

登山の手引き



この手引きは県内の山を登山する方のために、目安として心がまえや注意を書いたものです。白山の夏山登山の参考にもしてください(白山特有の項目は 白山 で示しています)。よく読んで安全で快適な登山を楽しんでください。

I 登山の前に

1. 健康状態は万全ですか？

睡眠を十分にとり、体の調子を整えておきましょう。風邪をひくなどして体調が悪いときや 37℃以上の発熱症状がある場合は登山を中止しましょう。

2. コース・日程は大丈夫ですか？

自分の体力にあった無理のないコースや日程で計画しましたか？登山地図などのコースタイムは休憩時間を含んでいません。また、登山アプリに紹介されている山行記録は、投稿者の体力ごとにコースタイムが異なります。必ず自身の体力にあったコースや日程を計画しましょう。

複数のコースがある場合、緊急時に使用するより安全に退避可能なエスケープルートも確認しておきましょう。白山登山の場合は宿泊地へは遅くとも日没の2時間前には到着するようにしましょう。日帰り登山は体に負担がかかるので、体力に自信のない人は止めましょう。また、危険防止のため、単独登山は、なるべく避けましょう。

3. 火山の情報を確認しましたか？ 白山

白山は活火山で、火山活動を24時間体制で観測・監視しています。

気象庁が発表する最新の噴火警報・噴火予報などを確認しましょう。

https://www.data.jma.go.jp/svd/vois/data/tokyo/STOCK/activity_info/313.html

4. 天気予報を聞きましたか？

山の天気は変わりやすく、悪天候の場合は大変危険です。インターネットなどで最新の気象情報を入手しましょう。もし登山に不向きであるなら、中止する決断が必要です。

5. 連絡方法は？

家族や知人に登山コースや日程を知らせておきましょう。

白山登山の場合は、各登山道の登山口や警察本部又は警察署に提出してから登ることが義務付けられています。登山届はインターネットからも提出することができます。また、登山地図 GPS アプリ「YAMAP」で登山計画を作成し、提出するだけで、正式な登山届として受理されます。

- スマートフォン対応登山届システム「ココいる」登録不要



- 公益社団法人日本山岳ガイド協会が運営する「コンパス」



- 株式会社ヤママップが運営する登山地図アプリ「YAMAP」



<https://yamap.com/plans/new> (アプリのインストールが必要です)

携帯電話は、山によっては通じないこともあります。白山では、砂防新道や観光新道では、概ね通話が可能ですが、他の登山道や気象条件によっては通じなくことがあります。また、低温になると通常よりバッテリーの消耗が早くなるので、モバイルバッテリーを持参してください。

6. 普段からトレーニングを！

ウォーキングをしたり、階段を使うなどして普段から体を慣らしておきましょう。また定期的な健康診断を受け健康管理に努めましょう。

II 服装と持ち物

次にあげる服装や持ち物を参考に準備してください。

白山は標高 2,702mの高山です。天候の急変や気圧の変化など自然条件は厳しく、夏でも朝夕は気温が 10℃以下になることもあります。風が吹けば、体感温度はさらに低くなります。ハイキング気分に登ると思わぬ事故に遭わないとも限りません。

1. 服装

上着

前あき
長そで
胸ポケットつき

行動着

乾きが早いもの(コットンは×)
山の上は冷え込むので、必要に応じて防寒着が必要

中間着

Tシャツや下着(アンダーウェア)の上に着るもの
撥水性、防風性、通気性、保温性の機能を備えたものは快適

下着

ナイロンやポリエステル製の吸汗、発散性のあるもの
(綿素材は不適)

帽子

つばのひろいもの
あごひもやクリップで風に飛ばされないように

リュックサック

かつぎやすいもの(自分の身体にあうもの)
ウエストベルトやサイドポケットが付いているもの
防水のためのザックカバーも

ズボン

長ズボン
速乾性、透湿性のあるもの
ジーパンは不適
伸縮性があると、歩きやすい

靴下

少し厚手のウール製がよい
(長いもの)
汗をかくので乾きの早い化学繊維のものもおすすめ。快適さが違います。

登山靴

靴底が厚く、くるぶしをカバーしてくれるトレッキングシューズなどで、必ず履き慣らしたもの
防水機能を備えたもの



2. 持ち物

キャンプや避難小屋を利用する場合は、この他にキャンプ用具、炊事用具、燃料、食料などが必要になります。また、トイレがない、または距離が長い登山道に行く場合には携帯トイレを持参して下さい。

持ち物	備考	必要度		チェック
		日帰り	白山(宿泊)	
替下着	1～2枚	◎	◎	
替靴下	厚手のもの	◎	◎	
防寒着	ダウンジャケット、フリース、(セーター)	○	◎	
レインウェア	上下別れたもの。ゴアテックス製など	◎	◎	
ヘルメット	噴火による噴石対策	○	◎	
手袋	怪我の防止と防寒のため、紫外線対策にも	◎	◎	
弁当	悪くならないもの	○	◎	
飲物	お茶、スポーツドリンクなど	◎	◎	
非常食・行動食	アメ、チョコレートなど	◎	◎	
インナーシュラフ	感染症対策	—	◎	
ヘッドランプ	予備の新品電池	◎	◎	
タオル		◎	◎	
洗面用具類		—	○	
ティッシュペーパー		◎	◎	
ビニール袋	衣類入れやゴミ袋に、2～3枚	◎	◎	
細ひも	靴ひもが切れたときなど便利	○	○	
筆記用具		○	○	
ザックカバー	ザックに合う大きさのもの	○	○	
ストック	膝の負担を軽減。伸縮可能なもの	○	○	
地図・コンパス		◎	◎	
時計		◎	◎	
携帯電話	モバイルバッテリー	◎	◎	
緊急薬品	常備薬、絆創膏、虫刺され薬品など	◎	◎	
保険証のコピー	万が一の事故に備えて	◎	◎	
マスク・消毒用アルコール	感染症対策	◎	◎	
日焼け止め		○	○	
虫よけスプレー		○	○	
熊鈴	人の多い所では鳴らさないように	○	○	
ホイッスル	緊急時に場所を知らせる	○	○	
カメラ		○	○	

3. リュックサックのつめ方

- ① 軽いものは下部に。重いものを上部の内側に。
- ② 衣類等ぬれて困るものは、それぞれスタッフバッグやビニール袋に入れて。
- ③ 地図やカメラなど、よく使うものは取り出しやすいところへ。
- ④ 背負ったときに背にあたる部分にはやわらかいものを。
- ⑤ 重さが左右に片寄ることのないようにつめる。



Ⅲ 歩き方について

1. まず準備体操を

足や手の筋肉のストレッチ、首、肩、腰の回転などの準備運動をしましょう。

2. 歩き方

疲労の少ない歩き方は、足裏全体を地面につけて歩幅を狭く、上がる段差も少なくするように、また体の振れを少なくし、足音をたてないように歩くことです。

歩き出しは、体が温まるまでゆっくりと歩き、1回目の休息は30分を取る、服装による体温調節は、歩いている際にも早めに行う。

3. 下りるとき

登るときより足腰に負担がかかります。事故の多くは下山時に発生しています。基本は足の裏全体を地面につけて、膝のクッションをつかってゆっくり歩きましょう。ストックを使うと、膝への負担を減らすことができます。なお、ストックの先端キャップは外さずに使用して下さい。

4. 休憩について

休憩はできるだけ規則正しく、例えば30分ごとに1回、5~10分程度とるのが一般的です。歩く時間が長くなっても、また休憩が長くなっても疲れやすくなります。

休憩時には深呼吸をしたり、背を伸ばすなどして体調を整えるのが疲れをとるのに効果的です。また汗をふいたり、必要に応じて予備の服を着るなど体温調節にも気をつけましょう。

出発の時には、靴ひものゆるみがないか確認を。

5. 雪溪の上では 白山

滑落防止や道に迷わないために、踏み跡をはずさないように。またストックや杖を使ってバランスよく。夏山の一般コースのエコーライン、トンビ岩コース、展望歩道、お池めぐりコースのほか中宮道（ヒルバオ雪溪付近）などでは、例年7月中~下旬ころまで残雪があり、危険な場合があるので、コース選びは慎重に。



IV 登山マナーについて

1. 道はずさない

植物を大切に—トルならカメラで—登山道はずれてお花畑に入ることなどないようにしましょう。ひとりの登山者のほんの少しのはみ出しが、やがては植物の生育地を破壊することにつながります。

※国立公園及び国定公園の特別保護地区で植物を損傷することは法律で禁じられています。



高山植物を大切に
—トルならカメラで—

2. ゴミは必ず持ち帰る

白山にはゴミ箱は置いてありません。ゴミは必ず持ち帰りましょう。特にタバコの吸い殻や果物の皮なども捨てないように。また、感染症対策のため、使用したマスクは密閉して持ち帰りましょう。

3. 動植物等の採集は慎みましょう

昆虫などをつかまえたり、植物や石を採取することはやめましょう。(国立公園及び国定公園の特別保護地区内では、動植物や岩石等の採集は一切禁止されています。また、特別地域内においても採集を禁止されている植物(指定植物)があります。)

4. ペット連れは止めよう

野生生物への影響も考えられるので、犬などペット連れの登山は止めましょう。また、他の登山者の迷惑にもなります。

5. 山の水を汚さないで

トイレ以外での用便は厳禁です。また、川水等での洗濯、食器洗い等は、河川の汚濁につながりますのでご遠慮下さい。食事の残り物は持ち帰り、食器の汚れはティッシュペーパーなどでふき取って下さい。

6. トイレは決まった場所で

用便は、トイレのあるところで早めに済ませて下さい。また、万が一のため、市販されている携帯用トイレを持参してもよいでしょう。

また、し尿処理の支障となりますので、トイレの中に、ペットボトル、弁当ガラ等を捨てることは絶対にしないで下さい。

7. ストック先端にはゴムキャップを

先のとがった登山用ストックは、登山道や植生にダメージを与えます。ゴムキャップを取り付けるようにしましょう。また、植物のあるところを突かないようにしましょう。

8. 十分な装備とゆとりある計画で

山の天気は変わりやすいので、雨具や着替えなど十分な装備の準備をしましょう。また、河川では急に増水することがありますから、天候には十分に気をつけて下さい。

体力、時間に見合ったゆとりある計画を立て、早めの出発・早めの到着を心がけましょう。特に、夜間登山は遭難の恐れもあり、救助も出来ない事があるのでご遠慮下さい。



9. 施設や設備は傷めないように

施設や設備は傷めないよう、汚さないように利用して下さい。また、お互いに譲り合って快適な利用に努めましょう。

10. マウンテンバイクなどの登山道乗り入れは禁止

マウンテンバイク、トライアルバイク等の登山道等への乗り入れはご遠慮下さい。

11. 登山は登り優先

登山は登り優先です。ただし、団体登山の場合は、少人数の人を優先して下さい。

12. その他

大勢で騒ぐなど、他人の迷惑になるような行動はお止め下さい。

花火やたき火等もゴミの散乱、火災の恐れがありますので、ご遠慮下さい。



春先は、残雪のため夏の登山道が出ていないこともあります。また、天候によっては冬期と変わらない状況になることもあります。装備や服装に気をつけて下さい。外来植物の種子を持ち込まないようにするため、登山口などにマットが設置してある場合には、そこで登山靴の底をきれいにして下さい。

V もしも

1. もし、道に迷ったら

もし迷ったときは動き回らず、しばらく天候の回復を待つか、位置が確認できるところまで戻ること。そして谷には絶対に入らないこと。

白山の夏山の一般ルートでは、天気が良く見通しのきくときには、登山道の整備が進んだこともあり、まず道に迷うことはありません。しかし、残雪期やガス（霧）がかかったり、雨風が激しいときには、ときどき迷う人がいます。よく踏まれた道を見逃さないこと。



2. もし、雷が聞こえたら

雷が聞こえたら、すぐ近くで雷が鳴っている場合には、周囲より低い場所で姿勢を低くして下さい。大木の下は危険です。また、まだ離れている場合も、直ちに避難小屋などの建物の中に避難しましょう。避難小屋などが無い場合は、できるだけ早く、下山あるいは頂上や尾根筋から離れたところでまで移動しましょう。

梅雨が終わると、夏の雷は午後に発生するのが一般的です。雷を避けるには早めに行動を終えられるような計画にしましょう。

3. もし、大雨になってきたら

避難小屋や岩陰で小雨になるのを待ちましょう。沢筋は鉄砲水が出ることもあり、また崖下は落石の危険があるため、避難場所を選びましょう。気象レーダーや気象情報も状況判断の参考にして下さい。

4. もし、噴火したら 白山

近くの岩陰や緊急退避場所など身を隠せる場所に避難しましょう。ヘルメット・ゴーグルを着用し、マスクやタオルで口を覆いましょう。

5. もし、ケガをしたり、病気になったら 白山

白山では、7月中旬～8月下旬は、室堂に診療所が開設されています。その他、応急手当で間に合わないときは、室堂や南竜ヶ馬場、別当出合、市ノ瀬などの職員に知らせて対応してもらいましょう。

<よくある症状と応急手当の方法>

高山病 白山

頭痛や目まいがし、顔面蒼白になり、吐き気、おう吐、倦怠感などがある。涼しい場所に寝かせ安静にする。症状が改善しない場合には、登山を中止し、すぐ下山しましょう。

熱中症

体温が上昇し、発汗がないことが特徴。頭痛、めまい、耳鳴り、意識障害など。日陰の風通しのよいところに寝かせ、衣服をゆるめ、首回りや脇下などに冷水で濡らしたタオルを当て、タオルなどで扇いで風を送る。

低体温症

真夏でも強風下で、かつ長時間、汗や雨などで濡れたままにしていると、発症することもある。暖かい飲み物をとらせ、乾いた服を着させて、体を温めることが大切。

傷

切り傷、刺し傷、すり傷などは出血し、感染症を起こしやすいので、傷口を消毒し、清潔なガーゼ、なければタオルで覆い止血する。小さな傷なら救急絆創膏でもよいが、刺し傷は深くて感染症を起こしやすいので注意すること。

足首捻挫

患部を冷やし安静にする。腫れが早くひくように足を胸より高くあげて休む。歩行するときはテーピングテープなどを使って靴の上から足の関節を固定する。

飲物を絶対与えてはいけないとき

- ・意識不明（半意識を含む）。
- ・吐き気があるとき。
- ・頭部、胸部、腹部の損傷のとき。
- ・本人がひどく欲しがるときは唇を湿らす程度にする。

参考になるホームページ

長野県登山安全条例に基づくガイドライン

<https://www.pref.nagano.lg.jp/kankoki/tozanjorei/gaidorain.html>

登山のしおり（白山版） ※気象庁が作成した白山登山のしおり

https://www.data.jma.go.jp/vois/data/tokyo/STOCK/shiori/shiori_hakusan.pdf

VI 白山の登山施設 白山

名称	所在地	開設期間	備考
白山室堂 (要予約)	室堂平	5月1日～ 10月15日	食事提供は6月30日夕食より 7～8月は郵便局・診療所 携帯電話通話可能(夜間不可)
南竜山荘 (要予約)	南竜ヶ馬場	7月1日～ 10月15日	食事付(自炊可)、携帯電話(ソフトバンク のみ通話可能)
南竜ヶビン (要予約)	南竜ヶ馬場	7月1日～ 9月30日	定員5名/室、 1名からでも利用可
南竜ヶ馬場 野営場	南竜ヶ馬場	7月1日～ 9月30日	炊事舎、休憩所、 7～9月は貸毛布あり
市ノ瀬 野営場	白山市白峰 (市ノ瀬)	6月1日～ 10月31日	炊事舎、休憩所、自然観察路あり
中宮温泉 野営場	白山市中宮	6月1日～ 11月10日	炊事舎、休憩所あり

予約は4月1日から、室堂(076-273-1001)、南竜山荘・南竜ヶビン(076-259-2022)
白山国立公園では、指定のキャンプ場以外ではキャンプ禁止です。

白山登山のお問い合わせ

環境省白山自然保護官事務所	〒920-2501 白山市白峰ホ-25-1 ☎076-259-2902
石川県生活環境部自然環境課	〒920-8580 金沢市鞍月1-1 ☎076-225-1477 E-mail e170500@pref.ishikawa.lg.jp
石川県白山自然保護センター	〒920-2326 白山市木滑又4 ☎076-255-5321 E-mail hakusan@pref.ishikawa.lg.jp
市ノ瀬ビジターセンター	〒920-2501 白山市白峰ノ-35-1 ☎076-259-2504(5/1～11/5)
白山市観光文化スポーツ部観光課	〒924-8688 白山市倉光2-1 ☎076-274-9544
白山室堂	〒920-2501 白山市白峰(室堂平) ☎080-1962-2592(7/1～9/30)
南竜山荘 南竜ヶ馬場ビジターセンター	〒920-2501 白山市白峰(南竜ヶ馬場) ☎090-6271-4329(7/1～10/15)

〈イラスト〉 湯原敦子
R5.7