

登山計画書

1 パーティー

パーティー名			No.	氏名	年齢	性別
リーダー	氏名		1			
	住所		2			
			3			
	携帯電話		4			
	生年月日		5			
緊急連絡先	氏名 (続柄)		6			
			7			
	住所		8			
			9			
	連絡先		10			
		11				

※記載された個人情報については、遭難事故等時の捜索活動にのみ使用します。

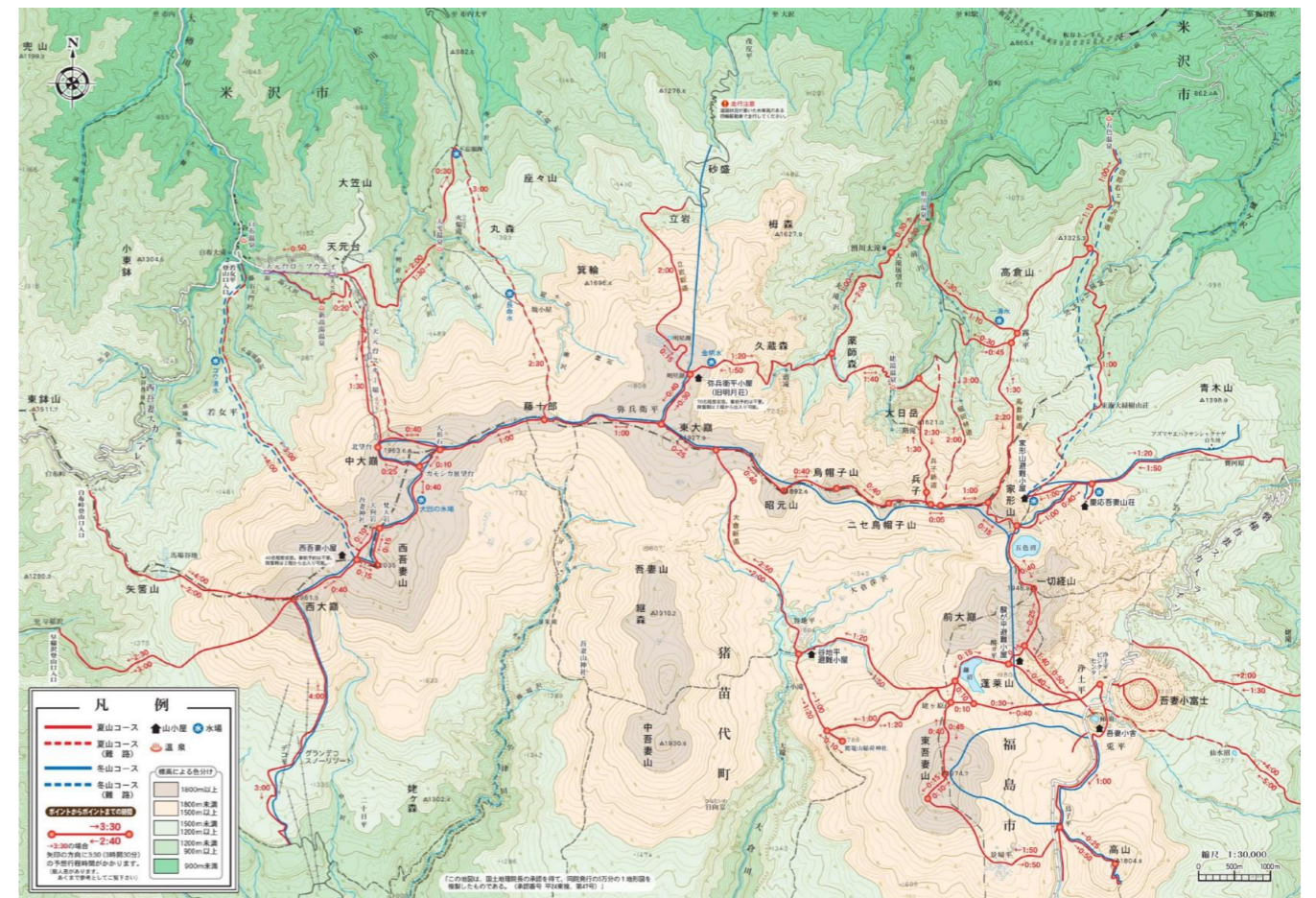
2 装備品

1 登山地図	あり	なし	2 コンパス	あり	なし
3 ツェルト	あり	なし	4 ラジオ	あり	なし
5 懐中電灯(ライト)	あり	なし	6 コンロ・燃料	あり	なし
7 防寒着	あり	なし	色		
8 無線	形式		周波数		
9 携帯電話	—	—	—	—	—
10 食料					
・食料(1人あたり)					
・非常食(1人あたり)					
・予備食(1人あたり)					
11 その他					

3 登山計画(登山ルート)

日付	登山ルート

略図



【荒天・非常時対策・エスケーププラン】

※できるだけ詳細に記入してください。

吾妻山登山前にもう一度確認してください！

1 登山する時期はいつですか？

吾妻連峰は、山岳ガイドブックなどを見ると比較的難度の低い山として紹介されています。これは、夏山シーズン（7～9月）の登山であり、冬山や春山は非常に危険な山へと変貌します。この期間の安易な登山は、生死に直結する遭難事故に発展します。特に残雪期（5～6月）は、残雪により登山道が非常にわかりづらく、毎年多くの遭難事故が発生しています。

また、吾妻の秋は非常に短く、10月以降はいつ雪が降ってもおかしくありません。

2 登山地図と地形を見比べて、自分がどこにいるのかわかりますか？

登山道は道路とは違い、道がはっきりしていないところが多くあります。標識や道標は、登山道の分岐点や水場などの限られた箇所にはしかありません。他の登山者と出会うことも稀ですので、自分の位置を把握できるようにしましょう。

もし、地図を読み解くことが苦手なときは、熟達した登山者といっしょに登山してください。

3 ゆとりのない計画を立てていませんか？

電車やバスなどの時間にぎりぎりのスケジュールを立てていませんか。時間にゆとりがないと、焦る気持ちから、無理・無謀な行動をとりがちです。登山は予定どおりにいかないことが多くありますので、最低でも2時間の余裕を見ておきましょう。山での行動は午後4時が目安です。午後4時までには下山するか山小屋等でピバークできるような計画を立てましょう。

4 装備は十分ですか？

「日帰り登山だから」「ハイキングだから」と軽い気持ちで考えていませんか。あなたが登山しようとしている吾妻連峰は標高2,000mを超える山岳地帯です。あなたの身に事故が起きた場合、すぐに助けがくる場所ではないことをよく理解してください。助けが来るまでは、あなたの生命はあなた自身でしか守れないのです。

《登山では最低限、以下の装備を整えましょう！》

- ・ GORE-TEX 素材など十分に撥水加工してあるウェア（目立つ色のもの）
- ・ フリースなどの着替え
- ・ ツェルトなどの簡易テント
- ・ GPS機能のついた携帯電話（予備電池や充電器具も含む）
- ・ 懐中電灯やヘッドライトなどの照明器具
- ・ ホイッスルや発煙筒（遭難時の位置特定に役立ちます。）
- ・ ライターやマッチなど暖のとれるもの
- ・ 簡易スコップなど雪穴を掘れる器具
- ・ 非常食（おにぎりなら2～3食分、あめ、チョコレートなどの甘味や蜂蜜などの高カロリー食品）
- ・ 水分（ペットボトルなら2～3本以上）



5 体調は万全ですか？

あなたの体調は万全ですか。睡眠不足や風邪気味ではありませんか。無理に登ろうとすると、思わぬ事故やケガにつながります。体調を整えてから登山するようにしましょう。

6 気象状況や山の状況を把握していますか？

山の天気は非常に変わりやすく、予測しにくいものです。また、登山道の刈り払い状況や危険箇所を事前に確認しておきましょう。

7 登山計画書を提出しましょう

あなたが行おうとしている登山計画をできるだけ多くの人に知ってもらうことが非常に大切です。万一、あなたが遭難しても詳しいルートが記載された登山計画が提出されていれば遭難箇所の特定や捜索・救助方法がスムーズに決定できます。家族や最寄りの警察署や宿泊を予定している宿などに必ず提出しましょう。

《登山計画書の提出先》（市外局番：0238）

- 米沢警察署（地域課） 〒992-0051 米沢市城北 2-3-19 TEL 26-0110 FAX 24-5219
- 天元台高原 〒992-1461 米沢市白布温泉天元台 TEL 55-2236 FAX 55-2127
- 米沢山岳遭難対策委員会 〒992-8501 米沢市金池 5-2-25 TEL 22-5111 FAX 24-4541
（米沢市観光課内）

万一、道に迷ったら・・・

- ！ 遭難の多くは、下山時に道に迷っています。下山時は最新の注意が必要です。
- ！ 吾妻連峰の沢は、例外なく途中に険しい難所があり、沢沿いに下っていくと必ず立ち往生します。道に迷った場合でも沢は絶対に下らないでください。吾妻での登山で登山道以外の沢を下ることは、例外なく死につながります。
- ！ 道がわからなくなったら、稜線まで登り返すことが鉄則です。稜線上にいれば、空からヘリで捜索する際も発見しやすく、また、無線や携帯電話がつながりやすくなり、より安全に救助を待てます。もし、登りかえす体力に自信がない場合は、むやみに動かず、体力の温存を心がけましょう。
- ！ 遭難したと感じたら、遭難したことを警察や消防に連絡し救助を待ちましょう。救助を求めることは恥ずかしいことではありません。死亡してからでは遅いのです。

登山の最大の目的は、『無事に下山すること』です。

吾妻山の貴重な自然を守るために！

- 吾妻連峰は、国立公園に指定されていますので、テントを張るなどの野営は法律で禁止されています。また、動植物や鉱物等の採取も禁止されています。
- 湿原地帯は非常にデリケートで、一度踏み荒らされてしまうと回復に数百年かかります。植生を守るため、登山道以外には絶対に立ち入らないでください。
- 自分で出したゴミは必ず持ち帰りましょう。

お問い合わせ

米沢山岳遭難対策委員会

〒992-8501 米沢市金池 5-2-25 米沢市観光課内

TEL 0238-22-5111