



気象遭難を起こさないための安全登山ノート

☑ まずはあなたの危険度チェック!

- 晴れ予報(またはA判定)の日にしか登らないから大丈夫だと思う
- 登山前に、登山当日の予想天気図を確認することはしない
- 登山経験者の言ったことは信用する
- 雪崩は朝のうちの方が気温が低く、雪が締まっているので安全だ
- 登山ルート of 気象リスクが分からない
- 雪山で先行者の足跡がついていたら、それを辿るべきだ
- 天気マークや指数は見るが、風や気温は気にしない
- 引き返しポイントを決めることはない
- 計画段階でタイムリミットを設定することはない

チェックが0個だったあなた

あなたは気象リスクをしっかりと考えることができる登山者です。これからも安全に登山を楽しんでください。



チェックが1〜3個だったあなた

あなたは気象のリスクについて概ね理解していますが、理解が不十分なところがあります。そこをしっかりと学んでいきましょう。



チェックが4〜6個だったあなた

あなたは気象のリスクについてあまり理解していないようです。気象についての知識を深めて安全な登山に努めてください。



チェックが7〜10個だったあなた

あなたは気象のリスクについてほとんど理解していません。このまま登山を続けるのは危険ですので、まずは基本的なところから学んでいきましょう。



天気を知れば、登山がもっと安全にもっと楽しくなる!

山の気象リスクや注意点を正しく学んで、あなたの登山に活用しましょう

STEP.1

知る

まずは山にどんな気象リスクがあるか
基礎知識を身につけましょう

STEP.2

備える

登山前に様々なシチュエーションを
想定して備えておきましょう

STEP.3

行動する

実際に登山中にリスクに遭遇した時
正しい行動を行いましょう

STEP.1

知る

気象の危険にはどんなものがある?

Knowledge



低体温症

登山における死因の第2位を占める。
気象遭難では死者数がかつとも多い。



落雷

件数は少ないが、
遭遇すると致命的な事故に



溺死

増水した沢で流される事故。
近年、増加する傾向。



突風による 転滑落

冬季に多い

その他、熱中症、雪崩、土石流や土砂崩れも気象が影響する遭難リスクです



気象遭難の死因第一位

低体温症になりやすい状況とは

予定している登山ルートにこんな場所はありませんか?

木が生えていない開けた尾根上を歩くとき

エスケープルートが少ない尾根上を歩くとき

避難小屋や営業小屋の間隔が長いところを歩くとき



予定しているルートや現地での気象状況に
低体温症リスクが潜んでいないかよく注意しましょう

現地でこんな気象状況になりそうな予兆はありませんか?

風雨、風雪が強いとき

気温が低く、風が強いとき

朝のうち晴れていて昼頃から天候が大荒れになるとき

STEP.2

備える

事前のルール決めやシミュレーションが重要！

Planning

登山前の計画時にこれらのポイントを確認しておきましょう

☰ 気象リスクのリストアップ

登る山・時期の気象特性や予想天気図、山頂の予報などを参考に、気象上の危険性が高いリスクを洗い出しましょう。

📍 ルートリスクの洗い出し

地図や登山記録、ガイドブックや SNS などの情報から、登山ルート上のリスクを想定し洗い出しておきましょう。

📍 引き返しポイントの設定

洗い出したリスクや予定しているスケジュールなどを元に、計画しているルート上に「引き返しポイント」を設定。



地図には描いていない重要ポイント 引き返しポイントとは

引き返しポイントとは、天候が急変したときに引き返すべきポイントです。リスクがある中そこを越えて進んでしまうと引き返すことが困難になり、気象遭難を起こす可能性が高まります。

引き返しポイントを設定すべきルート上の場所

森林限界を超えるところ	尾根上、稜線上に出るところ
エスケープルートとの分岐点	岩場や難所の手前
沢の近くに入る前、土石流や土砂崩落の危険箇所の手前	山小屋や避難小屋

STEP.3

行動する

山での正しい判断で遭難防止！

Action

登山を楽しみながら、常にこれらのことにも注意しておきましょう

🔍 観天望気

こまめに空模様を観察し、雲や風の変化を確認しましょう。天候が悪化するサインとなる現象も見落とさないよう。

🕒 タイムリミットの判断

下山時間から逆算して無理のないスケジュールで帰って来れるよう、タイムリミットを意識して行動しましょう。

📦 水や行動食の補給

万が一リスクの高い気象状況に遭遇してしまった場合に備え補給はこまめに。体力や判断力を維持しましょう。

☑️ 冷静に判断して安全な登山を ☑️ 引き返しポイントで確認する事

事前に決めておいた引き返しを判断する地点では、冷静に状況やスケジュールを考慮して進む / 戻るの判断を行いましょう。

今後の天候の予想、現場の天候、ルート状況、スピード、メンバーの体調などによって進退を判断しましょう。

判断の際には、リーダーは少し先や見通しのいい場所に偵察に出て、情報を収集するのも大切です。

前進する場合には、防寒着を着たり、ジッパーをあげたり、フードをしっかり被るなどリスクに対応できる装備を整えて、必ずお互いに確認。

風雨や風雪が強いときには、風が弱いところで糖分の補給。

天気予報の正しい活用にも知識が必要！



- ・天気予報ははずれることがあるので鵜呑みにしない(晴れ予想でも雨具の準備をする)
- ・予報に一喜一憂するのではなく、具体的な気象リスクを想定し、それを回避する方法を探す
- ・回避できないリスクが発生する可能性が高ければ計画の変更、または中止を決断する
- ・山の天気と書いてあっても、山麓の予報であることがある
- ・登山指数は予報ではなく、あくまで登山の快適度を示した指数ということを意識する
- ・山頂の予報でも風速が実際と大きく異なる予想がある

山岳専門の気象予報は


<https://i.yamatenki.co.jp/>