保温、吸水拡散性、速乾性等の素材のものミッド、ベース、アンダーと重ね着して使用する		○	○	○	○	○
アンダーレイヤー（一番下に着る）	夏用の保温、吸水拡散性、速乾性等ドライ志向の素材		○	○	○		
	防寒性を持つ化繊・ウール素材の冬用機能性肌着			△	△	○	○
	靴下各種（メリノウールなどの素材）		○	○	○	○	○
グローブ（手袋）	夏用グローブ（ナイロン製など）		○	○	○		
	夏用・春秋用防寒用グローブ　フリース			△	○	○	○
	冬用グローブ(ウールなど)+オーバーグローブ					○	○
帽子	レインハット、日除け帽		○	○	○		
	冬、春秋用ウール混紡のスキー帽子				○	○	△
	ウール混紡のバラクラバ　目出し帽					△	○
その他必須装備品	ヘッドライト		○	○	○	○	○
	サングラス		△	○	○	○	○
	オーバーゲーター			△	△	○	○
	ファーストエイドキット		△	○	○	○	○
	水筒＋保温水筒（寒い季節に）、ナイフ		○	○	○	○	○
	汗拭き用タオル		○	○	○	○	○
バックパック	バックパック（リュックサック）各種用途ごとに		○	○	○	○	○
	バックパック用レインカバー		○	○	○	○	
行動用具	国土地理院地形図、登山用地図、コンパス		○	○	○	○	○
	トレッキングポール、ストック		△	△	△	△	△
	エマージェンシーブランケット（非常時に）		△	△	○	○	○
	ヘルメット		火山、岩稜地帯など着用が推奨される地域				
	ツエルト			△	△	○	○
	携帯トイレ			△	△	○	○
	ホイッスル、登山用携帯発煙筒（非常時に）		△	○	○	○	○

※スノーシュー、ワカン、アイゼン、ピッケルなど積雪期装備、ロープなど岩場での装備類は含まない。
※洗面用具、行動食などの食糧品、お金、携帯電話などの一般的生活用具は含まない。
※テント、スリーピングバック、バーナー、クッカーなどキャンプ用品は含まない。

地図アプリの上手な利用と注意

「根拠なく、なんとなく進む」これが道迷いの大きな要因です。

地図アプリも使ってルートを確かめながら歩きましょう。
（※全ルートを把握するためにも紙地図を併用しましょう。）

- まず歩き始める前に地図アプリや紙地図、コンパス（方位磁針）で、これから行くルートを確認しよう。
- 歩き始めたら、地図アプリを小まめに使ってルートを先読みし、慎重に進もう。
- 登山中は、「現地の特徴的な地形や分岐など」と「地図アプリの現在を示す点」を照合し、現在位置を確認しよう。
- 他人の間違ったログに引き込まれた道迷い遭難もあるので、注意しよう。
- 防水パックした予備バッテリーや充電コードも持参しよう。
- 電池の消耗を防ぐために、事前に地図をダウンロードし、登山中は機内モードで利用しよう。

注意）一部の地図アプリには登山者の現在位置を家族等に随時知らせる機能があり、これを活かす場合には機内モードを解除する必要があります。

公益社団法人日本山岳ガイド協会賛助会員

amino VITAL

サポーティング・パートナー

mont-bell　au　山小屋Wi-Fi

サポート・メンバー

好日山荘　キャラバン　アルパインツアー　MILLET　THE NORTH FACE
MAMMUT　finetrack　SIRIO　patagonia　KEEN　TRAVEL GALLERY　Haglöfs
ARAI TENT　MSR　nozomi foods　hoco　THULE　OM SYSTEM　amazfit　Peak Performance
GARMIN　VENEX　PRO TRIX　ADVENTURE GUIDES　YamaReco　Mizuno

TRAVEL GALLERY
山と語らい、山を旅する。
山旅
山の会 や山仲間との貸切ツアーなど国内・海外ともにアレンジすることができます。お気軽にご相談ください。
オールカラー / 大自然の写真満載
2026年4月～2027年2月の国内/海外の山旅を掲載
初級～上級まで様々なレベルに対応
各地から発着（東京・名古屋・大阪・福岡）
▶ 山歩きの旅40余年の実績 安心と信頼のブランド“旅の本棚”
▶ 初級の日帰り登山から海外の高所登山まで ご希望のレベルに応じた充実のツアーラインナップ
▶ （公社）日本山岳ガイド協会 認定ガイド多数在籍
▶ 山岳専門の気象予報会社ヤマテンと契約 刻々と変わる 山の天気情報を安全登山に活用
国内の山旅
海外の山旅
初心者のための山歩き教室
低山からアルプスまで！
憧れの海外トレッキング！
学びながらステップアップ！

ツアーパンフレット 無料発送 いたします！
山旅2026 年間カタログ（国内・海外）
お気軽にお電話またはホームページよりご請求ください。
お問い合わせは
（一社）日本旅行業協会正会員 観光庁長官登録旅行業第1493号
株式会社トラベルギャラリー
https://tabihon.jp/
旅の本棚 検索
大阪・名古屋 Tel.06-6456-4133 Fax.06-6456-4880 〒530-0001 大阪府大阪市北区梅田1-11-4 大阪駅前第4ビル11階
東京 Tel.03-6380-2371 Fax.03-6380-2377 〒136-0082 東京都江東区新木場1-4-4
福岡 Tel.092-292-1029 Fax.092-292-1027 〒812-0011 福岡県福岡市博多区博多駅前3-19-14 ビーエスビル博多5階
平日 9:30～18:30、土曜 10:00～17:00（電話対応のみ）※日・祝・定休日

SDGsを考える

「誰ひとりも取り残さない(No one will be left behind)」をスローガンに2015年の国連のサミットでSDGsが採択された。国際社会共通の目標「持続可能な開発目標(Sustainable Development Goal)」の頭文字で表されている。地球温暖化対策を最重要課題とし、2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す目標を指している。17の目標と169のターゲット（具体目標）からなる。17の目標は、貧困や飢餓、健康や教育、さらには安全な水、トイレなど開発途上国に対する支援、ジェンダー平等、エネルギー、経済成長、気候変動、海の保全、陸の保全など地球上のあらゆる問題を含む。山に登る私たちにとっては、自分自身、周囲の仲間、組織と関わりのありそうな部分で取り組む目標を設定していくことが望まれる。登山者の立場であれば、17の目標のうち13番目の「気候変動に具体的な対策を」、14番目の「海の豊かさを守ろう」、15番目の「陸の豊かさも守ろう」などが身近になるだろう。

具体的にはどのようなことをすればいいのか。「気候変動に具体的な対策を」では、温室効果ガスの排出を防ぐために石化燃料は極力使わない。「海の豊かさを守ろう」では、海に流れ込む川の汚染を防ぐための方法を探る。「陸の豊かさも守ろう」では、森林を保護し、二酸化炭素の吸収と固定を促進する。どんな行動を起こせばよいかを自分自身で考えてみよう。

編集・文　武川俊二
イラスト　鶴岡由紀子
協　賛　味の素株式会社
協　力　写真提供各社
発　行　公益社団法人日本山岳ガイド協会
独立行政法人日本スポーツ振興センター
国立登山研修所
発行日　2026年4月1日

やまチョコ
hoco
暑さにつよく※ 手に付きにくい
※当社従来品との比較による
疲れている時、暑くてあまり食欲がない時でも食べたいと思える美味しさをプラス。
ホワイトチョコレート&レモン果汁パウダー&塩でスッキリ味。
携帯しやすい形状のパッケージで、ポケットに入れても溶けにくい。
登山・スポーツまたは災害時の栄養補給やリフレッシュに最適です。
45℃ の状態比較
（ちなみに日本の最高気温記録は41℃）
やまチョコ
溶けない!!
当社従来品 ホワイトチョコ
*写真はイメージです。
ふつうのチョコと何がちがうの?
詳細はウェブサイトを確認してね!
DAITOCACAO

第10回
「山の日」記念全国大会
岐阜 in 飛騨高山

「木の国 山の国」の恵みを活かし、未来へつなぐ

2026年8月11日 火・祝





関連イベント
続々開催！

記念式典
9:30～
高山市民文化会館大ホール

歓迎フェスティバル
10:00～17:00
高山市民文化会館及び高山駅西交流広場

お問い合わせ　第10回「山の日」記念全国大会実行員会事務局

amino VITAL

挑戦の側に
アミノ酸と
ココヘリ。

カラダのコンディショニングに「アミノバイタル®」
万が一の備えに山岳捜索サービス「ココヘリ」



登山の前に　行動中に　山頂と下山後も　専用の電波で早期発見

「ココヘリ」は公益社団法人日本山岳ガイド協会賛助会員です。

cocoheli.com

山に親しむ機会を得て 山の恩恵に感謝する日

山の日

8月11日
国民の祝日



挿絵 中村みつを