登山環境を新型コロナウィルスから守るための5つのお願い

1. 体調に不安がある場合は絶対に入山しないこと
2. 山小屋・テント場の営業確認、事前予約を徹底するこ
3. 十分に難易度を落とした山選びをすること
4. 混雑を回避する登山計画により行動するこ
5. 感染予防グッズを携行し、ゴミは持ち帰るこ

長野県標準様式

登　山　計　画　書

長野県知事　　様

年　　月　　日

住　所

氏　名

長野県登山安全条例第21条第１項の規定により、下記のとおり届け出ます。

目的山域　☐ 北アルプス　☑ 中央アルプス　☐ 南アルプス　☐ 八ヶ岳　☐ 戸隠　☐ 御嶽山　☐ その他山域

主な山岳の名称	

氏　　名	性別	年齢	住　所　／ 自宅電話番号、携帯電話番号	緊急連絡先氏名 緊急連絡先電話番号	山岳保険加入
リーダー	男・女		（自宅）　（携帯）		有・無
	男・女		（自宅）　（携帯）		有・無
	男・女		（自宅）　（携帯）		有・無
	男・女		（自宅）　（携帯）		有・無
	男・女		（自宅）　（携帯）		有・無

入山日　　月　　日　　下山予定日　　月　　日　　パーティーの人数　　人

月　日	行　動　予　定　（詳細な予定を記入してください。）　**※裏面登山ルートもご記入ください。**

エスケープルート、非常時の行動等

装備品（共同装備、個人装備、無線機の携行等） **※裏面登山装備表によりご確認ください**

所属する山岳団体名		電話番号	

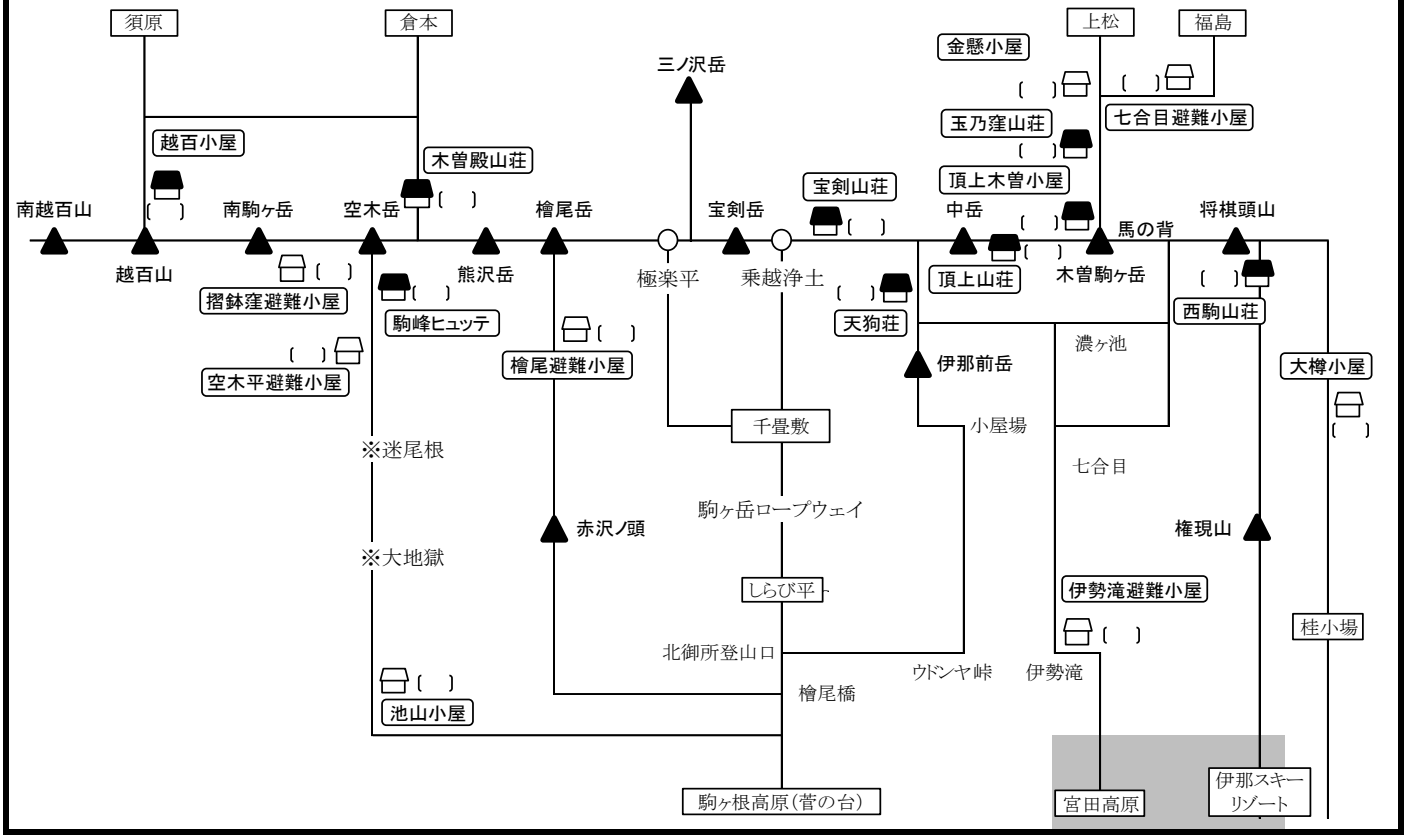
その他

※ 登山計画書に関する個人情報は、山岳遭難発生時の救助、捜索活動のために利用します。
※ 登山計画書は、地区山岳遭難防止対策協会等の民間の方々の御協力により回収しています。
※ 山岳遭難発生等により救助・捜索活動を行った場合、経費を本人、ご家族、同行者等に請求する場合があります。

中央アルプス登山ルート

※ 行動予定の登山コースを矢印で記入してください。　※ テント泊の場合は△印と日付を記入してください。

※ 小屋泊まりの場合は、　有人小屋　無人小屋　に丸印を付け、〔 〕に日付を記入してください。



登山装備表

この装備表は、日帰りから３～４日の山小屋を利用する場合の参考にしてください。キャンプや厳冬期の長期にわたる入山、あるいは岩登りなどにはそれぞれの用具（露営用具、炊飯用具、燃料、食料、岩登り用具など）が必要になります。

品名	無雪	積雪	品名	無雪	積雪	品名	無雪	積雪	品名	無雪	積雪
<服装・履物>			□ アイゼン	-	△	□ ストーブ・コンロ	△	△	□ 筆記用具	◎	◎
□ 帽子	◎	☆	□ 軽アイゼン	-	△	□ クッカー（炊事用具）	△	△	□ 携帯電話	◎	◎
□ アウタージャケット	◎	◎	□ スパッツ	◎	◎	□ ライター	◎	◎	□ 高度計・気圧計・温度計	◇	◇
□ 長袖シャツ	◎	☆				□ ヘルメット	△	△	□ カメラ	◇	◇
□ パンツ・ズボン	◎	☆	**<一般携行品>**			□ ヘッドランプ	◎	◎	□ ラジオ	◇	◇
□ フリース・セーター	☆	☆	□ ザック	◎	◎	□ 予備電池・電球	◎	◎	□ ロールペーパー	◎	◎
□ ダウン	◇	◇	□ サブザック	△	△	□ サングラス	△	△	□ 洗面用具	◎	◎
□ アンダーウェア（下着）	☆	☆	□ ザックカバー	◎	◎	□ 日焼け止め	△	△	□ 救急用品	◎	◎
□ 替えアンダーウェア	◎	◎	□ 防水袋	◇	◇	□ 雨傘	◇	◇	□ ゴミ持帰り用袋	◎	◎
□ 手袋・グローブ	◎	☆	□ ピッケル	-	△	□ 時計	◎	◎	□ ツェルト・サバイバルシート	△	△
□ レインウェア	◎	◎	□ ストック	◇	◇	□ ハンディＧＰＳ機器	△	△	□ 携帯簡易トイレ	△	△
□ ソックス	☆	☆	□ 食料・飲料水	◎	◎	□ コンパス	◎	◎	□ 身分証明書	◎	◎
□ 登山靴	◎	◎	□ 保温ボトル	◇	◇	□ 地図	◎	◎	□ 健康保険証	◎	◎
□ 靴ひも予備	◎	◎	□ 非常食	◎	◎	□ ナイフ	◎	◎	□ 登山計画書（控）	◎	◎

◎ 必ず持参のもの　△状況によっては持参のもの　☆毛又は保温性化繊のもの　◇あれば重宝するもの

※「宝剣岳～極楽平」・「中岳西側一帯」は、冬山登山の危険指定地区です。経験豊富なパーティー以外は入山しないでください。

※ 単独登山は非常に危険です。出来る限り単独登山はお控えください。

※ 必ず登山計画を作成し、メンバーの体調に注意しながら、安全に下山できるよう心掛けましょう。

【中央アルプスにおける登山計画に関するお問い合わせ先】

長野県駒ヶ根市役所（商工観光課）0265-83-2111　　長野県駒ヶ根警察署（地域課）0265-83-0110