

# 花の百名山 日本百名山 根子岳・四阿山

## 登山&トレッキングガイド



### 登山者のみなさまへ

## 山登り10訓

長野県山岳遭難防止対策協会

- その1 命の道しるべ 登山計画書は 家族に託すメッセージ**  
 ◇登山計画書は、万一の場合の素早い捜索救助の手がかりになります。  
 ◇登山口にポストがある場合もありますが、最寄りの警察署や警察本部にも届けられます。  
 ⇒長野県警本部への届出(メール可) 上田警察署 上田市天神3-15-74 TEL.0268-22-0110
- その2 登りたい山より 登れる山 自分に合った山選び**  
 ◇自分の体力や技術・経験に見合ったコースを選ぶことが大切です。  
 ◇低山から経験を積み、登りたい山ではなく、登れる山を選びましょう。
- その3 体力・装備・知識の総合力で 頂きめず 登る前から体調管理**  
 ◇酸素が薄く、気圧が下がる高地では、十分な体力と万全な体調でなければ、発病やけいれんなどの思いがけないトラブルが発生します。  
 ◇遭難者には「登る前から遭難している」と言われても仕方がないほどの軽装備の方がいます。経験者や登山用品店のアドバイスを受け、登る山に見合った装備と知識を備えてください。
- その4 山のマナーは 命のマナー あいさつ・情報交換**  
 ◇「登り優先」「山側待機」「早出早着」などの登山マナーは周囲の登山者や山小屋への気づかいだけでなく、事故の防止にもつながります。午後の5時、6時の山小屋への到着などは除外です。  
 ◇登山道では、あいさつを交わし、励ましあったり必要な情報を交換しましょう。
- その5 年齢考え ひかえめ登山 過去の体力 過去のもの**  
 ◇遭難者全体の78.5%が40歳以上の中高年登山者です。60歳以上では46.6%です。(平成24年)  
 ◇過去の経験を過信せず、体力やバランスの衰えを自覚した、行動計画をたてましょう。
- その6 ヘルメット 命を守る必需品 頭部の事故が命取り**  
 ◇滑落や転倒で頭部のケガをする遭難者は4人に1人。  
 ◇あごひも締めれば気持ちも引き締まります。
- その7 山の天気は 生死を分ける 天気予報 は遭難予報**  
 ◇天候の判断を誤り、撤退が遅れる遭難ケースが目立ちます。山岳地帯の気象の変化は急激です。気象のチェックと早めの判断が正死を分けます。  
 ◇一般の天気予報は平地のものです。専門の山岳気象予報を調べてから登りましょう。
- その8 山頂は通過点 下山道こそ 細心注意**  
 ◇遭難は、足腰にダメージが蓄積される下山道で多発しています。  
 ◇体力消費も加わり、集中力が失われるのも下山道です。無事帰宅が最終目標です。
- その9 登山はスポーツ 観光気分が 遭難まねく**  
 ◇道迷いや疲労で遭難した人の多くは「考えが甘かった」とよく言います。スポーツでは、試合の前にトレーニングし、作戦を立てるのは当たり前のこと。登山もスポーツでピクニックではありません。  
 ◇観光気分の人まかせでは、自分の命は守れません。登山は自己責任とはいえ、要請を受け実際に救助に向かう側は、「命がけ!」だということを忘れてください。
- その10 もしもに備える 山岳保険**  
 ◇救助・捜索活動は多額の費用がかかり、家族が経済的にも精神的にも大きな負担を負うことになります。  
 ◇遭難は誰にでも起きる可能性があります。いざという時に備え山岳保険に加入しましょう。

**菅平高原観光協会**  
 〒386-2204 長野県上田市菅平高原 菅平高原国際リゾートセンター内  
 TEL.0268-74-2003 FAX.0268-74-2353  
 菅平高原ホームページ <http://sugadaira.com>

上田市  
**真田地域自治センター産業観光課**  
 〒386-2292 長野県上田市真田町長7178-1 TEL.0268-72-2204

菅平高原旅館組合

くわしくはこちら! [sugadaira.com](http://sugadaira.com) 検索



★スマートフォンでカシャ!と 登山道入口までのガイド



花めぐりトレッキングのおともに... 菅平高原 花100選 発売中!

お問い合わせ先 菅平高原国際リゾートセンター TEL.0268-74-2003

定価 100円(税込)