

快速登山の注意点



季節ごとの注意点(考えてみよう！)

日本には四季があり、山岳の状況も一年を通して変化し続けます。だからこそ、山岳は魅力的であり、飽きることがありません。しかし、気候や気象の変化があれば、安全登山を実現するために注意すべき点も変化してきます。季節ごとの写真をみて山の状況を想像してみましょう。それぞれの山岳にはどのような危険が潜んでいるのか、万が一の時にはどう対処すべきか、皆で意見を出し合ってみましょう。



危険 注意



春山登山の注意点【3～5月頃】



【前提】春は遭難事故が多数発生するシーズンです

平野部からは梅や桜の便りが届き始めると、いよいよ本格的な春山シーズンです。極寒の冬山に比べると快適な登山シーズンとなりますが、心の緩みや油断により山岳遭難の危険が高まる季節であります。標高2000m以上の高山においては、5月上旬まで本格的な冬山装備が必要となります。（※地域・山域やその年の気候によって状況は異なります）。標高1000m程度の里山においても、天候が急変する場合も少なくありません。

【行動時間】

「午前中の行動」が常識です。日照時間が延びる時期ですが、春山では急激な気温・天候の変化が生じることが少なくありません。午後の気温低下も激しく、朝はポカポカ陽気だったのに、いつの間にか冬山に逆戻りという場合もあります。東日本では4月下旬では18:30ごろに日没の時刻を迎えることになります。出かける際には必ず日没の時刻を確認しましょう。山行が夕方まで伸びるような場合は、計画を変更することをお奨めします。午前中や正午は温かくても15:00を過ぎると急激に気温が低下しリスクが一気に高まります。

【万が一のとき】

①落雷・突風

移動性の低気圧による落雷や断続的な突風が起こる季節でもあります。尾根や山頂が危険地帯です。岩陰に隠れて身体を伏せてください。とにかく低い姿勢で伏せることが生き延びる可能性を高めます。

②落石・雪崩

場所としては谷間や壁のような斜面を移動する際に危険が高まります。融雪時の全層雪崩や落石が特に危険です。音に注意するために行動中のラジオや音楽は消してください。深い積雪のある場所では雪崩や落石の音が聞こえにくいこともあるので、危険が起こりやすい場所を判断できる力が必要です。万が一、避けられない雪崩に巻き込まれる場合はジャケットなどでエアポケットをつくって呼吸ができるようにしましょう（エアバッグや位置を知らせるビーコンが販売されています）。

③低体温

総じて低体温のリスクにさらされているという認識をもってください。標高が1000m上がると6度気温が下がります。日本海側や太平洋側の低山など湿度が高く湿った雪が降る場所では、湿度の低い高地よりも衣服が濡れやすく、それが凍って凍傷にかかってしまう場合もあります。天候の悪い日は絶対に行動しないでください。

④滑落

積雪の深い山の尾根では、雪庇(せっぴ)の上に乗上げて滑落する危険があります。切り立った山岳を行く場合は地面の上を進むように細心の注意をしてください。低山でも積雪・凍結、融雪による地面の緩みがありますので、アイゼンや滑り止めを携行するなど滑落に十分注意してください。

⑤道迷い

積雪時や融雪後は登山道が分かりにくくなります。ルートを見失ったらまずは落ち着いて引き返してください。ルートが見つからない場合は、見晴らしの良い尾根や山頂を目指してください。谷間の方向に下ることは自殺行為です。吹雪や濃霧時はむやみに動き回らないほうが得策です。体力的に疲れている場合は、その場にとどまって救助隊を呼びましょう。雪洞を掘るなど風の当たらない場所に隠れ、ツエルト等に包まって寒さを凌いでください。



夏山登山の注意点【6～8月頃】



【前提】多くの登山客で賑わう夏山でも、多くの危険と隣り合わせ

梅雨が明けると本格的な夏山シーズンとなります。7月～9月上旬のシーズンは、標高2000m以上の高山でも雪が無くなり(場所によっては遅くまで残っていることがあります。要注意！)、天候さえよければ快適な登山を楽しむことができます。しかし、下界の気温が上昇して天候が急変しやすい夏は、山岳遭難の危険が高まる季節であります。「他の登山客がいるから大丈夫」という認識は危険を招きます。毎年全国で2000件を超える山岳遭難が発生し、300人を超える死者・行方不明者が出ています。

【行動時間】

「午前中の行動」が常識です。夏山は毎日落雷があると思ってください。標高2000m以上の山々では14:00がタイムリミットです。早いときには12:00前から雷が鳴りはじめることもあります。稜線や山頂での行動は12:00がタイムリミットです。10:00ごろには山頂に到達できるようなスケジュールで行動しましょう。朝早ければ早いほど余裕を持って行動ができます。

【万が一のとき】

①落雷・突風

尾根や山頂が危険地帯です。岩陰に隠れて身体を伏せてください。金属を身につけているかどうか関係ありません。とにかく低い姿勢で伏せることが生き延びる可能性を高くします。

②落石

谷間や横移動の際、特に雨の後が危険です。音に注意するためにラジオや音楽は消してください。落石の音がしたら、視界の良い場所では目視をしてカニのように横移動をして直撃を避けます。視界が悪い場所や急峻な場所では岩陰に身を隠して直撃を避けます。また足元の石や岩を落とすなどの落石を起こさないこともとても大切です。

③低体温

急な雨の後に急激に気温が下がることがあります。標高3000mは下界よりも20度気温が低いです(100m上がると0.6度気温が下がります)。天候の悪い日は絶対に行動しないでください。

④滑落

ハイシーズンは登山者が込み合っており、登山道が狭くなっている場合があります。登山道を譲り合いましょう。また写真を撮るために後ずさりする行動は非常に危険です。

⑤道迷い

濃霧時に危険が高まります。ルートを見失ったらまずは引き返してください。濃霧時はむやみに動き回らないほうが得策です。ルートが見つからない場合は尾根や山頂を目指してください。谷間の方向に下ることは自殺行為です。体力的に疲れている場合はその場にとどまって救助隊を呼びましょう。ビバークする場合は風の当たらない岩陰に隠れてエマージェンシート等に包まってください。

⑥その他

夏山では毒虫・毒草の被害も頻発します。また多数の登山者が入るため盗難などの危険もあります。



秋山登山の注意点【9～11月頃】



【前提】夏とは異なるリスクも高まる、秋の山

標高2000mの高山ではお盆を過ぎると紅葉が進み本格的な秋山シーズンに移っていきます。夏山では煩わしかった虫も少なくなり、空気も澄み渡ってきます。標高の高い山では新雪パウダースノーの雪上スカイランニングを体験できます。まさに爽快なスカイランニングを心ゆくまで楽しめるシーズンだといえるでしょう。夏に比べると雷雨等のリスクが低くなりますが、秋も別のリスクでの山岳遭難が起こりやすい季節になります。

【行動時間】

「午前中の行動」が常識です。秋の日は「つるべ落とし」と呼ばれるように日没の時間が急激に早まってきます。東日本では10月上旬では17:30ごろ、11月上旬では16:40ごろに日没の時刻を迎えることになります。山行が午後まで伸びる場合は必ず日没の時刻を確認しましょう。そして、日没前2時間までに下山できない場合はヘッドライトを必ず携帯するようにしましょう。また、標高の高い山では午前中や正午は温かくても14:00を過ぎると急激に気温が低下してきます。夏山に比べると低体温症のリスクが高まります。軽装の場合、標高2000m以上では14:00がタイムリミットです。日帰り登山であれば10:00までには山頂に到達できるようなスケジュールで行動しましょう。

【万が一のとき】

①落雷・突風

台風や秋雨前線の活動が活発になる季節です。尾根や山頂が危険地帯です。岩陰に隠れて身体を伏せてください。とにかく低い姿勢で伏せることが生き延びる可能性を高くします。

②落石

谷間や横移動の際、特に雨後が危険です。音に注意するためにラジオや音楽は消してください。落石の音がしたら、視界の良い場所では目視をしてカニのように横移動をして直撃を避けます。視界が悪い場所や急峻な場所では岩陰に身を隠して直撃を避けます。また足元の石や岩を落とすなどの落石を起こさないこともとても大事です。

③低体温

標高の高い山は低い山と季節の進み方が全く違います。低山がまだ夏の雰囲気を残していても高山はすでに冬山ということもあり得ます。標高2500mを超える山は既に冬山であり快適なスカイランニングに適していないという認識をもってください。標高1500m以上の山岳は天候が良ければ快適ですが、一度天候が崩れると冬山と同じ状況になってもおかしくありません。

④滑落

紅葉のハイシーズンは登山者が込み合っており、登山道が狭くなっている場合があります。登山道を譲り合いましょう。標高の高い山では10月上旬より積雪・凍結がありますので、アイゼンや滑り止めを携行するなど凍結箇所での滑落に十分注意してください。また写真を撮るために後ずさりする行動は非常に危険です。

⑤道迷い

濃霧時に危険が高まります。ルートを見失ったらまずは引き返してください。濃霧時はむやみに動き回らないほうが得策です。ルートが見つからない場合は尾根や山頂を目指してください。谷間の方向に下ることは自殺行為です。体力的に疲れている場合はその場にとどまって救助隊を呼びましょう。ビバークする場合は風の当たらない岩陰に隠れてエマージェンシート等に包まってください。

⑥その他

蜂や熊など動物の被害が頻発します。紅葉シーズンには多数の登山者が入るため盗難などの危険もあります。



冬山登山の注意点【12月～2月頃】



【前提】冬山シーズンは安全性の高いフィールドを選ぶ

平野部で初霜の便りが届き始めると、いよいよ本格的な冬山シーズンとなります。標高2000m以上の高山における冬山シーズンは11月中旬～5月上旬の約半年間(※地域・山域やその年の気候によって状況は異なります)。標高1000m程度の里山においても、12月～2月の間は冬山装備を必要とします。積雪約20センチ以上でランニングシューズでの登山では実施不可能となります。積雪の多い地域の山岳においては、スノーシュー・スキー・重装備の雪山登山等、スカイランニング以外の山岳スポーツを楽しむ時期として捉えることが重要です。

※2021年のルール改正によって、雪上ランニングの「スカイスノー」が新種目として加わりましたが、圧雪されたスキーゲレンデや積雪の少ない低山等の『安全性の高いフィールド』を選んで行うことが望ましいです。

【行動時間】

「午前中の行動」が常識です。東日本では12月下旬では16:30ごろに日没の時刻を迎えることになります。出かける際には必ず日没の時刻を確認しましょう。山行が午後まで伸びるような場合は、計画を変更することをお奨めします。午前中や正午は温かくても14:00を過ぎると急激に気温が低下し、低体温症のリスクが一気に高まります。気温が低いとヘッドライトのバッテリーの寿命が短くなります。携帯電話のバッテリーも同様です。使用する時間が長くなりそうであれば予備のバッテリーを用意するなどの対策をとりましょう。

【万が一のとき】

①落雷・突風

北からの冷たい季節風により落雷や断続的な突風が起こりやすい季節でもあります。尾根や山頂が危険地帯です。岩陰に隠れて身体を伏せてください。とにかく低い姿勢で伏せることが生き延びる可能性を高くします。

②落石・雪崩

場所としては谷間や壁のような斜面を移動する際に危険が高まります。表面の新雪が崩れる表層雪崩、融雪時の全層雪崩や落石が特に危険です。音に注意するために行動中のラジオや音楽は消してください。深い積雪のある場所では雪崩や落石の音が聞こえないこともあるので、危険が起こりやすい場所を判断できる力が必要です。避けられない雪崩に巻き込まれる場合はジャケットなどでエアポケットをつくって呼吸ができるようにしましょう(エアバッグや位置を知らせるビーコンも販売されています)。

③低体温

総じて低体温のリスクにさらされているという認識をもってください。標高が1000m上がると6度気温が下がります。日本海側や太平洋側の低山など湿度が高く湿った雪が降る場所では、湿度の低い高地よりも衣服が濡れやすく、それが凍って凍傷にかかってしまう場合もあります。天候の悪い日は絶対に行動しないでください。

④滑落

積雪の深い山の尾根では、雪庇(せっぴ)の上に乗上げて滑落する危険があります。切り立った山岳を行く場合は地面の上を進むように細心の注意をしてください。低山でも積雪・凍結がありますので、アイゼンや滑り止めを携行するなど凍結箇所での滑落に十分注意してください。

⑤道迷い

積雪時には登山道が分かりにくくなります。ルートを見失ったらまずは落ち着いて引き返してください。ルートが見つからない場合は、見晴らしの良い尾根や山頂を目指してください。谷間の方向に下ることは自殺行為です。吹雪や濃霧時はむやみに動き回らないほうが得策です。体力的に疲れている場合は、その場にとどまって救助隊を呼びましょう。雪洞を掘るなど風の当たらない場所に隠れ、ツェルト等に包まって寒さを凌いでください。