北アルプス トレイル プログラム

横尾ゲート登山準備・ルール確認票

ー7つのチェックー ☑

長野県では山岳遭難が増加しており、3年連続で過去最多となっています。
遭難の要因として、登山計画や装備等の準備不足、体力・技術不足、登山ルールに対する認識不足などが指摘されています。
このため、遭難防止対策の検討の一環として、登山者への安全啓発を目的とした「啓発ゲート」を試験的に設置しています。

以下の注意事項等をご確認いただき、署名のうえ啓発ゲートにてご提出ください。

☑ 登山計画書の提出

- ☐ 登山計画書を提出した
- ☐ 登山計画を家族等に共有している

☑ 登山装備の準備

下記の登山装備を携行・着用している

- ☐ 防寒着
- ☐ 登山靴
- ☐ レインウェア
- ☐ ヘルメット
- ☐ 非常食
- ☐ 飲料水
- ☐ ヘッドランプ／予備電池
- ☐ 地図・コンパス／登山地図アプリ
- ☐ ツェルト（サバイバルシート）
- ☐ 携帯電話／モバイルバッテリー
- ☐ 救急用品

☑ 登山経験等の確認

- ☐ 当該ルートまたは同程度の登山経験がある
- ☐ 初めてのルートだが、事前に登山道の状況等の情報を確認した
- ☐ 体調面、体力・技術面の不安はない

☑ 宿泊先の準備

下記の準備が整っている

- ☐ 山小屋への宿泊予約
- ☐ テント泊の場合、テント装備

☑ 山岳保険への加入

- ☐ 山岳保険に加入している

☑ 登山ルールの確認

- ☐ 登山は自己責任で行動するという意識を持ち、安全な登山に努める
- ☐ 北アルプス山岳域の利用ルールを守る

☑ 入山時間の遵守

横尾通過が下記の時間内である

- ☐ 登山開始の推奨時間

目的地（方面）	時間
常念岳	6時頃まで
槍・奥穂・北穂	10時頃まで

- ☐ 入域最終時間

目的地（方面）	時間
蝶ヶ岳	11時まで
涸沢	14時まで
槍沢	15時まで

☑ 上記、確認しました

代表者は、メンバーに上記内容を周知し、確認します。

パーティ人数：　　名　　**署名：**

しあわせ信州
山々と育む すこやかな国

NAGANO 連対協

環境省 中部山岳国立公園 Chubusangaku National Park

北アルプス山岳域 利用ルール

北アルプスは昭和9年に中部山岳国立公園に指定されました。国立公園とは、日本が世界に誇る風景地を保護すると同時に利用の推進も図る場所として法律に基づき指定されています。自然環境保全とのバランスから、利用環境としての整備は必要最小限に留めており、だからこそ、日常では得がたい素晴らしい景観などを見て感じるなどの体験ができます。一方、このような自然環境豊かな特別な場所では、自然災害や野生動物との接触による事故などが発生する可能性もあります。事故防止に向けて関係機関により様々な取組がなされていますが、相手が雄大な自然環境である以上、受入側の取組のみでは全ての未然防止は困難です。北アルプスの保護と利用を将来にわたり両立し続け、安全に楽しんでいただくため、登山者の皆さまにおかれても、下記ルールをお守りいただき北アルプス山岳域への入域をお願いいたします。



ルール1 自然環境へ影響を与えない

植物（落葉・落枝含む）・動物・岩石などの自然物の採取・損傷などが規制されています。北アルプスの生態系は絶妙なバランスで成り立っています。自然環境をその時、その場所で感じるのみにしてください。



ルール2 登山道や橋などの施設を壊さない

木道や橋はもちろん、構造物が入っていない登山道も、多くは公共物です。ストックやアイゼンによる登山道の掘り起こしは、洗堀をまねき、雪の無い木橋などでのアイゼンの使用は劣化を進行させます。登山用具の使い方に注意しながら大切に利用してください。



ルール3 指定地以外で野営しない

野営（テント泊）できる場所は決められており、指定地以外での野営はできません。指定地以外での野営は、自然環境へ悪影響を及ぼすほかにも、他の登山者の誤解を招きます。



ルール4 ゴミ・食べ物・し尿を残さない

例えば、食べかすが付いたビニールを落とすと、その味を覚えた野生動物が高山帯にまで姿を現すようになり、クマがテントを荒らすような事象が発生する場合もあります。人間の持ち込んだものが生態系のバランスを崩してしまう恐れがあることを十分理解ください。



ルール5 無理な山行計画を立てない

山岳域では、平地とは異なる気象条件により予測不能な事象が発生します。SNSなどで発信されている情報を鵜呑みにすることなく、早出・早着を基本に、季節の状況に応じた装備や技術など、自身のレベルに見合った計画を立て、「自己完結」できる十分な準備をして入域してください。

環境省中部山岳国立公園管理事務所・北アルプス山小屋協会