



山岳遭難防止マニュアル



福井県警察本部
生活安全部地域指導課

目 次

1	県内の山を登るときの注意事項	1
(1)	登山計画書の作成	
(2)	気象状況の事前把握と気象の変化に注意	
(3)	無積雪期における注意事項	
(4)	積雪期における注意事項	
2	登山の基本的技術	4
(1)	休憩のとり方	
(2)	水の飲み方	
(3)	現在地の確認	
(4)	尾根登り	
(5)	沢歩きについて	
3	危急時の対策	6
(1)	見える危険と見えにくい危険	
(2)	遭難を避けるために	
4	遭難事故が発生した場合の措置	8
(1)	基本的留意事項	
(2)	具体的留意事項	
5	県内主要21山の危険箇所マップ	11
6	県内主要21山と管轄警察署一覧表	26
7	登山計画書の提出方法	27
	登山計画書様式	
8	非常時の連絡先	30



<h3>春期における山岳遭難防止</h3> <p>福井県警察</p> <ul style="list-style-type: none">○ 無理のない「余裕のある登山計画」を立てましょう。○ 最新の「気象情報」を把握しましょう。○ 非常食、雨具等の「装備の準備」をしましょう。○ 「携帯電話」等で「自分の位置情報を確認」しましょう。○ 「単独」での入山はやめましょう。○ 下山中の「道迷い、転落、滑落」に注意しましょう。○ 荒天又は危険を感じたら、「無理をせず下山」しましょう。○ 日没前に「帰宅」できるよう時間配分にはげましょう。 <p><春山登山のリスク></p> <ul style="list-style-type: none">・天候が急変する可能性がある・朝夕の冷え込みが厳しい・残雪があり滑りやすい・登山道の見分けがしにくい <p>登山計画書の提出先は？</p> <p>登山計画書は、あなたの生命を守る命綱です。安心して登山していただくために、計画書の提出をお願いします。</p> <p>提出先は、警察本部又は山域を管轄する警察署に提出して下さい。</p> <p>QRコードを読み取り簡単アクセス!!</p>	<h3>夏期における山岳遭難防止</h3> <p>福井県警察</p> <ul style="list-style-type: none">○ 登山計画は、無理のない「余裕のある計画」を立てましょう。○ テレビ、ラジオなどで事前に「気象情報」を把握しましょう。○ 地図、非常食、雨具等の「装備の準備」をしましょう。○ 「携帯電話」等で「自分の位置情報を確認」しましょう。○ 「単独」での入山はやめましょう。○ 下山中の「道迷い、転落、滑落」に注意しましょう。○ 荒天時又は危険を感じたら、「無理をせず下山する」ことを考えましょう。○ 日没前に「帰宅」できるよう時間配分にはげましょう。 <p><夏期は体調管理が必須></p> <ul style="list-style-type: none">・休憩の時間配分（余力を残す）・水分と塩分補給（熱中症対策） <p>登山計画書の提出先は？</p> <p>登山計画書は、あなたの生命を守る命綱です。安心して登山していただくために、計画書の提出をお願いします。</p> <p>提出先は、警察本部又は山域を管轄する警察署に提出して下さい。</p> <p>QRコードを読み取り簡単アクセス!!</p>
--	--

【三ノ峰から白山】

1 県内の山を登る時の注意事項

(1) 登山計画書の作成

～ 登山は、経験豊富なリーダーや仲間と一緒に登りましょう。

安全な登山と万一遭難した場合の早期救助のため、しっかりとした登山計画書（7 登山計画書の提出方法）をパーティー全員で検討して作成してください。

また、計画する際には、登山当日に計画どおり登山ができなくなることも想定して、途中で引き返す計画も併せて立ててください。

登山計画書の提出方法については、（7 登山計画書の提出方法）を参考に、警察本部又は地元の警察署に提出しましょう。

(2) 気象情報の事前把握と気象の変化に注意

山へ行く数日前から天気図に目をとおり、山の天候を確認し、山に出かけてからも常に新しい気象状況（ラジオなどから入手）に細心の注意を払いましょう。

また、悪天候が予想されたら撤退する勇気も必要です。

(3) 無積雪期における注意事項

① 野生動物対策

ア 福井県内の山間地は、自然環境が豊かで、ツキノワグマも600頭程度生息していると考えられます。ツキノワグマは国内の数少ない森林性大型哺乳類であり、私たちの住む自然界を構成する大切な一員です。

ツキノワグマは、本来大変臆病で温厚な動物ですが、山に木の実などの餌がない時期や子グマ連れの母グマが、人を襲うこともあり注意が必要です。

また、ツキノワグマだけでなく、イノシシも大変危険な動物ですので注意が必要です。

イ 身を守る基本事項

- ・ ツキノワグマに自分の存在を知らせてください。ラジオ、笛、鈴などで音を出して行動してください。
- ・ 子グマに出会った場合はそっと立ち去ってください。母グマが近くにいるので、危険性は高くなります。
- ・ ツキノワグマに出会った際には、急に大声を出さず、クマまでの距離があるようなら、そっと立ち去ってください。距離が近い場合は、クマから目を離さないようにして、できるだけゆっくり後退してください。
- ・ 攻撃が避けられないときは、頭や首などの急所を守ってください。うつ伏せになると、背中中のザックで背中は守られます。その際、両手で首の後ろをガードしてください。死んだふりをするよりは、積極的に自分の体を

守ってください。

ウ その他

- ・ ゴミは必ず持ち帰ってください。生ゴミなどを無造作に捨てたり、置いたりするとクマを引き寄せることになります。

② 毒ヘビ対策

県内はマムシなどの毒ヘビがいます。奥越地方の荒島岳、経ヶ岳、加越国境（取立山、赤兔山、大長山など）の山々は特に多いと言われています。

万が一、マムシに噛まれたら、噛まれた場所から心臓に近い場所を軽く縛り速やかに医療機関で受診してください（強く縛り過ぎると組織壊死する可能性があるため、注意が必要です）。

8時間位の間には解毒の血清を注射しないと、死に至ることもあると言われています。

また、県内にはマムシ以外にも噛まれる可能性は低いのですが、ヤマカガシという種類のヘビもいますので、万が一ヘビに噛まれた場合にはヘビの種類を確実に覚えておき、医療機関に申告してください。

③ ハチ対策

ハチは、黒いものを標的に攻撃する習性がありますので、明るい色の服装や帽子を被る等してください。

また、ハチに襲われた時は、慌てず、ゆっくりとその場を離れてください。大声を出したり、騒いだりするとハチが興奮して、余計に攻撃してきます。なお、ハチに刺された場合、毒を絞り出して、流水により洗い流してください。

ハチに刺された後、体質によっては、アナフィラキシーショックと言われる症状が出る場合があり、「めまいがする」、「だるい」等の体調不良が認められた際には、直ちに救急車を呼ぶようにしてください。

※ 白い色の帽子は、頭部を守るのに有効ですが、猟期に白い色の帽子を被っていると鹿と間違われる可能性もあり、注意が必要です。

(4) 積雪期における注意事項

① 積雪について

福井県の奥越地方は、日本でも有数の豪雪地帯であり、日本海から近く、通称ドカ雪と呼ばれる、湿った重い雪が大量に降る地域です。重い雪は、テントなどを簡単に押しつぶしますので、雪が降っている中で、テントを張る際には小まめに除雪してください。

② 雪崩について

ア 雪崩の原因

以前は雪崩について、自然発生するという考え方でしたが、最近の研究結果により実際に雪崩を引き起こしているのは、その80～90%までが人為的な原因であることが判ってきています。

イ 雪崩から身を守るために

- ・ 狭い範囲に、何人も入らないようにしてください。一人ひとり、一定の間隔を空けて歩き、同じ場所に何人も入らないようにしてください。
- ・ 開けた斜面よりも、樹林帯の中を通ることの方が安全ですが、樹林帯の上方が急斜面になっていると、樹林帯の中を雪崩が走ることもあります。
- ・ 雪底を踏み抜かないでください。踏み抜いて落下すると、自分自身が雪崩を引き起こし、そのまま埋没してしまうことがあります。



【雪質を調査する警察官】

③ その他

ア 雪崩ビーコン

駐車場に着いたら、雪崩ビーコンのスイッチを入れて入山してください。雪崩ビーコンを全員が装着していないと、もし、雪崩に埋没しても探すことができません。

埋没してから、15分間に掘り出せるかどうかが生存救出の一つの目安です。

イ ゾンデ棒・スコップ

ゾンデ棒は埋没した者を特定して掘り出す時に絶対必要です。雪崩が発生するとまたたく間に雪は固くなり、手では掘ることができず、スコップが必要です。

登山技術というと、特別なテクニックを必要とすると思われませんが、積雪期の登山や、特殊な岩登りなど専門的なものを除けば、特別な技術は必要としません。

まず体力をつけ、歩くことがその基礎となり、一步ずつ確実にその内容を高め、進歩させてゆけば良いのです。

2 登山の基礎的技術

(1) 休憩のとり方

休憩のとり方は、単に疲れたから休むのではなく、歩調のペースの上からも大切で、山登りは登りに1/3、下りに1/3、余力を常に1/3残して行動せよと言われていています。休憩時間の配分は、コースの状況、メンバーの体調、天候、全コースの所要時間によって変わりますが、一般的に、30分に5分又は50分ぐらい歩いたら5～10分の小休止をとります。

(2) 水の飲み方

人間のからだの約60%は水分で、このうち20%ぐらいの水分が不足すると、脱水状態になり危険となりますので、喉が渴いたら適度に水を飲んで新陳代謝を活発にし、疲労回復を図ってください。

適度にと言うのは、少量の水を何回にも分けてとる、ということです。

むやみに水を飲み過ぎると、疲れやすく、調子が悪くなります。

歩きながら適時水分補給できるように、ハイドレーションシステムなどを利用するのも有効です。

(3) 現在地の確認

最初はなるべく見晴らしのよい高いところで、周囲の谷や尾根などを地図と比較して、確認してください。

地図の向きを決めるのは、多少離れた山頂や小屋などの顕著ないくつかの目標の方向を地図と合わせます。

不明の山をみるときは、磁石の北と地図の北を合わせて、その山の方向にある地図上の山頂をみてさがします。

スマートフォンの登山アプリなどを活用すると、リアルタイムに自分の位置を確認することができますが、電子機器であるので、故障や電池切れには注意が必要です。決してスマートフォンのアプリだけに頼る登山は、行わないでください。

(4) 尾根登り

初心者が、歩行法などの登山の基礎を学ぶためには、この尾根歩きから始めることが最も良い方法です。

たいていの尾根道は道標が整備されており、これを利用することによって自分の登路、現在地を確認することができるので、尾根歩きをしている時期に基礎技術の習得と研究を十分にしておきたいものです。

① 道迷いについて

“道に迷った！と思ったら出発点に戻ること！！”

“特に下りでは、それ以上先に進まず登り返すことが基本です”

ア ガスのかかった広い屋根や、森林の中ではともすると踏み跡を見失いがちです。

特に、人のあまりいない山域では、獣道と呼ばれる迷路が多くありますが、注意してみると、人の踏み跡とは異なっているのが解かりますし、まれに、獣の毛、爪跡などが発見され、それと判ることがあります。このときは直ちに戻る必要があります。

イ 広い尾根やガレ場で霧にまかれたり、夜になったりしたときは、人間の方向感覚が狂い、一方向に曲がり、同じ場所をぐるぐる回り出し、いわゆるリングワンデリングに陥ることがあります。このような場合は、動かずにじっとして、状況が改善されるのを待ちましょう。

ウ 初心者は、ルートがわからなくなった場合、沢を下れば早いと誤信して全く知らない沢を下降しがちですが、沢の下方には、滝などの転落の危険があるので安易な下降は避けましょう。

② やせ尾根通過時の注意点

両側の急に落ちているやせ尾根では、恐怖感から、バランスを崩して足を踏み外したりしやすいものです。このような場所に取り付けられた古い鎖や、針金、草の根、灌木、はい松などは、万が一外れたりすることもあるので、それだけに頼らず、バランスの補助といった程度に手をかけ、自分の足でしっかり登降しましょう。

(5) 沢登りやバックカントリースキーについて

沢登りやバックカントリースキーは、特殊な技術が必要な高度な登山となります。初心者を中心としたパーティーで登降するのは非常に危険ですので、経験者とともに楽しむことを心掛けてください。



【夜叉ヶ池（南越前町今庄）】

3 危急時の対策

(1) 見える危険と見えにくい危険

① 見える危険

どんな遭難事故も、天候の悪化だけが原因ではなく、いくつかの要因が複雑に関わり合っています。天候の急激な悪化は、遭難事故の大きな要因の一つで、見える危険の典型的なものです。

その他に、

- ・ 登山口までのアプローチの長く高い山
 - ・ 岩場、ガレ場、鎖場など足元の悪い山
 - ・ 近くに避難するための山小屋などのない山
- なども見える危険として挙げることができます。



② 見えにくい危険

- ・ 目的の山の研究不足
- ・ 必需品（装備、食糧）の準備不足
- ・ 日程・ルートに無理がある
- ・ パーティー内で役割分担がしっかりできていない
- ・ 事前の体力トレーニング不足と健康管理不足

などは、登山者自身にある見えにくい危険として挙げることができます。

このような、見える危険と見えない危険が重なり合ったときに、遭難事故が発生します。

(2) 遭難事故を避けるために

① 疲労と日没についての注意

- ・ 疲労について

十分な睡眠や休憩をとらずに、夜通し車で移動し、早朝登山口に着き、そのまま登山するなどということは、最初から大きなリスクを背負ってしまうこととなります。

疲労が蓄積されるといろいろなミスをおかすようになります。

- ・ 日没について

午後は早めに目的地へ到着するのが登山の原則です。

- ・ 日が暮れると

道迷い、転倒、滑落などが起こりやすくなります。

② 荒天時の対策

春や秋の高山では、気温が低下すると、雨はみぞれに変わることがあります。

身体が、雨に濡れてみぞれと風にさらされると、急激に大量の体熱を奪われ、体温が低下し短時間のうちに体が動かなくなり、低体温症や疲労凍死の危険が生じます。

このような状況の際には、

- 早々に行動を変更して安全な場所へ引き返す
- ツェルトをかぶる
- 森林地帯へ降りる
- ビバークする
- 体温を低下させないため、直接地面に座らないなどを考える必要があります。



③ 雪と雪崩

晩秋から初冬にかけて積もった雪は、不安定で雪崩が発生しやすく危険です。

真冬には、一晩に数10センチメートルの降雪があり、テントが押しつぶされることがあります。気候の変化には十分に注意する必要があります。

④ 雪崩について

斜面の雪は、微妙なバランスで斜面に張り付いており、そのバランスが崩れた時に雪崩が発生します。雪崩には表層、全層雪崩などがあります。

夜は雪崩が発生しないと言われてはいますが、これは間違いです。雪崩は先に言いましたとおり、斜面に対する雪の支持力がなくなった時にいつでも発生します。



【冬の荒島岳（大野市）】

4 遭難事故が発生した場合の措置

(1) 基本的留意事項

① まず冷静になること

リーダーの指示に従い、勝手に行動しない。

② 正確な状況判断

遭難した事態をその時点での最悪事態とし、事態をそれ以上悪化させないようにするためにも、正確な状況判断が必要です。

天候、現場の状況、事故の程度、パーティーの状態などを総合的に判断することです。

③ 救助の要請

負傷者や病人が出た時は、現場でできる応急処置を行い、救助を依頼する際には、

- ・ 事故者の位置情報（GPS情報）
- ・ 時刻
- ・ 原因
- ・ 程度
- ・ 事故者名
- ・ パーティーの連絡先
- ・ 救助の要請先（警察等）

などを記載した「メモ」や電子メールなどを利用して救助要請してください。

※ 口頭による依頼は誤りが多くなります。



【経ヶ岳から赤兎山】

(2) 具体的留意事項

① ドカ雪の場合

ア 雪洞を掘る努力をする

雪の中は暖かいのです。テントを持っていない場合には、雪洞を掘るなどしてください。スコップを持っていなくても、手でも掘れます。より暖かい状況を作ることが必要です。

イ 雪洞の内でテントを張る

テントを持っていれば、雪洞の内でテントを張る。その方が暖かく、夜中のテントの除雪をしなくて済みます。ドカ雪になった場合は、テントは潰されます。

なお、雪洞は時間の経過とともに、天井が下がるので注意が必要です。

② 凍傷の防止

凍傷防止のため、靴を脱いで足をザックの中に入れて暖かくして、足の指を動かしてください。そのまま靴をはいて靴ひもで締めていると血液が通わなくなり、凍傷になります。

また、濡れてきたら、こまめに拭いて、暖かくしてください。

③ 体力の温存

雪洞を掘る、樹林帯に逃げ込む、木の根元のくぼみ等で動かずにじっとするなど、地面から断熱のために直接雪面に座らず、ザック等の上に座るなどして、体力を消費しないようにしましょう。

以前は、眠るとそのまま死ぬと言われて無理に起きていましたが、眠るべきです。眠って死ぬようなことはありません。

④ 通信手段の確保

万が一、遭難に遭ったときに備え、携帯電話や無線機を忘れずに持って行きましょう。携帯電話の場合、不感地帯も少なくないため、必ず家族や警察につながると考えるのは禁物ですが、電波が届かなくても自分の位置情報を確認できるスマートフォンのアプリがあることや、通話ができなくてもメールやメッセージサービスを使える場合があることから、事前に機能を確認しておきましょう。

電池は時間とともに消耗するため、予備電池を携帯すると安心です。また、遭難に遭ったときは、あらかじめ通話相手と通話する時刻を決めるなどして、不必要な時間は電源を切っておくことも大切です。肌の近いところに電池を置いて冷えないようにすると消耗を遅らせることができるので、知識として知っ

ておきましょう。

なお、無線機を使用する場合は、アマチュア無線の免許が必要ですので注意してください。

⑤ 食料の温存

日帰りの登山の場合でも、非常食は持参してください。チョコレート、ビスケット類、簡単な物もありますが、マヨネーズ1本を非常食の中に入れておくと有効です。以前遭難した人が、マヨネーズを少しずつ食べて長期間の遭難に耐えたことが実際にありました。

⑥ 救助時の注意

遭難位置を特定するため、ヘリによる救助の場合、ヘリが見えたら携帯電話のライトやヘッドライトを点灯する、ライター、マッチを持っていたら、火を起し、生木等を燃やして煙を出して知らせることなどは、遭難場所の位置を特定するために大変有効です。

また、赤、黄、オレンジ等原色の服を着ていたら、それをヘリに向かって振ると発見されやすいです。

なお、ヘリについては、夜間や悪天候の場合、飛行できないことがあります。

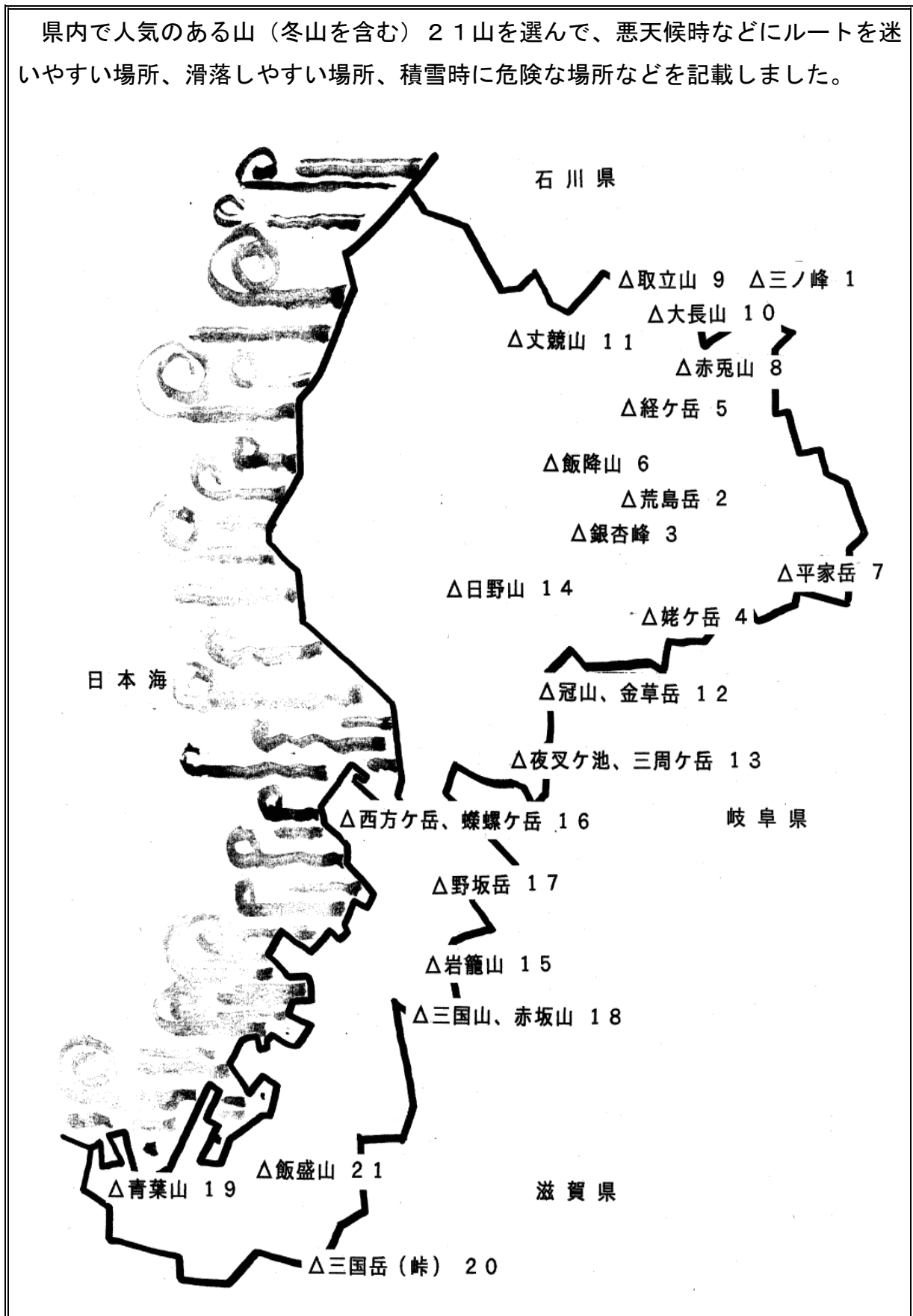


【冬季山岳遭難者救助訓練の状況】



5 県内主要21山の危険箇所マップ

県内で人気のある山（冬山を含む）21山を選んで、悪天候時などにルートを迷いやすい場所、滑落しやすい場所、積雪時に危険な場所などを記載しました。



1. 三の峰

△2128m



2. 荒島岳

△1523.5m



中出コース

- みずこう ~ 登山口 (25分)
- 登山口 ~ 二又 (45分)
- 二又 ~ 小荒島 (60分)
- 小荒島 ~ しゃくなげ平 (20分)
- しゃくなげ平 ~ 山頂 (60分)
- 【登り 3時間30分】
- 【下り 2時間20分】

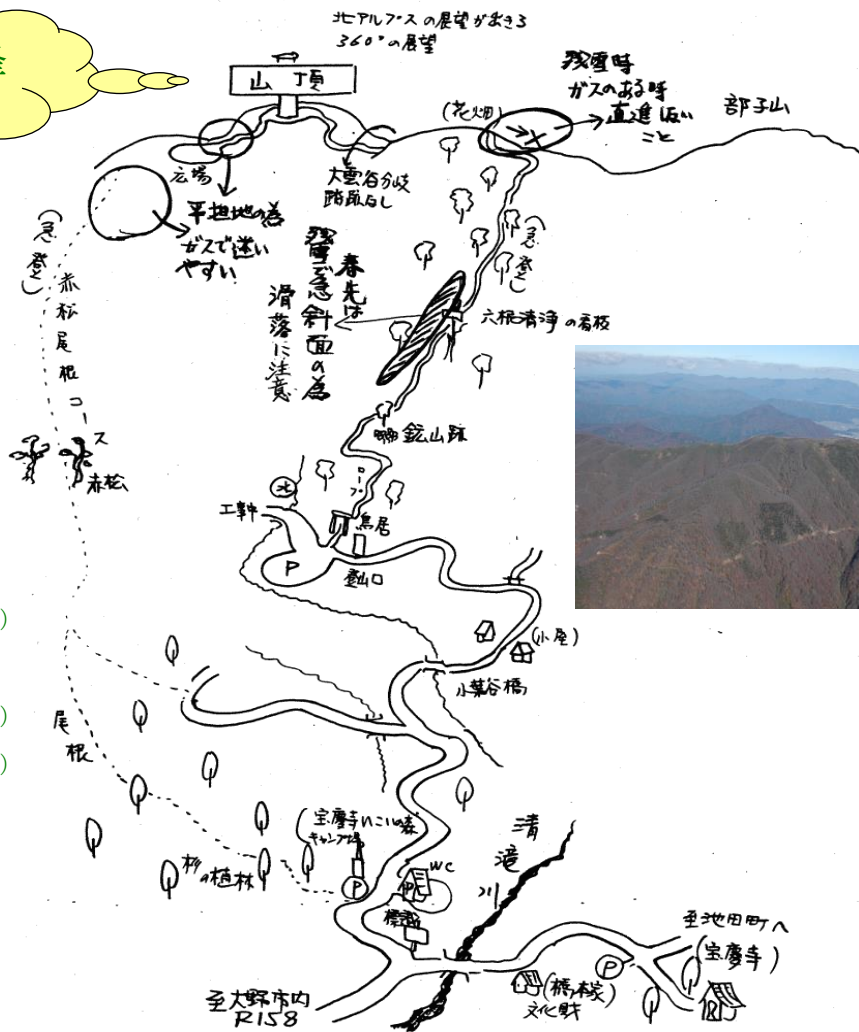
勝原コース

- 銀嶺駐車場 ~ ペアーリフト終点 (50分)
- ペアーリフト終点 ~ しゃくなげ平 (80分)
- しゃくなげ平 ~ 山頂 (60分)
- 【登り 3時間10分】
- 【下り 2時間20分】



3. 銀杏峰

△1440.7m



登山口 ~ 鉦山跡 (15分)

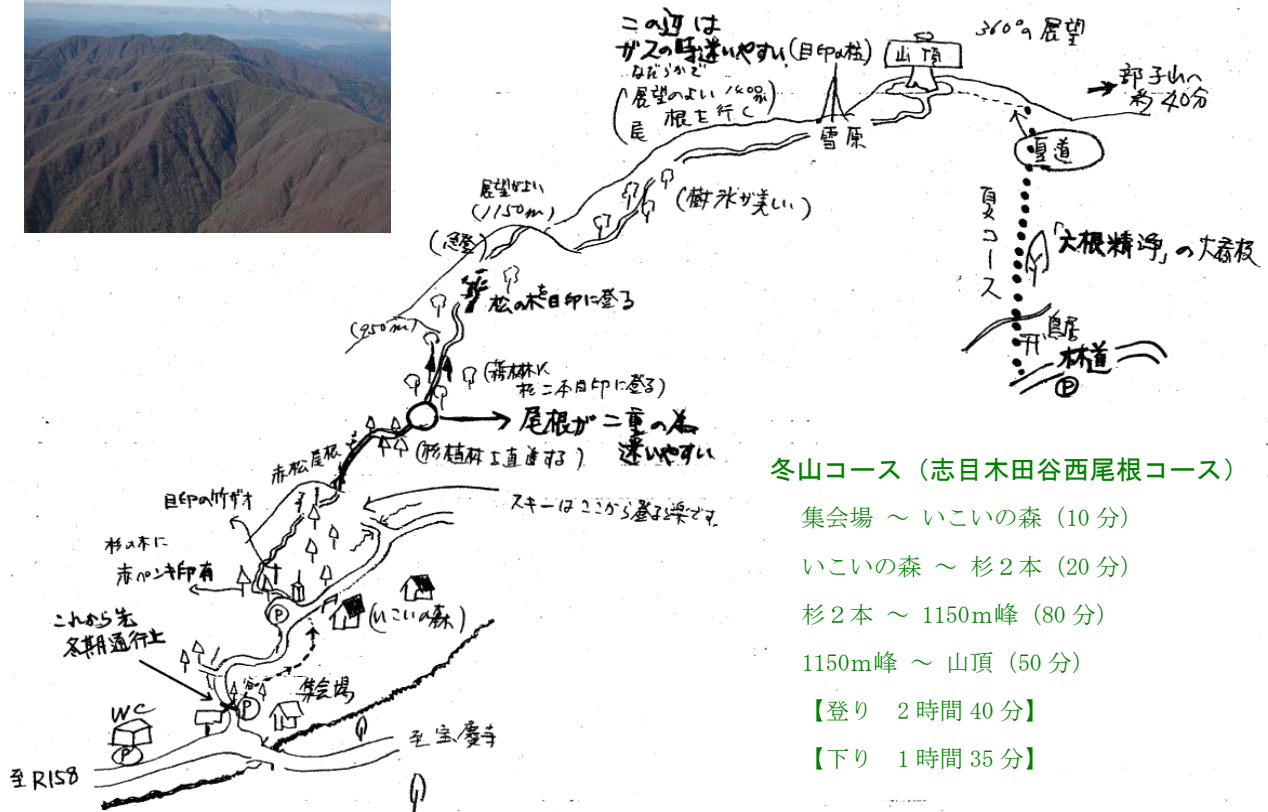
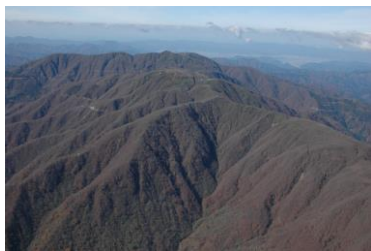
鉦山跡 ~ 楓林 (80分)

楓林 ~ 大雲分岐 (10分)

大雲分岐 ~ 山頂 (15分)

【登り 2時間00分】

【下り 1時間20分】



冬山コース (志目木田谷西尾根コース)

集会場 ~ いこいの森 (10分)

いこいの森 ~ 杉2本 (20分)

杉2本 ~ 1150m峰 (80分)

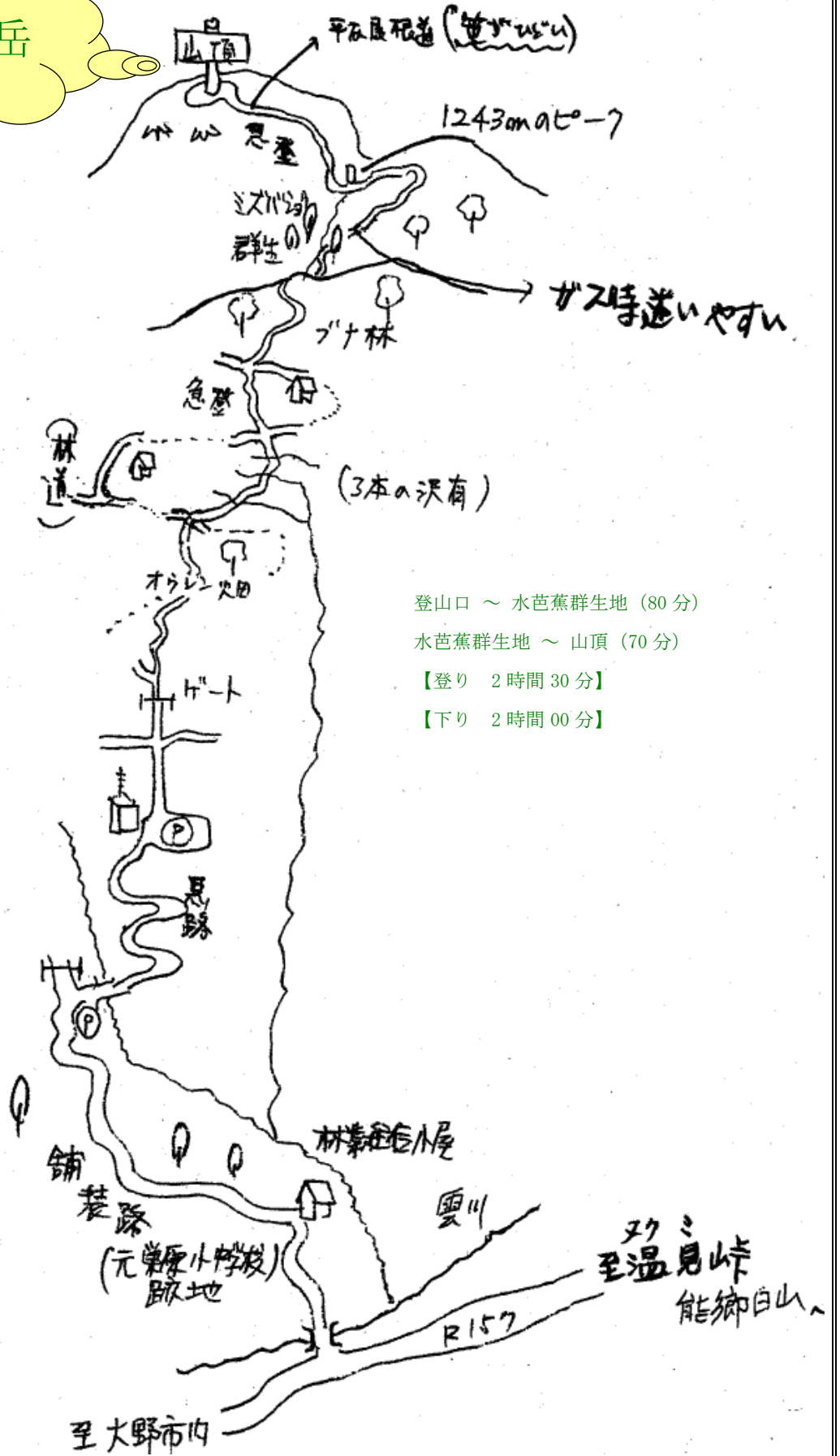
1150m峰 ~ 山頂 (50分)

【登り 2時間40分】

【下り 1時間35分】

4. 姥ヶ岳

△1453.6m



保月コース

青年の家 ~ 展望台 (40分)

展望台 ~ 保月山 (50分)

保月山 ~ 中岳 (60分)

中岳 ~ 切窓 (20分)

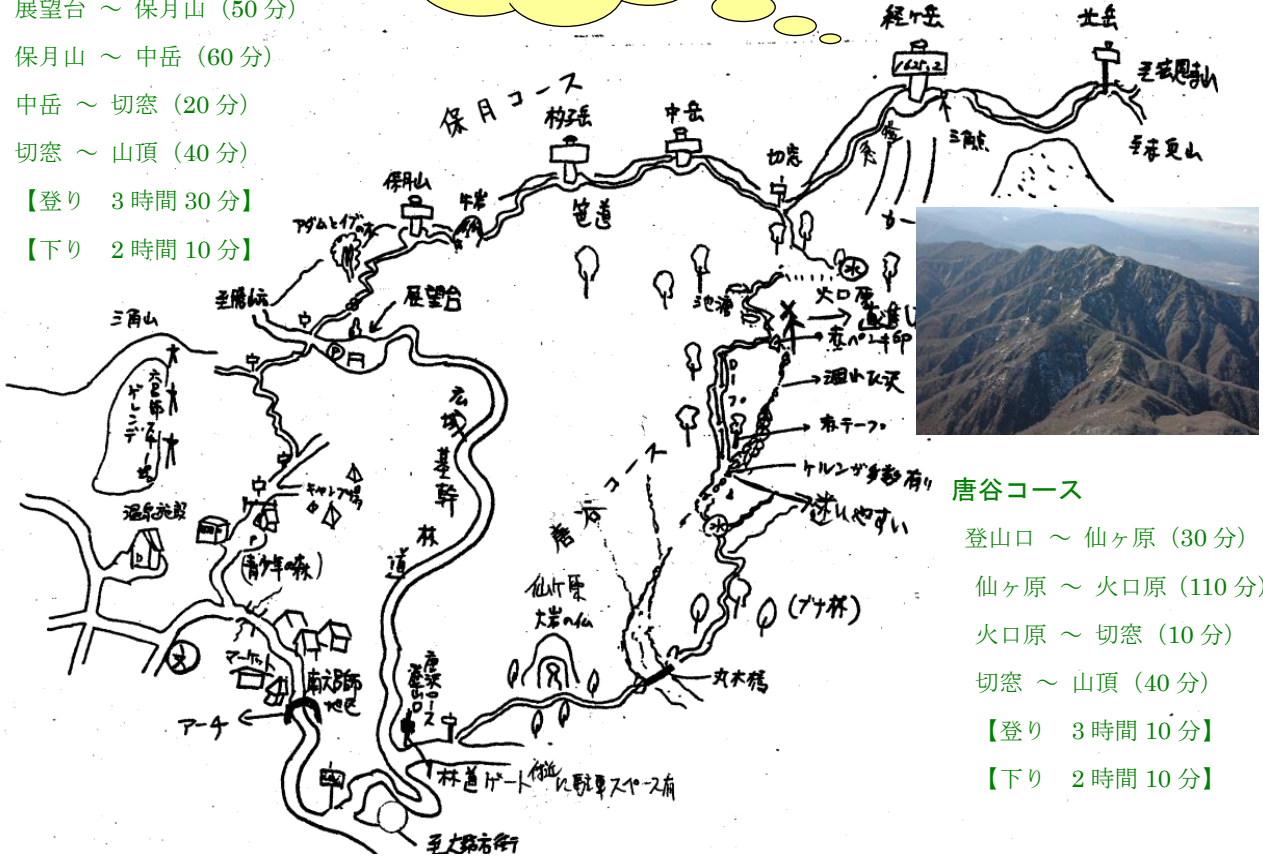
切窓 ~ 山頂 (40分)

【登り 3時間 30分】

【下り 2時間 10分】

5. 経ヶ岳

△1625.2m



唐谷コース

登山口 ~ 仙ヶ原 (30分)

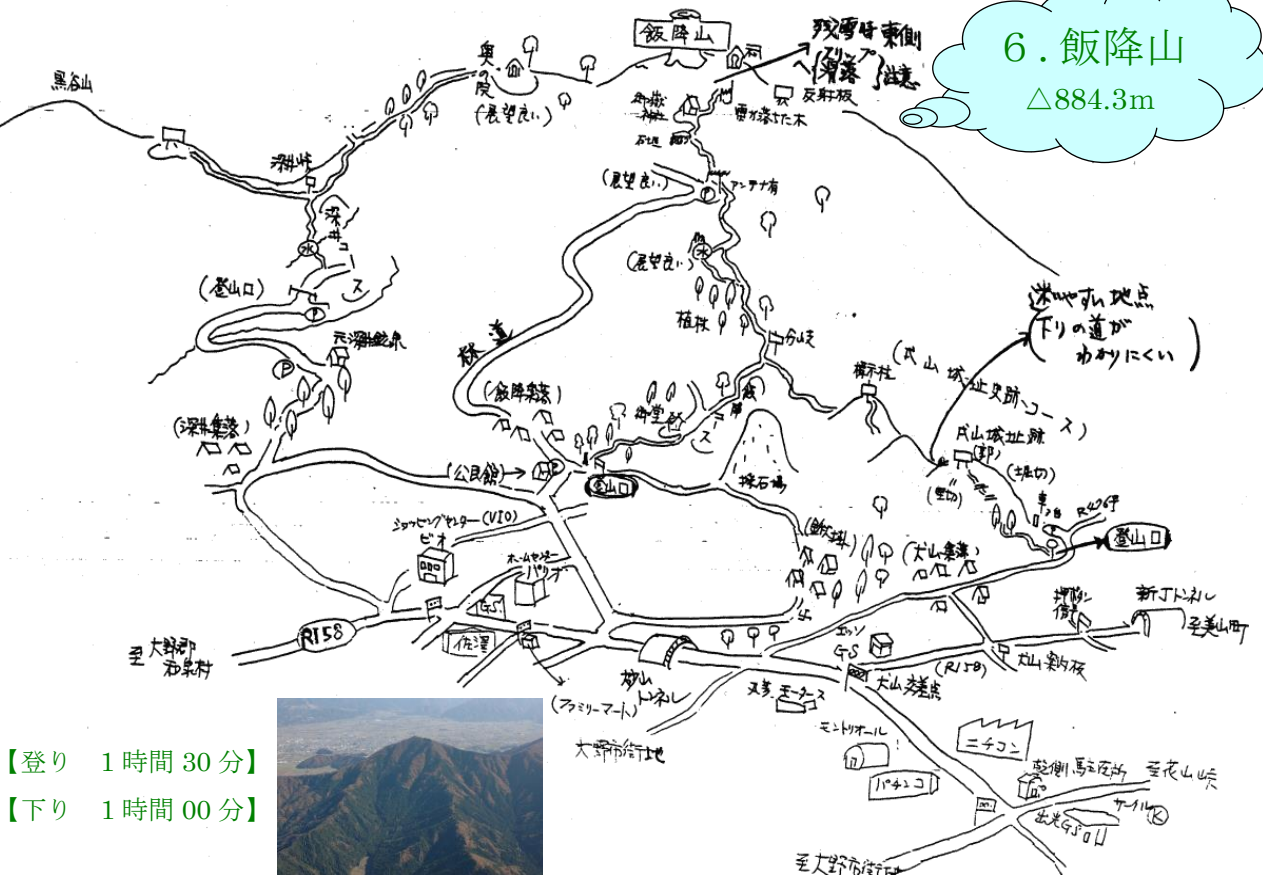
仙ヶ原 ~ 火口原 (110分)

火口原 ~ 切窓 (10分)

切窓 ~ 山頂 (40分)

【登り 3時間 10分】

【下り 2時間 10分】



6. 飯降山

△884.3m

【登り 1時間 30分】

【下り 1時間 00分】

7. 平家岳

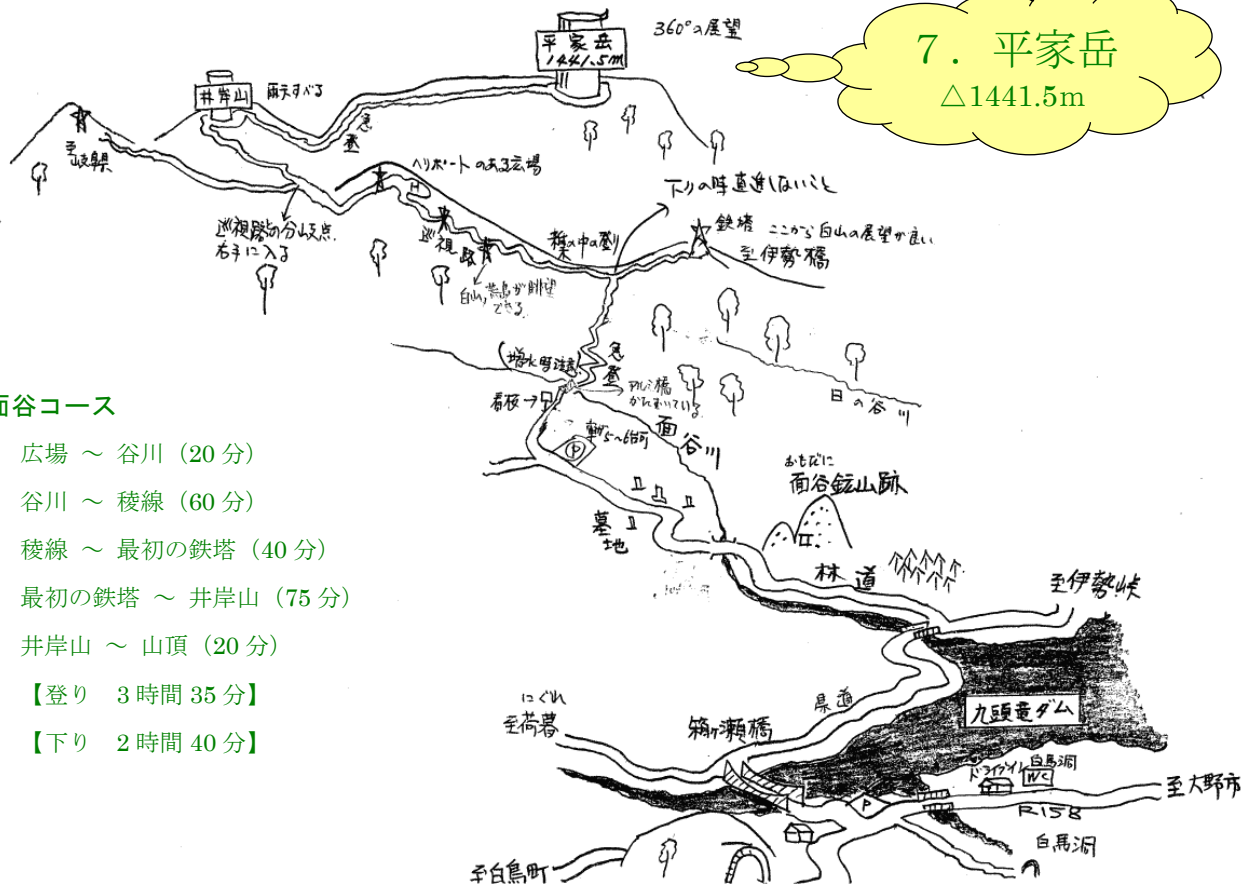
△1441.5m

面谷コース

- 広場 ~ 谷川 (20分)
- 谷川 ~ 稜線 (60分)
- 稜線 ~ 最初の鉄塔 (40分)
- 最初の鉄塔 ~ 井岸山 (75分)
- 井岸山 ~ 山頂 (20分)

【登り 3時間 35分】

【下り 2時間 40分】

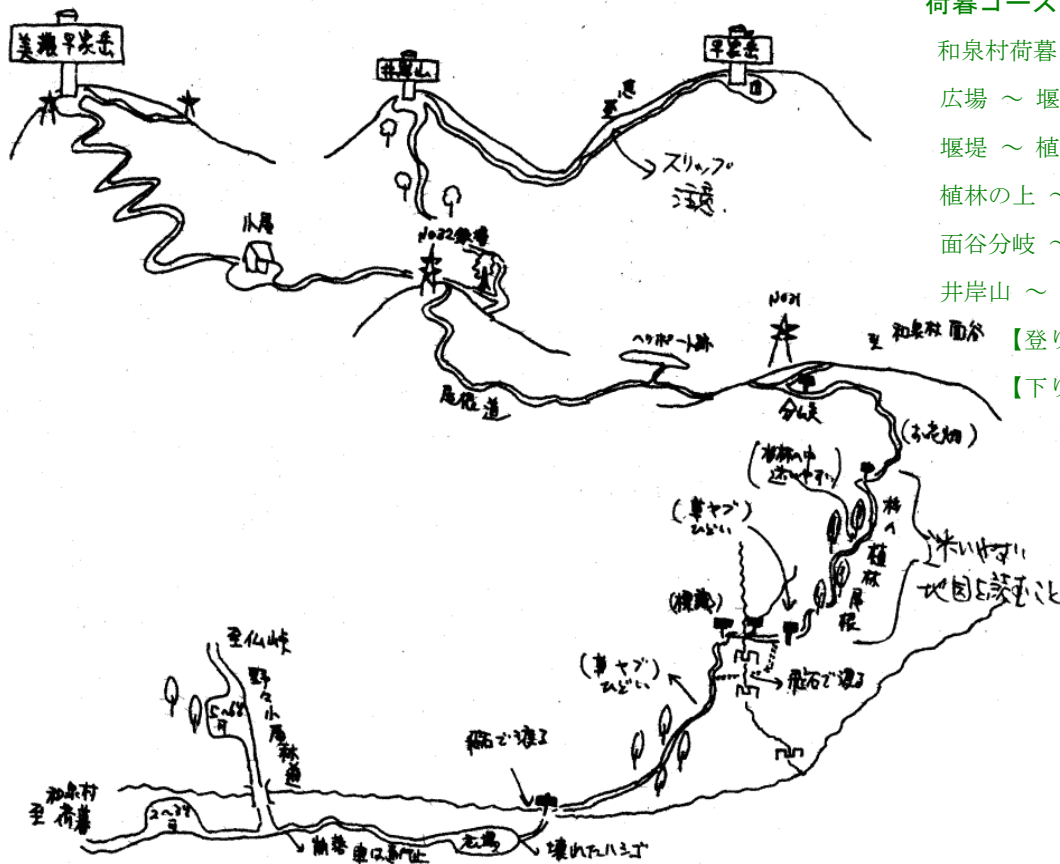


荷暮コース

- 和泉村荷暮 ~ 広場 (10分)
- 広場 ~ 堰堤 (10分)
- 堰堤 ~ 植林の上 (60分)
- 植林の上 ~ 面谷分岐 (10分)
- 面谷分岐 ~ 井岸山 (20分)
- 井岸山 ~ 山頂 (20分)

【登り 2時間 10分】

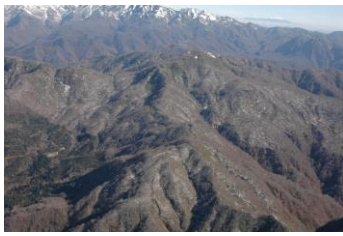
【下り 1時間 50分】



10. 大長山 8. 赤兎山
 △1671.4m △1628.7m

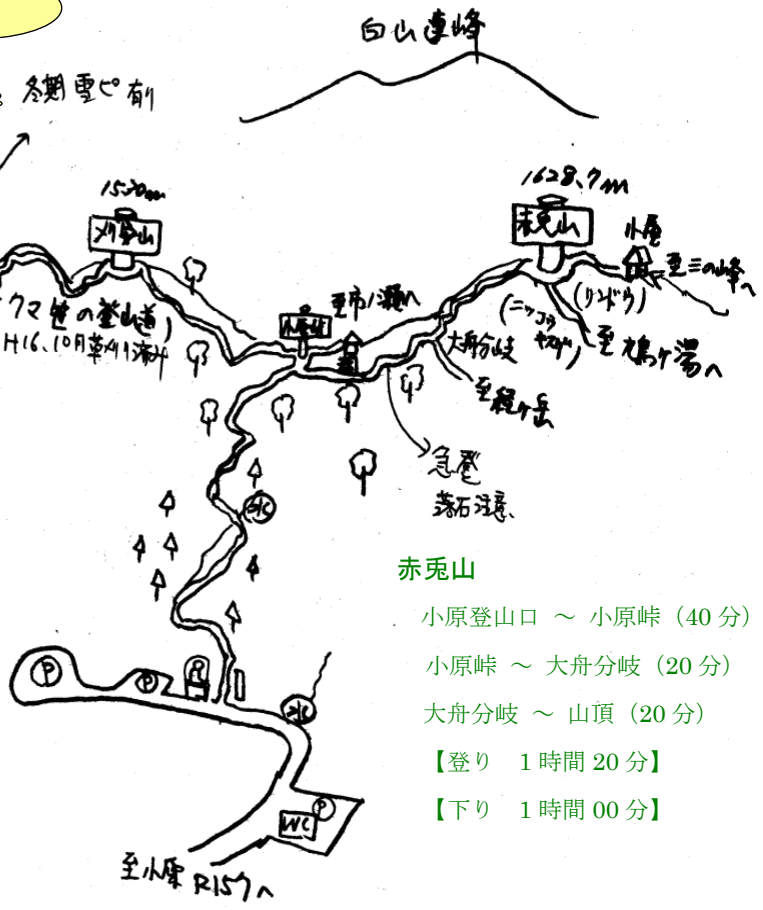
大長山

- 小原登山口 ~ 小原峠 (40分)
- 小原峠 ~ 刈安山 (30分)
- 刈安山 ~ 山頂 (50分)
- 【登り 2時間00分】
- 【下り 1時間40分】

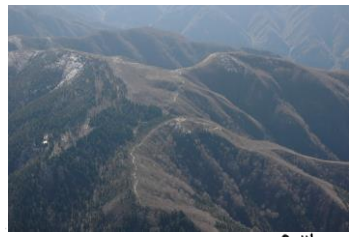


赤兎山

- 小原登山口 ~ 小原峠 (40分)
- 小原峠 ~ 大舟分岐 (20分)
- 大舟分岐 ~ 山頂 (20分)
- 【登り 1時間20分】
- 【下り 1時間00分】



9. 取立山 10. 大長山
 △1307.2m △1671.4m





9. 取立山 1307.2m



東山いこいの森コース

- 東山いこいの森 ~ 登山BOX (40分)
- 登山BOX ~ 山頂まで1.6 km (10分)
- 山頂まで1.6 km ~ 山頂まで1.0 km (20分)
- 山頂まで1.0 km ~ 三角点 (25分)
- 三角点 ~ 山頂 (5分)

【登り 1時間40分】

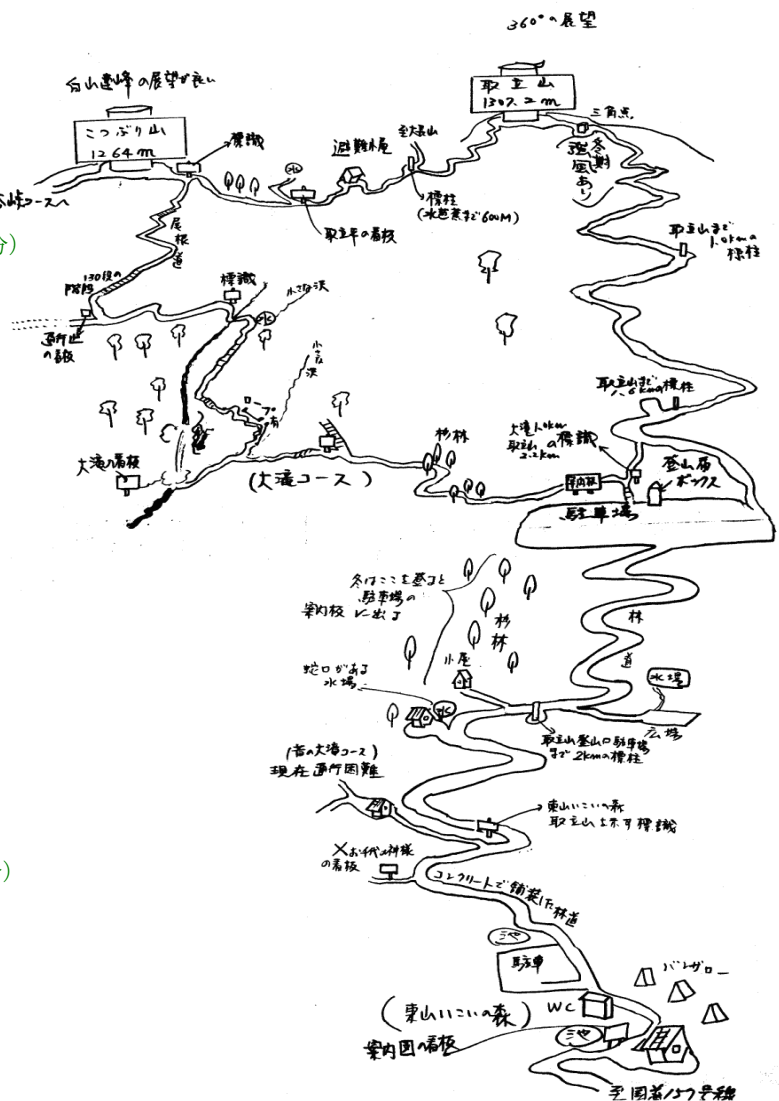
【下り 1時間00分】

大滝コース

- 登山BOX ~ 大滝 (30分)
- 大滝 ~ 水場 (15分)
- 水場 ~ 稜線 (10分)
- 稜線 ~ こつぶり山 (20分)
- こつぶり山 ~ 取立平 (5分)
- 取立平 ~ 避難小屋 (15分)
- 避難小屋 ~ 水芭蕉まで600m標柱 (10分)
- 水芭蕉まで600m標柱 ~ 山頂 (10分)

【登り 1時間55分】

【下り 1時間10分】



11. 丈競山
△1045m



- 登山口 ~ 水場 (35分)
- 水場 ~ 大きな岩 (15分)
- 大きな岩 ~ 大岩 (20分)
- 大岩 ~ 北丈競 (55分)
- 北丈競 ~ 南丈競 (25分)
- 【登り 2時間30分】
- 【下り 1時間40分】
- ※ 浄法寺山へは、30分

12. 冠山
△1256.6m
金草山
△1227.1m



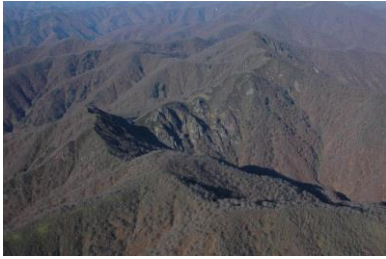
金草岳河内コース

- 登山口 ~ 檜尾峠 (80分)
- 檜尾峠 ~ 白倉岳 (40分)
- 白倉岳 ~ 金草岳 (75分)
- 【登り 3時間15分】
- 【下り 2時間10分】

- 冠峠 ~ 冠平 (80分)
- 冠平 ~ 山頂 (15分)
- 【登り 1時間35分】
- 【下り 1時間10分】



13. 三周ヶ岳 夜叉ヶ池
 △1292.0m △1212m



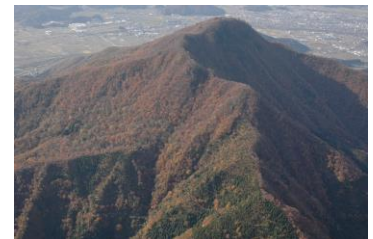
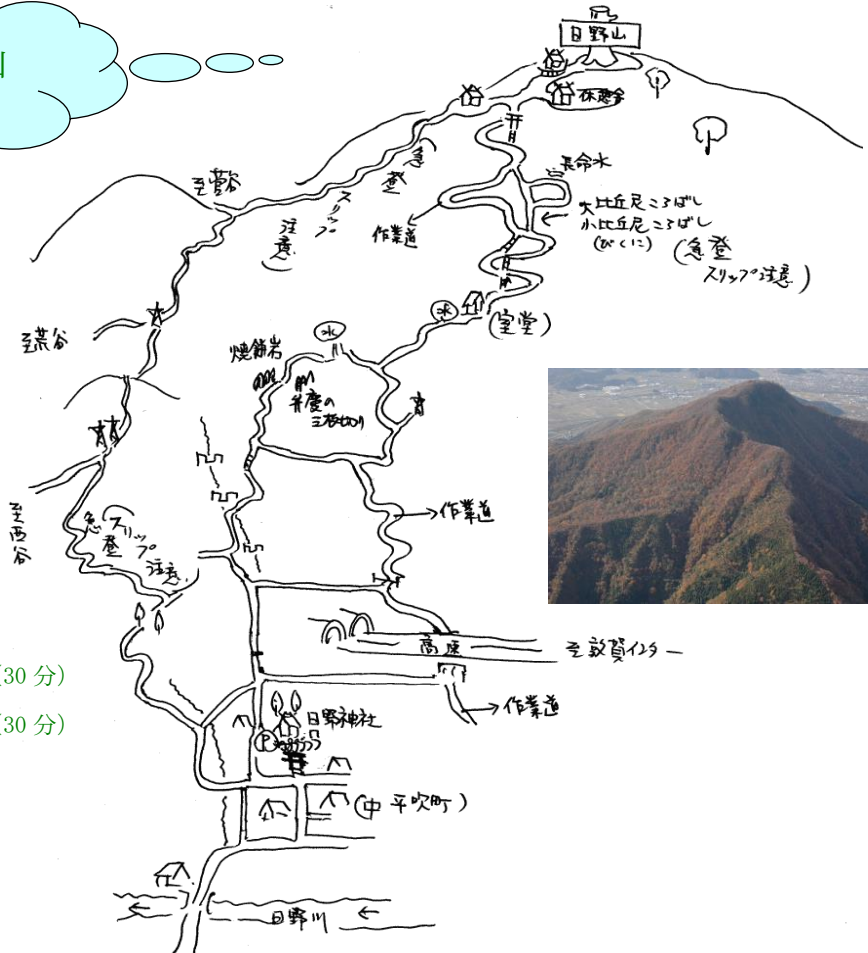
駐車場 ~ 大橋の木 (25分)
 大橋の木 ~ 夜叉ヶ池 (50分)
 夜叉ヶ池 ~ 山頂 (40分)
 【登り 1時間 55分】
 【下り 1時間 35分】



14. 日野山
 △794.5m

中平吹コース

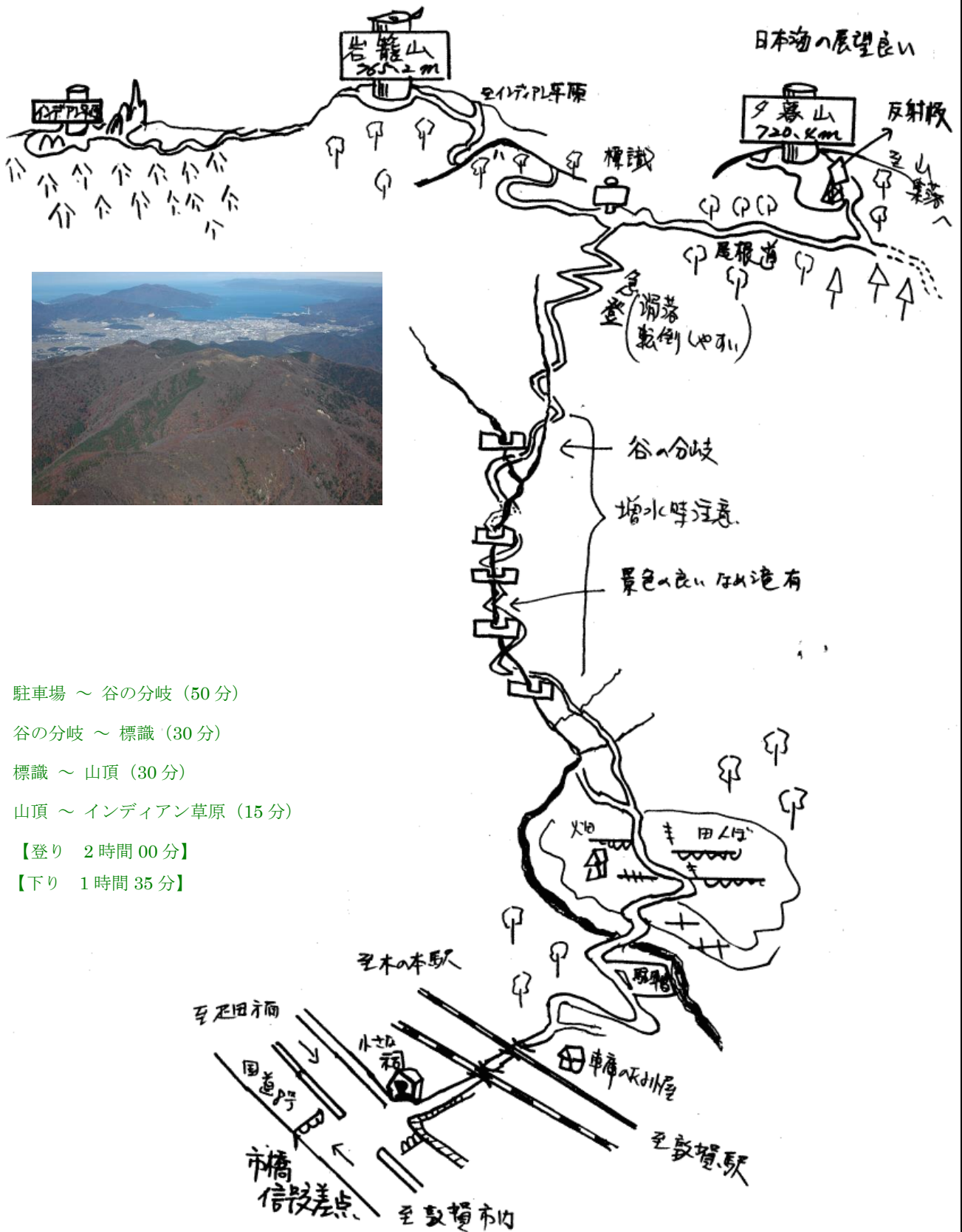
日野神社 ~ 堰堤 (25分)
 堰堤 ~ 室堂 (35分)
 室堂 ~ 大比丘尼ころばし (30分)
 大比丘尼ころばし ~ 山頂 (30分)
 【登り 2時間 00分】
 【下り 1時間 20分】



15. 岩籠山

△765m

360度のパノラマ



駐車場 ~ 谷の分岐 (50分)

谷の分岐 ~ 標識 (30分)

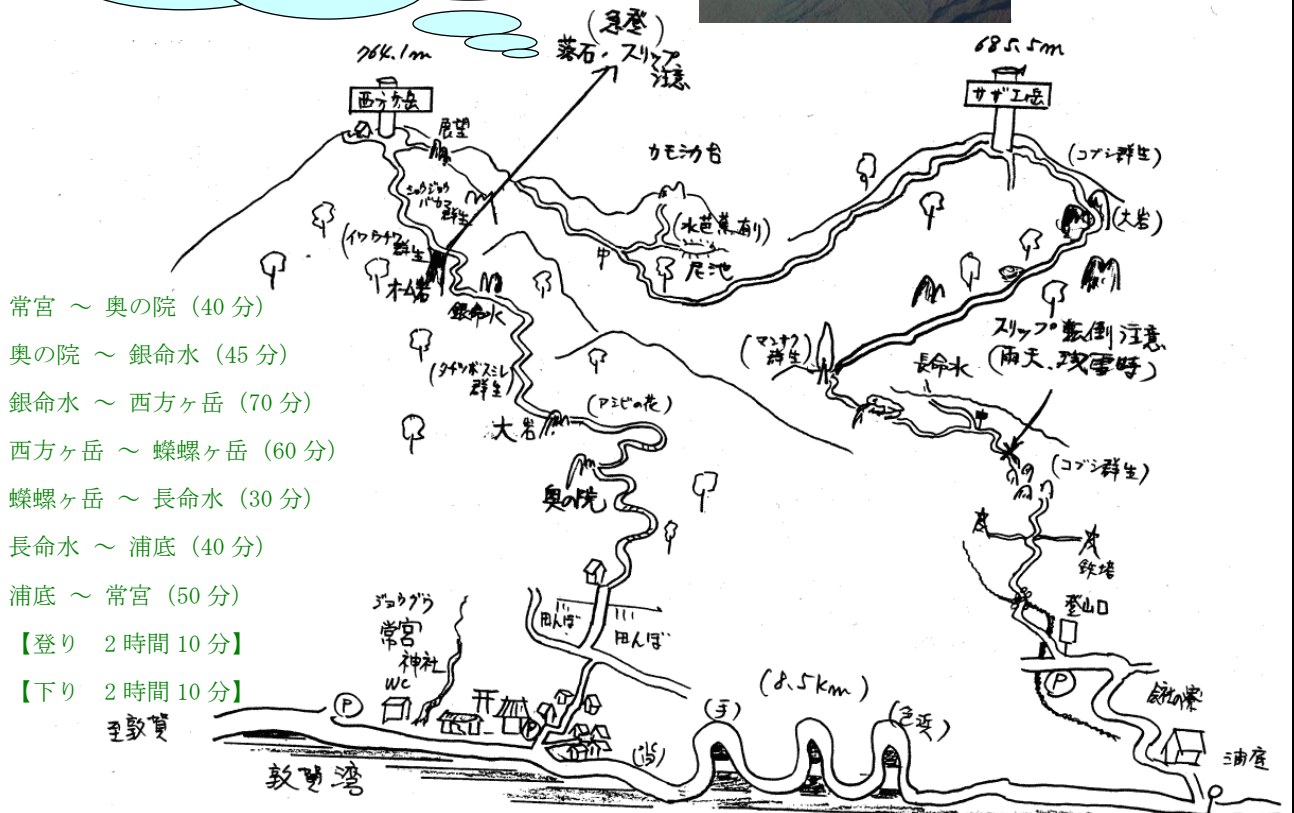
標識 ~ 山頂 (30分)

山頂 ~ インディアン草原 (15分)

【登り 2時間00分】

【下り 1時間35分】

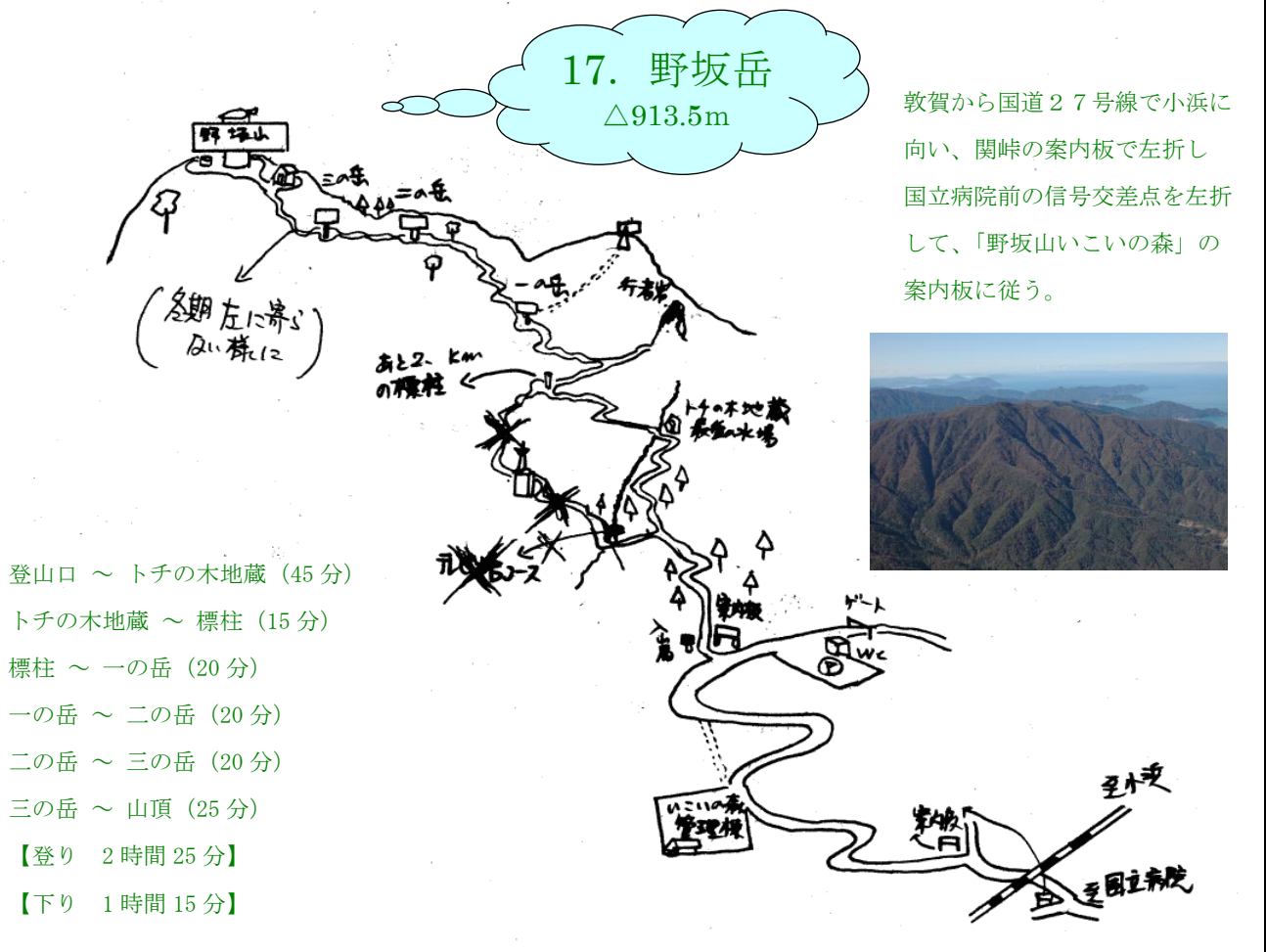
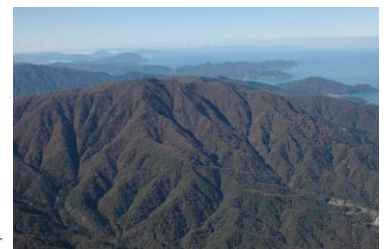
16. 西方ヶ岳 蝾螺ヶ岳
 $\Delta 764.1m$ $\Delta 685.5m$



- 常宮 ~ 奥の院 (40分)
- 奥の院 ~ 銀命水 (45分)
- 銀命水 ~ 西方ヶ岳 (70分)
- 西方ヶ岳 ~ 蝾螺ヶ岳 (60分)
- 蝾螺ヶ岳 ~ 長命水 (30分)
- 長命水 ~ 浦底 (40分)
- 浦底 ~ 常宮 (50分)
- 【登り 2時間 10分】
- 【下り 2時間 10分】
- 至教賀

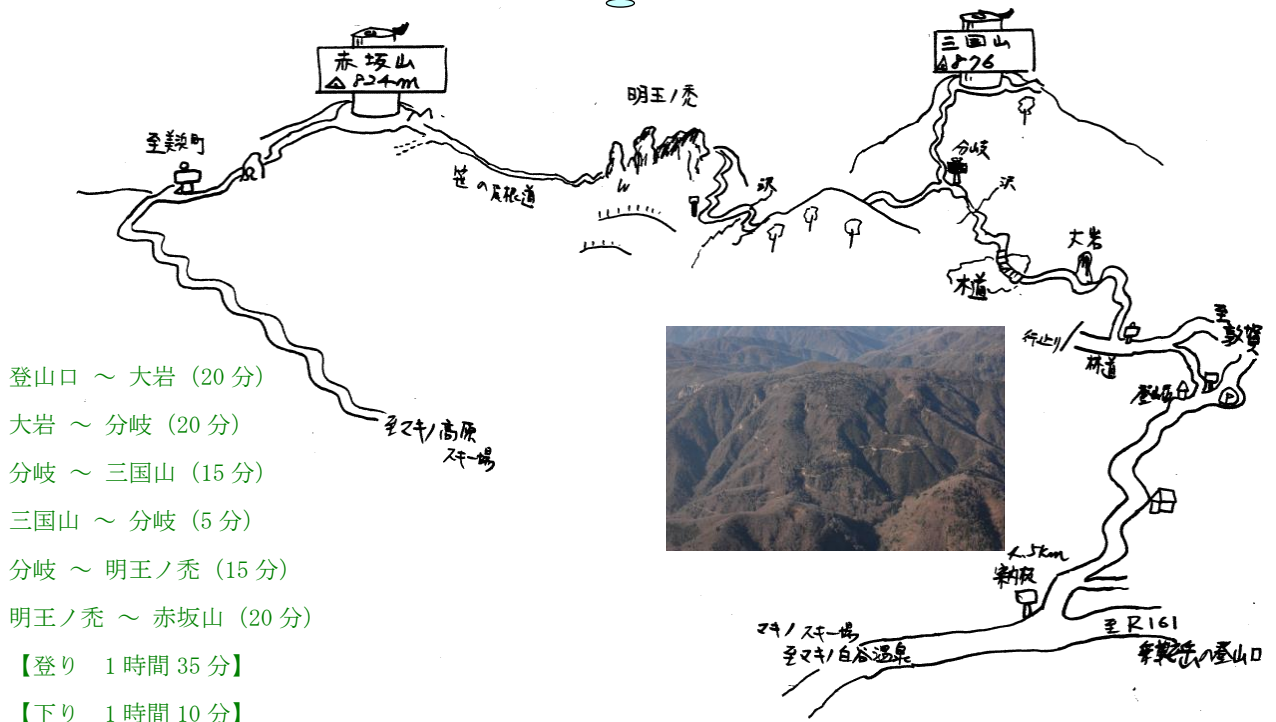
17. 野坂岳
 $\Delta 913.5m$

教賀から国道27号線で小浜に向い、関峠の案内板で左折し
 国立病院前の信号交差点を左折して、「野坂山いこいの森」の
 案内板に従う。



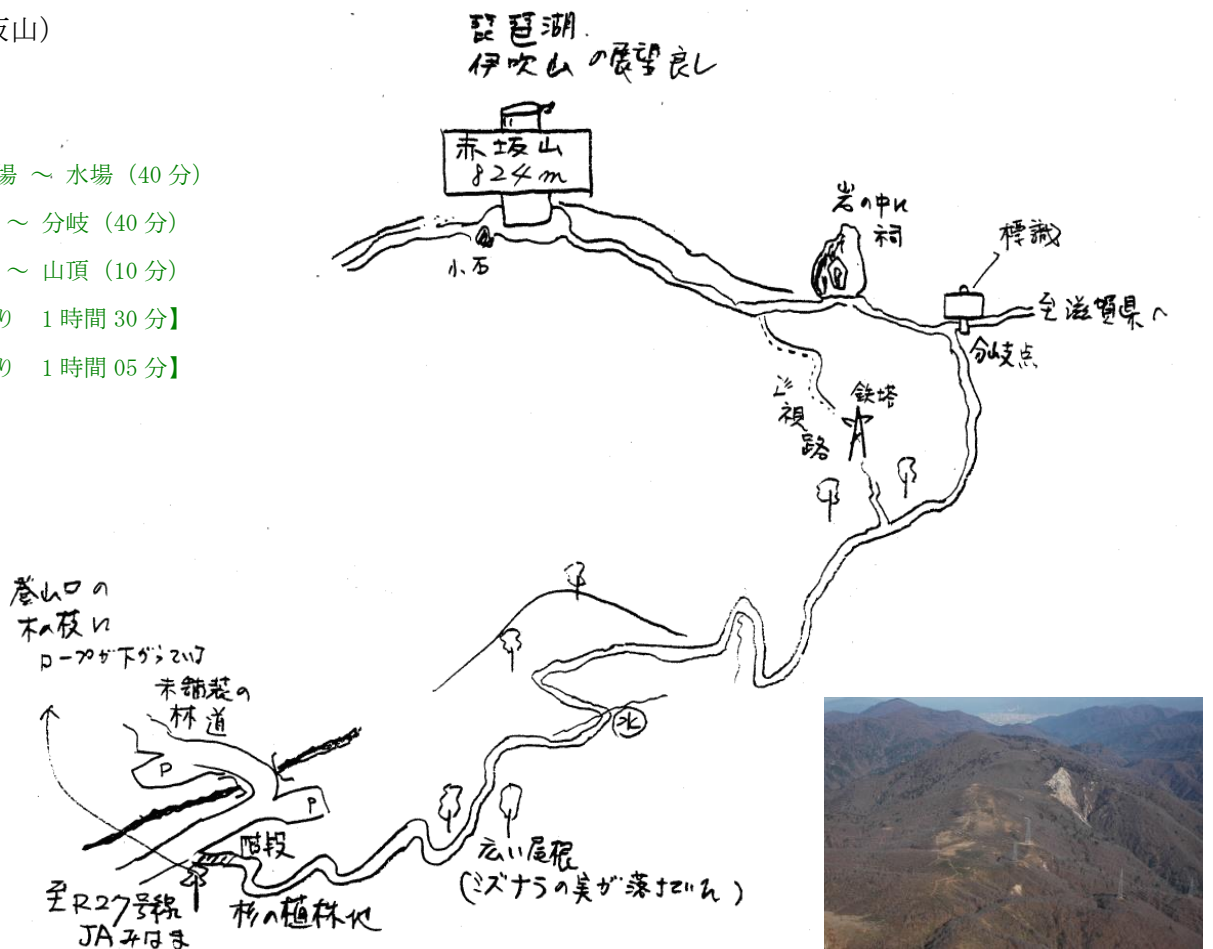
- 登山口 ~ トチの木地蔵 (45分)
- トチの木地蔵 ~ 標柱 (15分)
- 標柱 ~ 一の岳 (20分)
- 一の岳 ~ 二の岳 (20分)
- 二の岳 ~ 三の岳 (20分)
- 三の岳 ~ 山頂 (25分)
- 【登り 2時間 25分】
- 【下り 1時間 15分】

18. 三国山 赤坂山
 △876m △824m



(赤坂山)

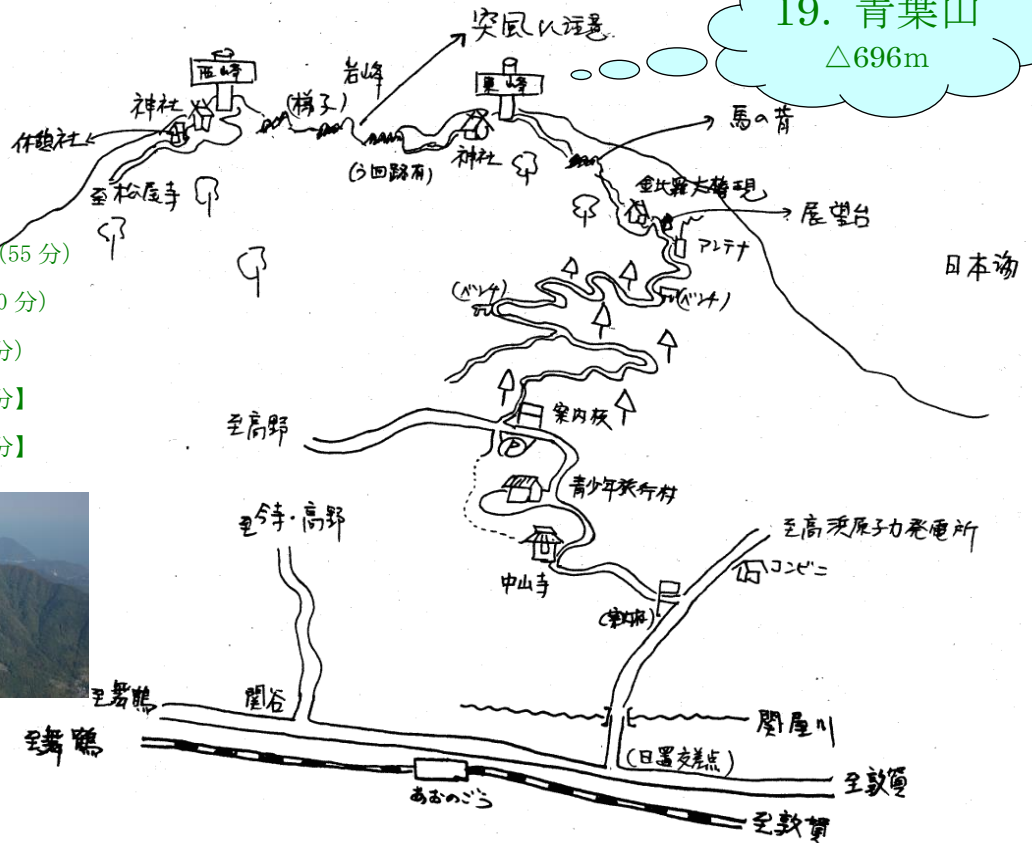
- 駐車場 ~ 水場 (40分)
 水場 ~ 分岐 (40分)
 分岐 ~ 山頂 (10分)
- 【登り 1時間30分】
 【下り 1時間05分】



19. 青葉山 △696m

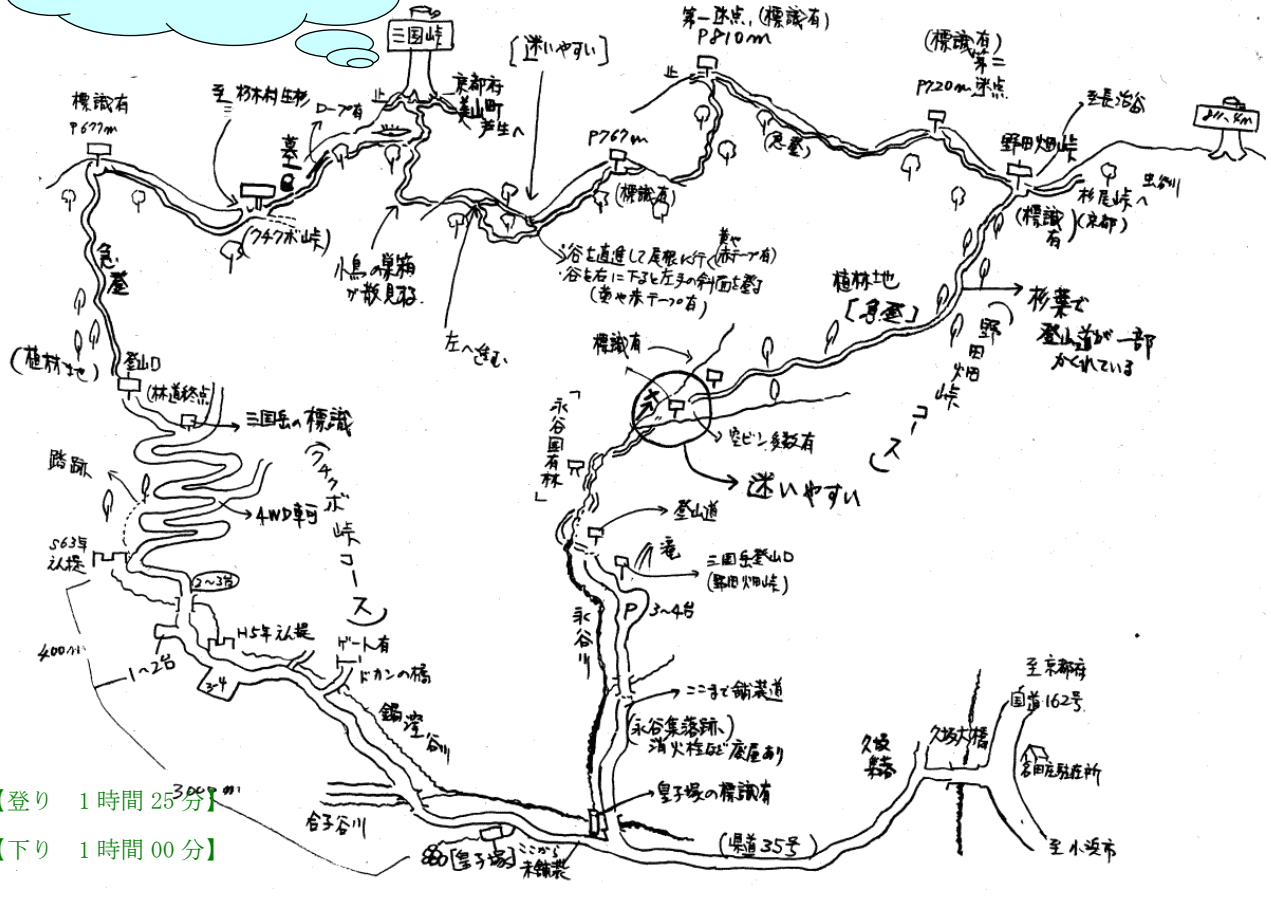
中山寺コース

- 駐車場 ~ 展望台 (55分)
- 展望台 ~ 東峰 (40分)
- 東峰 ~ 西峰 (30分)
- 【登り 2時間05分】
- 【下り 1時間30分】



20. 三国岳 (峠) △775.9m

- 【登り 1時間25分】
- 【下り 1時間00分】



21. 飯盛山

△584.5m



法海コース

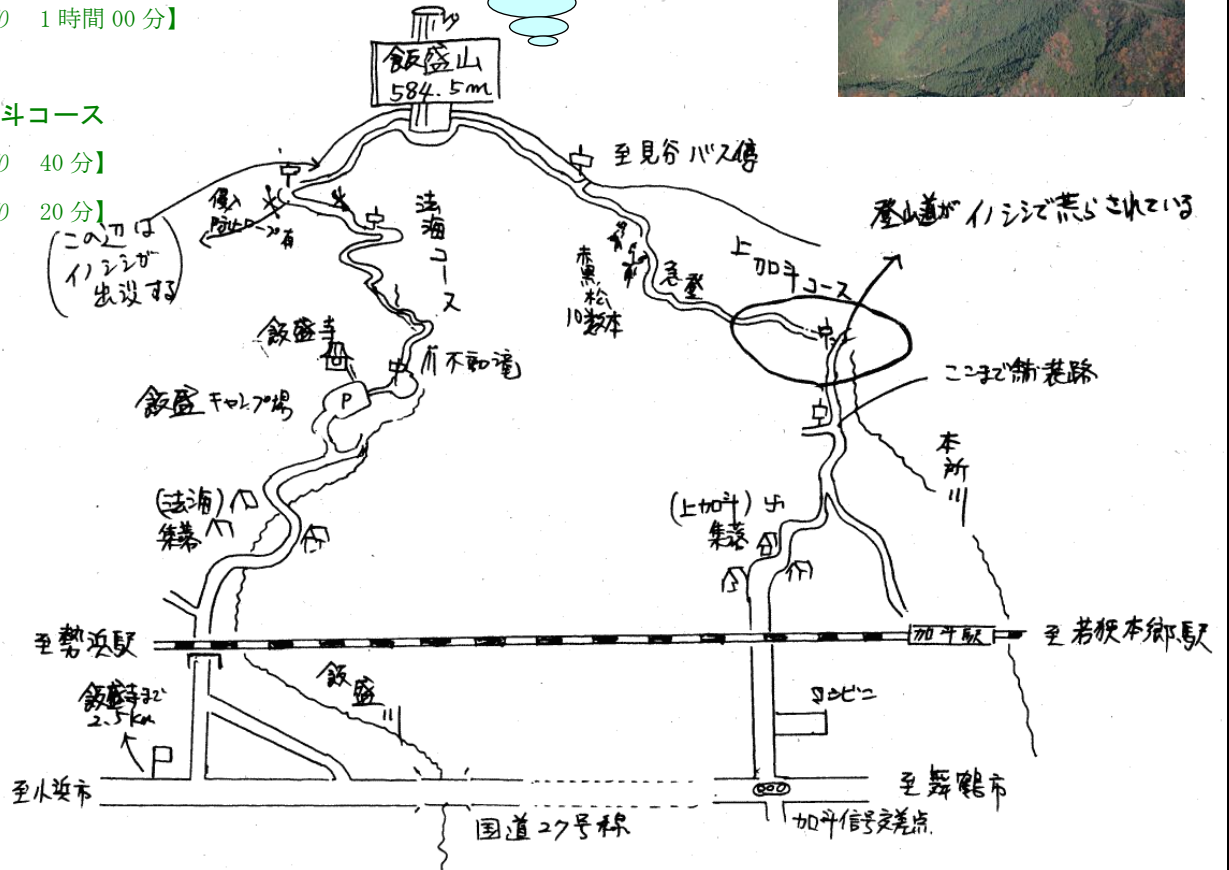
【登り 1時間 25分】

【下り 1時間 00分】

上加斗コース

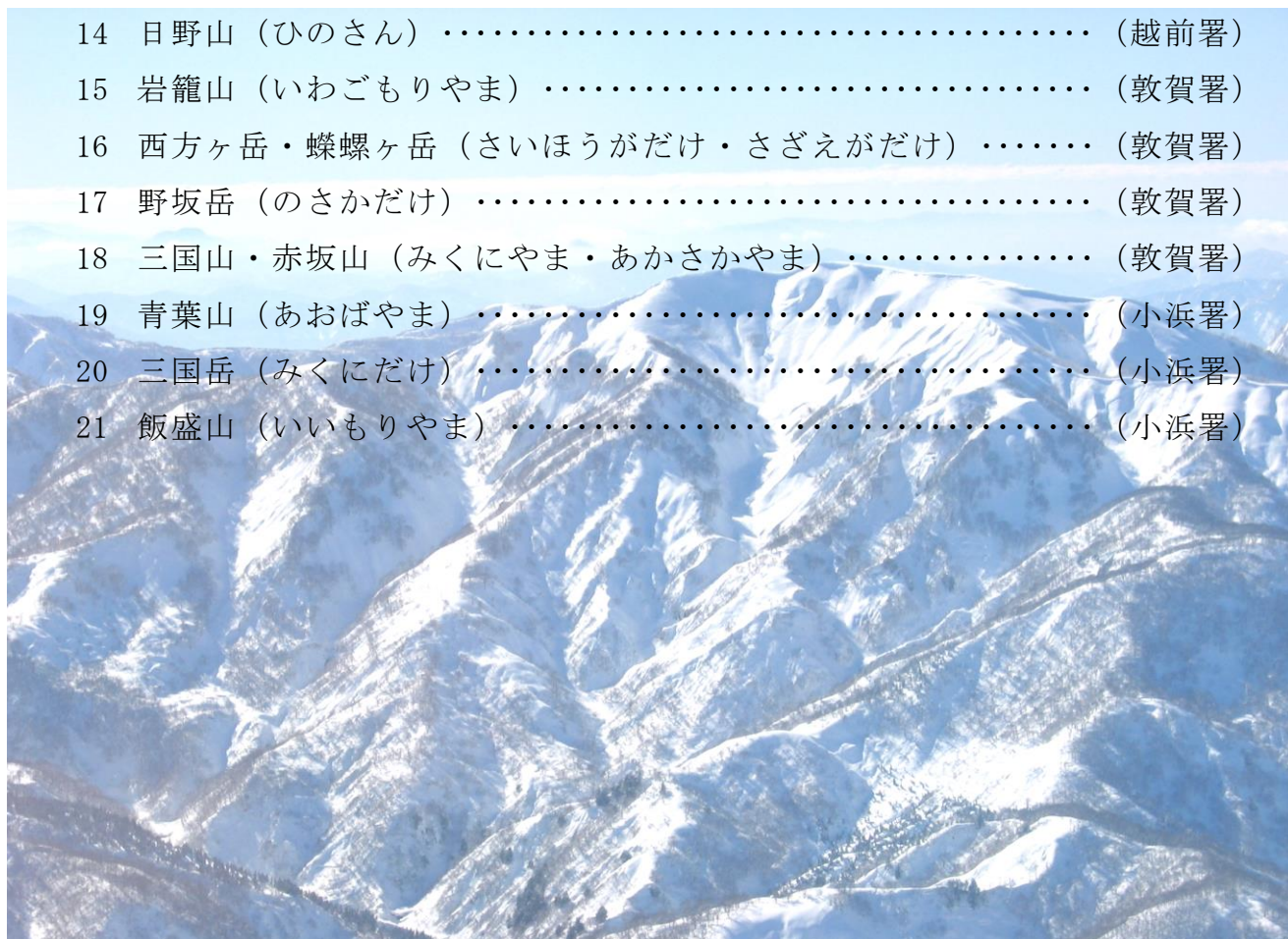
【登り 40分】

【下り 20分】



6 県内主要21山と管轄警察署一覧表

1	三の峰 (さんのみね)	(大野署)
2	荒島岳 (あらしただけ)	(大野署)
3	银杏峰 (げなんぼう)	(大野署)
4	姥ヶ岳 (うばがだけ)	(大野署)
5	経ヶ岳 (きょうがだけ)	(大野署)
6	飯降山 (いふりやま)	(大野署)
7	平家岳 (へいけだけ)	(大野署)
8	赤兎山 (あかうさぎやま)	(勝山署)
9	取立山 (とりたてやま)	(勝山署)
10	大長山 (おおちょうやま)	(勝山署)
11	丈競山 (たけくらべやま)	(坂井署)
12	冠山・金草岳 (かんむりやま・かなくさだけ)	(越前署)
13	夜叉ヶ池・三周ヶ岳 (やしやがいけ・さんしゅうがだけ)	(越前署)
14	日野山 (ひのさん)	(越前署)
15	岩籠山 (いわごもりやま)	(敦賀署)
16	西方ヶ岳・蠨螺ヶ岳 (さいほうがだけ・さざえがだけ)	(敦賀署)
17	野坂岳 (のさかだけ)	(敦賀署)
18	三国山・赤坂山 (みくにやま・あかさかやま)	(敦賀署)
19	青葉山 (あおばやま)	(小浜署)
20	三国岳 (みくにだけ)	(小浜署)
21	飯盛山 (いもりやま)	(小浜署)



【冬の大長山】

7 登山計画書の提出方法

登山計画書は、あなたの生命を守る命綱です。安心して登山していただくために、登山計画書の提出をお願いします。提出の際は、下記の点に注意し綿密な計画を立てましょう。

なお、個人情報、利用目的以外は使用致しません。

～ 登山計画の注意事項 ～

- 体力、年齢、技術を踏まえた計画となっていますか？
- エスケープルート（万一の時の逃げ道）は考えていますか？
- 応急処置のための医療品・装備（三角巾など）は備えていますか？
- 緊急時の連絡手段は用意しましたか（携帯電話・無線など）？
- 気象情報に注意を払っていますか（ラジオなど）？

- (1) インターネット（電子申請）による届出方法：県内への登山者対象
平成21年4月22日から運用を開始しています。

「福井県警察HP」→「申請・手続き」→「オンライン申請できる手続」→「登山届（登山計画書）」→「電子申請をする」→「ログインしないで申請する」→「電子申請入力画面」（必要項目への入力）→「次へ」→「送信」

※ 一時保存する場合：保存期間は30日間

「申請書一時保存」→「メールアドレス、パスワード（*1）を入力」→件名『【電子申請】一時保存のお知らせ』でメールが自動送信→メール内容欄の「入力再開ページのURL」→「保存番号（*2）、パスワード」を入力→「入力再開」→「電子申請入力画面」（必要項目への入力）→「次へ」→「送信」

（*1） パスワードは申請者が決めて入力してください。

（*2） お知らせメールの内容欄に『保存番号』が記載されています。

※ 「申請書控保存」でダウンロード、又は、「ページ印刷」で、登山計画書の保存を

- (2) 携帯電話による届出方法：県内への登山者対象

平成24年3月1日から運用を開始しています。登山開始時に、手軽に携帯電話からアクセスして届出をして下さい。



QRコードを読み取り
簡単アクセス



- (3) 郵送又はFAXによる届出方法

郵送の場合・・・〒910-8515

福井市大手3丁目17-1 福井県警察本部地域指導課宛て

FAXの場合・・・0776-25-0347

登山計画書

年 月 日

御中

所 属 山岳連盟（協会）

団体名

連絡先

所在地

氏 名

住 所

電 話

電話昼間 夜間

入山代表者

救援態勢 ある（.....名）なし

目 的					登山方法	
目的の山城山名						
現地連絡先						
入山月日時		月	日	午前・午後	時	分
下山予定月日時		月	日	午前・午後	時ころ	
任 務	氏 名	生年月日	性 別	現住所	緊急連絡先	
		才		電 話	氏 名	電 話 又 は 住 所
CL						
SL						

- (注) ○ 山岳会に加入の方は会名を、無所属の方は斜線を引いて下さい。
 ○ 山岳保険に加入の方は性別を○で囲んで下さい。

- 提出先 ○ 福井県警察本部地域指導課又は地元警察署、交番、駐在所。
 ○ 入山口に専用ポストがある場合は、同入山ポスト。
 ○ なお、登山計画書を提出した警察・交番等に、必ず下山の報告をすること。

日 付	行動予定	期間 / ~ /	予備日	日
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
(略 図)				
荒天、非常時対策、エスケープルート、その他 				
食糧 1 人当り _____ 食分		非常食 1 人当り _____ 食分		予備食 _____ 食分
		MHZ		MHZ
共同装備 燃料 _____ ℓ、無線（無有 _____ 台 CB26.976 _____ CB その他 _____ <div style="text-align: center;">MHZ</div> ハム _____) 携帯電話番号 _____				

8 非常時の連絡先

- 福井県警察本部地域指導課 0 7 7 6 - 2 2 - 2 8 8 0 (内線 : 3 5 8 6)
- 福井警察署 0 7 7 6 - 5 2 - 0 1 1 0
- 福井南警察署 0 7 7 6 - 3 4 - 0 1 1 0
- 大野警察署 0 7 7 9 - 6 5 - 0 1 1 0
- 勝山警察署 0 7 7 9 - 8 8 - 0 1 1 0
- あわら警察署 0 7 7 6 - 7 3 - 0 1 1 0
- 坂井警察署 0 7 7 6 - 6 6 - 0 1 1 0
- 坂井西警察署 0 7 7 6 - 8 2 - 0 1 1 0
- 越前警察署 0 7 7 8 - 2 4 - 0 1 1 0
- 敦賀警察署 0 7 7 0 - 2 5 - 0 1 1 0
- 小浜警察署 0 7 7 0 - 5 2 - 0 1 1 0

[参考文献]

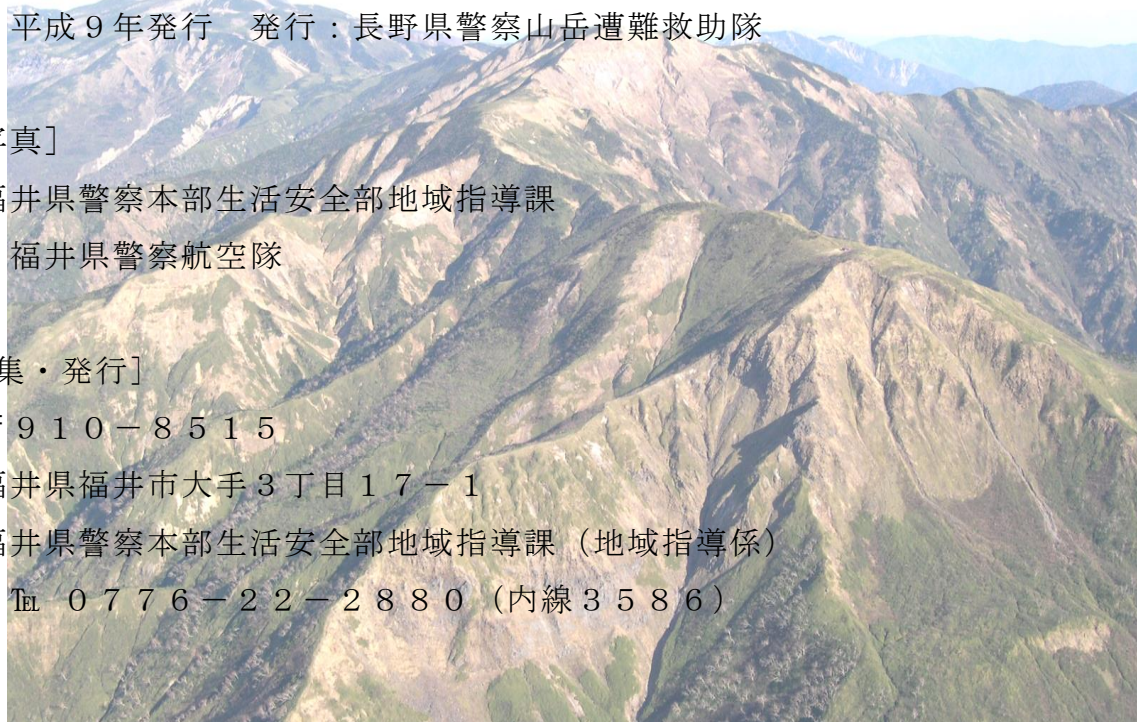
- 1 「楽しい登山～中高年の安全な登山のために～」
平成3年 初版発行 著作権 文部省 発行：KKぎょうせい
- 2 「登ってみねの福井の山 VOL. 5、6」
平成10年7月、平成16年5月発行 発行所：福井山歩会
- 3 「山岳救助技術の手引き」
平成9年発行 発行：長野県警察山岳遭難救助隊

[写真]

福井県警察本部生活安全部地域指導課
福井県警察航空隊

[編集・発行]

〒910-8515
福井県福井市大手3丁目17-1
福井県警察本部生活安全部地域指導課（地域指導係）
TEL 0 7 7 6 - 2 2 - 2 8 8 0 (内線 3 5 8 6)



【県境の山並み（三ノ峰・別山・白山）】