安全登山を楽しむための

登山ガイド





栃木県山岳遭難防止対策協議会

2026 年 11 月改定

もくじ

楽しく登山をするためのマナー　・・・・・・　１

安全登山の心得　・・・・・・・・・・・・・・　２

登山計画書の記載例　・・・・・・・・・・・・　５

登山計画書提出先一覧表　・・・・・・・・・・　７

「コンパス」(登山届受理システム)について・・　８

登山のチェックポイント　・・・・・・・・・・　９

登山装備表　・・・・・・・・・・・・・・・・１０

応急手当の知識　・・・・・・・・・・・・・・１１

消防本部連絡先一覧表　・・・・・・・・・・・１４

主要山岳概念図　・・・・・・・・・・・・・・１５

三本槍岳（那須)、南月山（那須)、黒滝山、
日留賀岳（大佐飛)、釈迦ヶ岳（高原山)、
鬼怒沼、白根山、男体山、女峰山、太郎山、
皇海山、古賀志山、石裂山

避難小屋　・・・・・・・・・・・・・・・・・２８

各山岳へのバス利用時刻問い合わせ先　・・・２９

栃木県山岳遭難防止対策協議会名簿　・・・・３０

おぼえ

楽しく登山をするためのマナー

○　山小屋、指導標、高山植物等は、絶対に損なわないようにしましょう。

○　食事後の後片付けをきちんとしましょう。

○　山小屋での宿泊では他に迷惑をかけないように心がけましょう。

○　山火事防止のため、喫煙するときは携帯用の灰皿を使用し、また、キャンプ場など指定場所以外でのたき火はやめましょう。

○　登山中、山岳パトロール員などの関係者や他の登山者の注意意見を素直に聞きましょう。

○　救難信号と間違うような無意味な旗、笛、灯火の点滅、大声等の合図はやめましょう。

○　ゴミは持ち帰りましょう。

○　携帯トイレを持参しましょう。

安全登山の心得

○事前準備

登山する山の実態をよく調べ、山のグレーディング表等を活用し、各自の経験・技術・体力に応じた山を選び、無理のない日程を組むことが必要です。

○装備と食料

装備は事前に点検を行い、使用方法を熟知するとともに、天候や気温の急変などにも耐え得るように準備し、食料や飲み物についても予備を含めて十分用意することが必要です。

また、携帯電話の GPS 機能は山岳地帯では正常に機能しない可能性があります。必ず地図を持参してください。

○リーダー

豊富な経験・統率力がある人をリーダーに選定し、リーダーの指揮のもと、パーティーの一人ひとりが体力・能力・技術をよくわきまえて行動することが大切です。

○トレーニングと健康診断

日頃から十分なトレーニングを行い、体力の増強とコンディションを整えるとともに、健康診断を受けるなど、健康状態を再確認してから登山するようにしてください。体調不良での登山はやめましょう。また、冬山は、積雪や気温の低下等により、予想以上に体力を消耗しますので注意が必要です。

○複数人での登山の奨励

単独登山は、けがなどを負った場合、救助を求めることが困難になり遭難するなど悲惨な結果に結びつきます。必ず、パーティーを組んで、登山するようにしてください。

○気象状況の把握

悪天候の中での無理な行動により、疲労遭難する場合もあります。気象状況を絶えず把握し、変化に応じた行動をすることが必要です。携帯電話やラジオで気象情報や気圧配置を知り、観天望気を行うことなども必要です。

○行動の原則

登山における行動は、“早立ち・早着き”を励行することが原則です。山岳地では、体調や気象の変化など、不測の事態に対応できるよう余裕のある計画により行動することが大切です。また、睡眠時は、体温の保持に注意し、体力の回復を図ることが大切です。

夜間の行動は控え、明るいうちに行動を中止し、安全な場所を見つけてツェルトなどでビバークしましょう。

○緊急連絡手段

無線機、携帯電話等の緊急連絡用機器を携行するなど緊急時の連絡手段を確保しておくことが必要です。

○自力救助体制の確保

遭難など不測の事態を考え、パーティーが自力で救助できるように、装備品の携行、救急法、搬送技術等、救助に関する最低限の技術や知識を平素から習熟しておくことが必要です。また、所属する山岳会をはじめ、地元山岳会などに連絡を取り、遭難防止や救援活動等について、事前に十分検討しておくことも必要です。

○登山計画書の提出

万一の捜索や救助活動に備え、登山計画書は必ず事前に警察署、所属山岳会、勤務先、WEB・スマホアプリ等に提出するとともに、家族への告知も必ず行ってください。

○万一遭難したら

・道に迷って戻れないときは、沢には降りず尾根に登って救助を待つようにし、捜索ヘリから発見できるよう、上空の見通しの良い場所を選んでください。
・下山途中に暗くなりそうな場合、照明器具があっても無理に下山することは大変危険です。明るいうちに安全な場所を見つけてツェルトなどでビバークし、体力を温存します。
・携帯電話等で救助要請するときは、電波のつながる場所を見つけたら動かないようにしましょう。山岳地帯は、数メートル動いただけで交信不能となります。交信は救助のためのものに限定し、バッテリーを消耗させず、GPS 機能のある携帯電話では、現在地の経度緯度を連絡するようにしてください。
・ヘリの音が聞こえたら、上空の見通せる広い場所に出てタオルを振ったり、ライトを点滅させたり、発煙筒を使用するのが効果的です。
・山岳遭難に対応した発信機能を備えた機器を携帯することも効果的です。

○遭難者以外の登山者の皆さんへ（お願い）

登山中に捜索中のヘリを見かけても手を振ったり、カメラのフラッシュを使用しての撮影をしたりしないでください。遭難者との区別がつかなくなります。また、ヘリが近づくと強風が発生します。倒木や落石が発生する恐れがあるため、周囲の安全を確認し、風の影響がない場所で低い姿勢を保って待機してください。

○キノコ・山菜採りで入山する皆さんへ

・ 山の状況に合わせた服装、装備品を準備、装着しましょう。
・ 崖や急斜面等危険な場所に近づく場合には、滑落防止資器材等を活用し、安全に茸採りをしましょう。
・ 滑落により頭部を負傷する遭難者が多いことから、ヘルメットを被るようにしましょう。

登山計画書の記載例

登 山 計 画 書

●年　○月　▲日

御中

所 属　　山岳連盟（協会）

団体名　○　○　山の会

所在地　宇都宮市塙田○－○－○

電話　０２８－○○○－○○○○

代表者　甲　野　太　郎

緊急連絡先

住所　宇都宮市塙田△－△－△

氏名　栃　木　五　郎

電話昼間 028-△△△-△△△△ 夜間　同左

救援態勢　ある　（10名）　なし

目的		登山方法	定着
目的の山域山名	日光白根山方面		
現地連絡先			

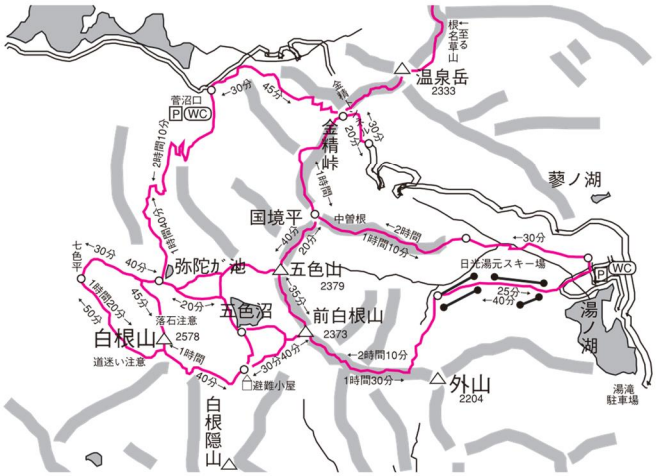
任務	氏名	生年月日 才	性別	現住所 電話	緊急連絡先 氏名 電話又は住所
リーダー	甲　野　太　郎	S25.X.X 59	男	宇都宮市塙田1－○ 028－623－○○○○	甲　野　○　子 同左
サブリーダー	乙　野　二　郎	S30.X.X 54	男	宇都宮市塙田1－△ 028－623－○○○△	乙　野　△　子 同左
食	丙　野　花　子	S35.X.X 49	女	宇都宮市塙田1－□ 028－623－○○○□	丙　野　□　男 同左

（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ください。
○山岳保険に加入の方は性別を○で囲んでください。

提出先　○**家庭**、職場、学校等
○**山域の登山指導センターや案内所**、入山口の専門ポスト等
○**登山地域の都道府県警察本部や地域課等**（北海道を除いて県庁所在地にあります）
及び**地元の警察署**、交番、派出所
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 9 /10 ～ 9 / 12	予備日 1 日
9/10	日光駅～湯元～前白根山～避難小屋		
9/11	避難小屋～奥白根～弥陀ガ池～五色沼～避難小屋		
9/12	避難小屋～五色沼～五色山～国境平～湯元～日光駅		
9/13	予備日		
/			
/			
/			
/			

（概念図）



荒天、非常時対策、エスケープルート、その他

荒天時は中止する。

食糧１人当たり 3日分	非常食１人当たり 1食分	予備食１人当たり 2日分

共同装備

- テント一式
- ストーブ（コンロ）
- 無線、予備電池
- 燃料
- ラジオ
- 医療箱
- コッヘル

個人装備

- 防寒服
- 雨衣
- 計画書、地図
- 照明具
- 行動食、非常食
- 携帯電話 090－○○○－○○○○

備　考

無線　１４４ＭＨＺ　コールサインＪＭＩＹＱＹ

登山計画書提出先一覧表

【登山計画書の提出先】

●登山口の登山届ポストなど

●登山地域の警察本部、警察署、交番、駐在所
栃木県内の警察に提出する際は、下記の警察本部または管轄警察署宛に郵送等により提出していただくか、電子申請（下記URL）をご利用ください。

https://s-kantan.jp/pref-tochigi-u/offer/userLoginDispNon.action?tempSeq=1158&accessFrom=offerList

●所属山岳会、学校、勤務先などにも登山届を渡しておきましょう。

●「コンパス」（オンライン登山届出受理システム）※P８参照
コンパスの場合は、警察・家族・所属山岳会・学校・勤務先等に一括で提出することが可能です。

〒 320-8510	宇都宮市塙田１丁目１番２０号 栃木県警察本部地域部地域課 ０２８（６２１）０１１０

○日光白根山系管轄警察署

・男体山、白根山、女峰山、社山、皇海山、庚申山等

321-1411　日光市稲荷町2-2-2　日光警察署　℡０２８８－５３－０１１０

・鬼怒沼、鬼怒沼山等

321-1261　日光市今市1378-1　今市警察署　℡０２８８－２３－０１１０

・石裂山等

322-0045　鹿沼市上殿町1000-5　鹿沼警察署　℡０２８９－６２－０１１０

○那須山系管轄警察署

・茶臼岳、朝日岳、三本槍岳、南月山、大佐飛山等

329-3156　那須塩原市方京2-15-1　那須塩原警察署　℡０２８７－６７－０１１０

○古賀志山系管轄警察署

・古賀志山

320-0055　宇都宮市下戸祭1-1-6 宇都宮中央警察署　℡０２８－６２３－０１１０

○塩原・高原山系管轄警察署

・鶏頂山

321-1261　日光市今市1378-1　今市警察署　℡０２８８－２３－０１１０

・塩原山系

329-3156　那須塩原市方京2-15-1　那須塩原警察署　℡０２８７－６７－０１１０

・釈迦ケ岳、剣ケ峰等

329-2135　矢板市中2001-1　矢板警察署　℡０２８７－４３－０１１０

「コンパス」（登山届出受理システム）について

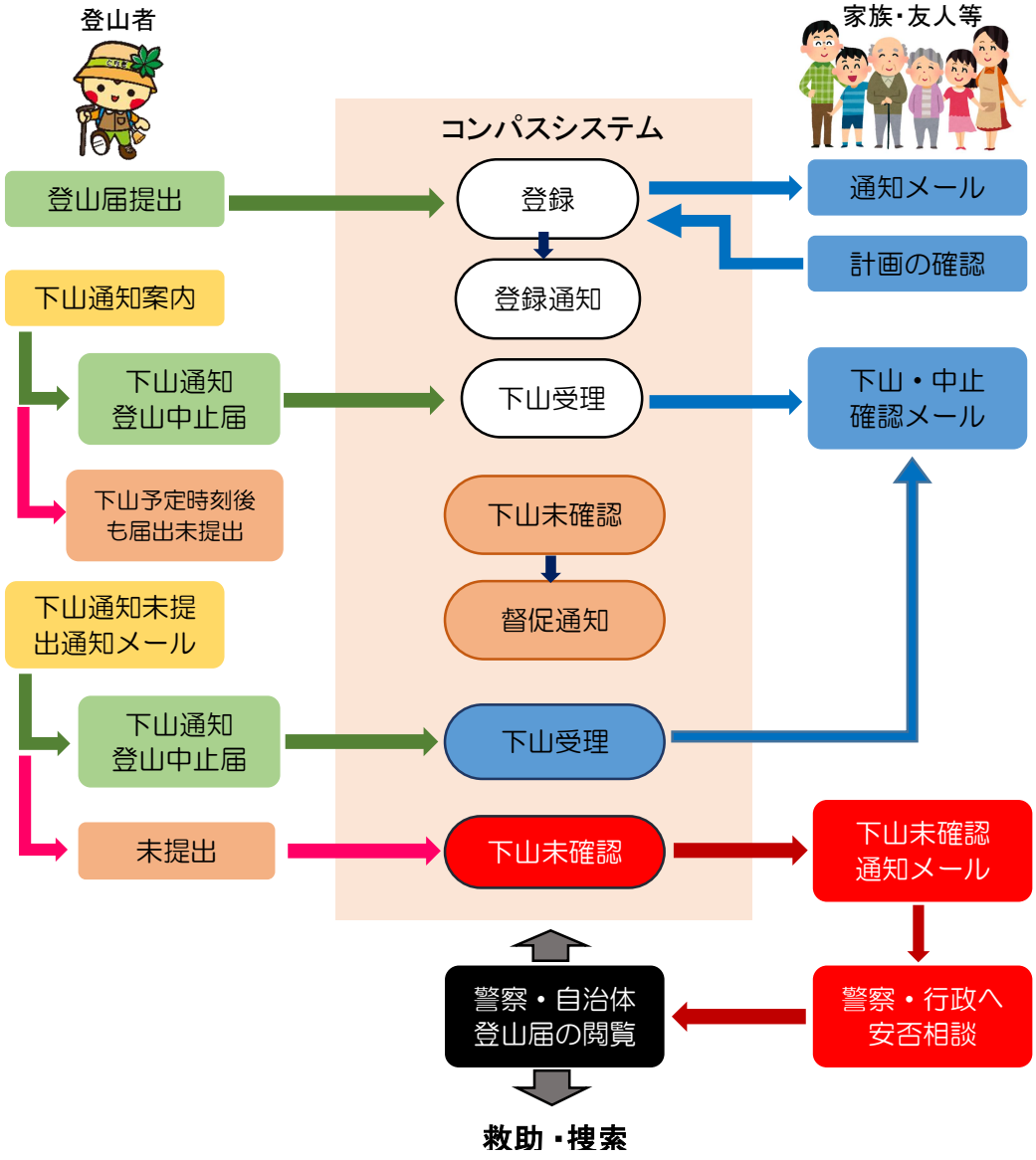
コンパスとは、公益社団法人日本山岳ガイド協会が運営するオンライン登山届出受理システムです。登山届を家族や友人と共有し、自治体や警察と連携することで、緊急時の対応を迅速に行うことを目的としています。

登山届を提出すると、指定した同行者や緊急連絡者へメールが送られ、登山届が共有されます。

下山後は、コンパスから送られたお知らせメールに記載されているURLを開き、登山計画画面上の「下山届を出す」のボタンを押すと緊急連絡先者へ下山確認をお知らせするメールが送られます。

山と自然ネットワークコンパス
Compass
http://www.mt-compass.com
全国山域の登山届がひとつの窓口で提出できます。

【コンパス登山届の仕組み】



登山のチェックポイント

遭難の形態	遭　難　の　原　因	注　意　事　項
コース迷い	・山の地理不案内 ・霧による視界不良 ・吹雪による視界不良	・経験者と登る ・無理な行動をしない ・冬山ではルート旗等を活用する
転落・滑落	・技術未熟 ・過労による注意力散漫 ・不注意な行動 ・危険箇所での未確認 ・アイゼン等の装備不良 ・突風滑落（特に冬の那須峰の茶屋ルートは注意） ・雪庇等地形判断不適切	・技術に合った山やコースを選ぶ ・無理のない日程で登る ・危険箇所はアンザイレンする ・早めにアイゼン等を装着する
落石	・不注意による自然落石での負傷 ・装備不備による負傷 ・不注意による落石のため下部の者を負傷	・岩場、崖等での落石を看視する ・ヘルメットを装着する ・浮石を落とさないよう慎重に行動する
行動不能	・雨具、防寒衣等の不備 ・食糧不足 ・病気、負傷 ・体力不足による疲労 ・吹雪等天候無視による行動不能	・装備を完全にする ・非常食を準備する ・持病のある者や体調の悪い者は注意する ・入山前にトレーニングをしておく ・天候悪化のときは中止する
雪崩	・地形判断不適切による危険地帯への入り込み ・急斜面のスキー等によるトラバース ・雪庇踏み落としによる誘発 ・多量の降雪後や異常暖気時の不用意な行動	・地元登山者から危険地帯を把握する ・樹木のない斜面や、降雪後の斜面では慎重に行動する ・雪崩トランシーバ、プローブ、スコップを携行する ・間隔をあけて行動する
熊による被害	・急に逃げ出して襲われる ・出会いがしらに遭遇して襲われる ・テント周辺に残飯を捨てて襲われる	・急に逃げ出すと危険である ・ラジオ、すず、笛等で人のいることを知らせる ・残飯を捨てない ・自分を大きく見せる工夫
落雷	・急な天候の変化による落雷	・稜線にいる場合は低い所へ移動する ・パーティは５mの間隔をあける ・突起物にならない ・積乱雲に注意する ・早めの下山計画

登山装備表（無雪期日帰りの例）

○服装・履物

品　　目		品　　目		品　　目	
長袖シャツ		下着 （速乾性のもの）		ズボン	
手袋		帽子		ｳｲﾝﾄﾞﾌﾞﾚｰｶｰ （雨具兼用可）	
防寒衣		登山靴（経年劣化による靴底はがれ注意）			

○一般携行品

品　　目		品　　目		品　　目	
ザック		ザックカバー		雨具 （ｾﾊﾟﾚｰﾄのもの上下）	
懐中電灯・ﾍｯﾄﾞﾗﾝﾌﾟ		予備電池・電球		タオル	
時計		磁石		地図	
筆記用具		ライター・マッチ		ロールペーパー	
非常食		ラジオ		健康保険証	
無線機・携帯電話		ストック		折りたたみ傘	
水筒		ナイフ		細引 （６～７㎜、１０m）	
身分証明書		ごみ袋		常備薬	
携帯トイレ					

応急手当の知識

○応急手当の５原則を熟知し、効果的に行ってください。

Ｒ（Ｒｅｓｔ：安静）
Ｉ（Ｉｃｉｎｇ：冷却）
Ｃ（Ｃｏｍｐｒｅｓｓｉｏｎ：圧迫）
Ｅ（Ｅｌｅｖａｔｉｏｎ：挙上）
Ｆ（Ｆｉｘａｔｉｏｎ：固定）

○開放性の傷

・汚れた傷口の化膿防止、出血に対する止血が基本になり、次のような手順で行います。
(1) 傷口を洗浄し異物を除去する。
(2) 傷口を消毒する。
(3) 傷口を保護し止血をする。
・止血は、次のような手順で行います。
(1) 出血している傷口の上に、清潔なガーゼ、ハンカチなどをあて、手で押さえて（感染防止のためゴム手袋なければビニール袋等使用する）出血を止める。
(2) それでも止血できないときは、傷口より心臓に近い動脈を圧迫して止血する。

○捻　挫

(1) もんだりさすったりしない。
(2) 患部をやや高くし冷水等（冷湿布）で冷やす。包帯や三角巾で固定し安静にする。重度の場合は、副木等で固定する。

○骨　折

(1) 骨折部を安静にする。
(2) 副子（添え木）を当てて、上下の間接まで固定し骨折部位の安定をはかる。(身近にある板、木の枝、傘、ダンボール等を利用する。)

(3) 傷や出血がある場合は、消毒や止血をする。
(4) 末梢部を観察し、血行障害を起こしている場合は、縛り具合を調節する。（止血開始時間を記録しておく。）
(5) 速やかに専門医に診てもらう。

○毒ヘビにかまれたら

(1) 傷病者を安静にして手足を動かさないようにする。（毒の広がりを防ぐ）
(2) かまれた部分よりも心臓に近い部分を、三角巾や、手拭いを裂いた帯状の紐で縛り、氷のうで冷却する。毒が回るのを止め、抗血清のある医療機関へ運ぶ。（止血開始時間を記録しておく）
(3) 傷を吸引するか、手指で側圧を加えるか、口で吸う（傷・虫歯がないときのみ）かして血液を流出させる。
(4) かまれたヘビの特徴等を覚えておくとよい。

○ハチにさされたら

(1) さされた部位に針が残っていないかよく確認し、残っていれば毒袋をつぶさないように速やかに取り除く。
(2) 傷口を洗い、冷水で冷やす。
(3) ハチ刺され用薬剤（抗ヒスタミン軟膏等）を塗る。
(4) ショック症状（血圧の低下、上気道の浮腫による呼吸困難等）が現れたら、救急隊を要請する。
ハチアレルギーがある場合は、速やかに医療機関へ搬送する。
(5) まれに数週間して症状が現れたりする場合もある。
(6) 顔面、頭部、首のうしろを含む首周辺をさされた場合は、迷わず受診する。

○ 熱中症（体温の調節機能に障害があって発生する障害の総称）

・症　状

(1) Ⅰ度（軽症度）：熱痙攣、熱失神、日射病
手足や腹筋（腹痛）に痛みをともなう痙攣、脈が早く弱い状態、顔色が悪くなる、唇が痺れる、呼吸回数の増加、めまい、失神（数秒程度）

(2) Ⅱ度（中等度）：熱疲労
めまい感、疲労感、虚脱感、頭重感、失神、吐き気、嘔吐

(3) Ⅲ度（重症度）：熱射病
意識障害（反応が鈍い・意識がない）、言葉・行動がおかしい、過呼吸

・対処法

(1) 涼しい場所で足を高くして寝かせ、衣服を緩ませ、水分・塩分の補給をさせる。

(2) 全身冷却が必要とされ、できるだけ早く正常体温になるまで冷却する。

(3) 首・脇の下・脚の付け根を氷などで冷却することや、体表面を出来るだけ広くタオルなどで覆い、水で濡らしてあおぐなどして体表の熱を奪う。

(4) 吐き気や嘔吐などで水分補給が出来ない場合や意識障害（反応が鈍い・意識がない）、言動がおかしいといった症状がみられる場合は、すぐに救急隊を要請する。

○ 心肺蘇生法のＡＢＣ

(1) 意識のないときは・・・気道確保（Ａirway）

(2) 呼吸をしていないときは
・・・人工呼吸（Ｂreathing）２回

(3) 脈が止まっているときは
・・・心臓マッサージ（Ｃirculation）３０回

順序Ｃ→Ａ→Ｂ、以下繰り返し

消防本部連絡先一覧表

けが・急病などの緊急時には１１９番または管轄消防本部に連絡してください。

○日光白根山系管轄消防本部

（男体山、白根山、女峰山、社山、皇海山、庚申山等）

・日光市消防本部日光消防署　　℡０２８８－５４－００５０
　　中宮祠分署　　℡０２８８－５５－０１３１
　　足尾分署　　℡０２８８－９３－３８３９

（奥鬼怒、鬼怒沼等）

・日光市消防本部藤原消防署　　℡０２８８－７６－１４４４
　　川治分署　　℡０２８８－７８－１０００

（石裂山等）

・鹿沼市消防本部鹿沼市消防署　　℡０２８９－６３－１１４１

○那須山系管轄消防本部

（茶臼岳、朝日岳、三本槍岳、南月山、大佐飛山等）

・那須地区消防組合黒磯消防署　　℡０２８７－６２－０７３６
　　湯本分署　　℡０２８７－７６－３２００
　　板室分署　　℡０２８７－６９－０１１９

○古賀志山系管轄消防本部

（古賀志山等）

・宇都宮市消防局　　℡０２８－６２５－５５００
　　城山分署　　℡０２８－６５２－０１１０

○塩原・高原山系管轄消防本部

（鶏頂山等）

・日光市消防本部藤原消防署　　℡０２８８－７６－１４４４

（塩原山系）

・那須地区消防組合塩原分署　　℡０２８７－３２－２９４９

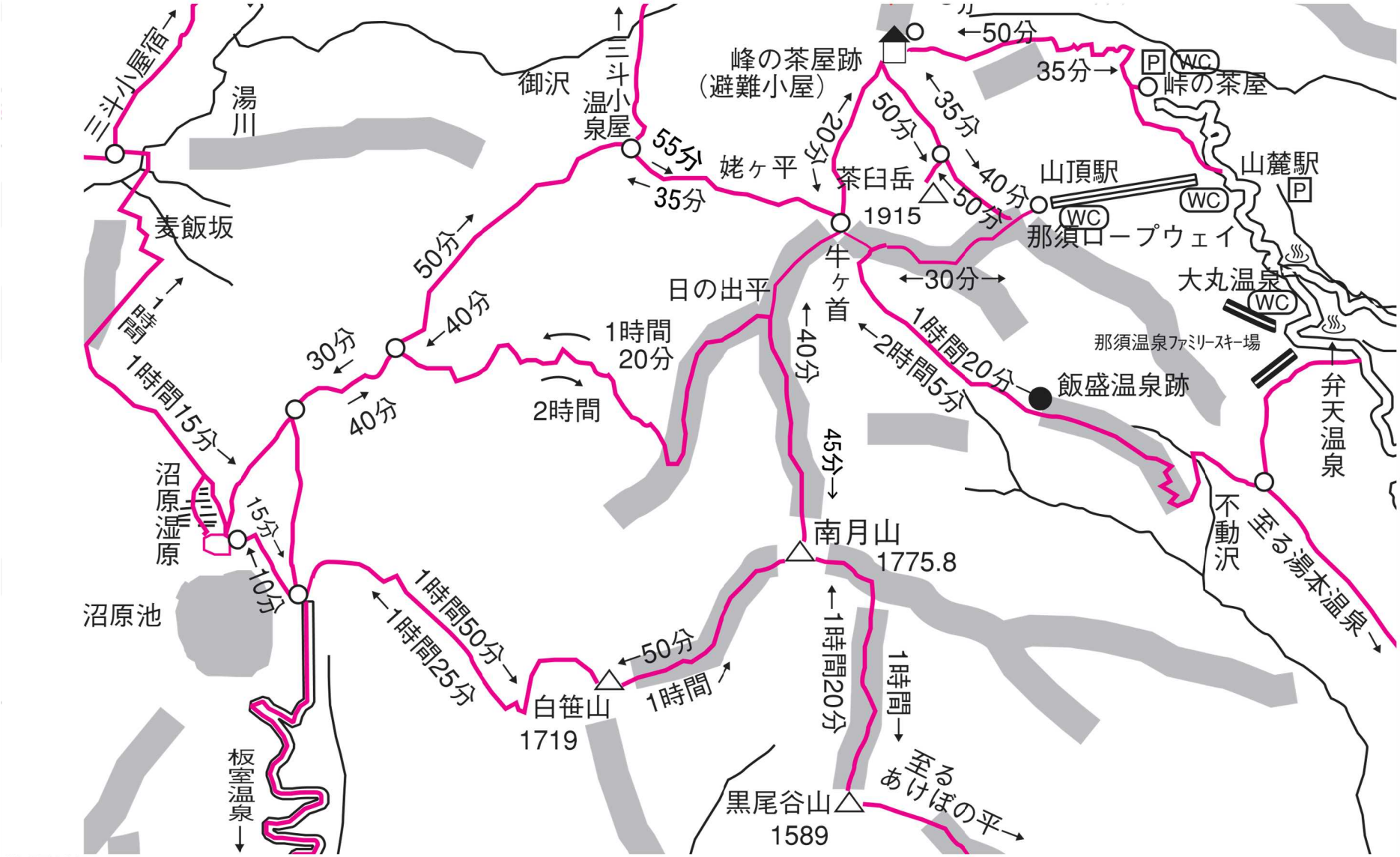
（釈迦ケ岳、剣ケ峰等）

・塩谷広域行政組合消防本部　　℡０２８７－４４－２５１３

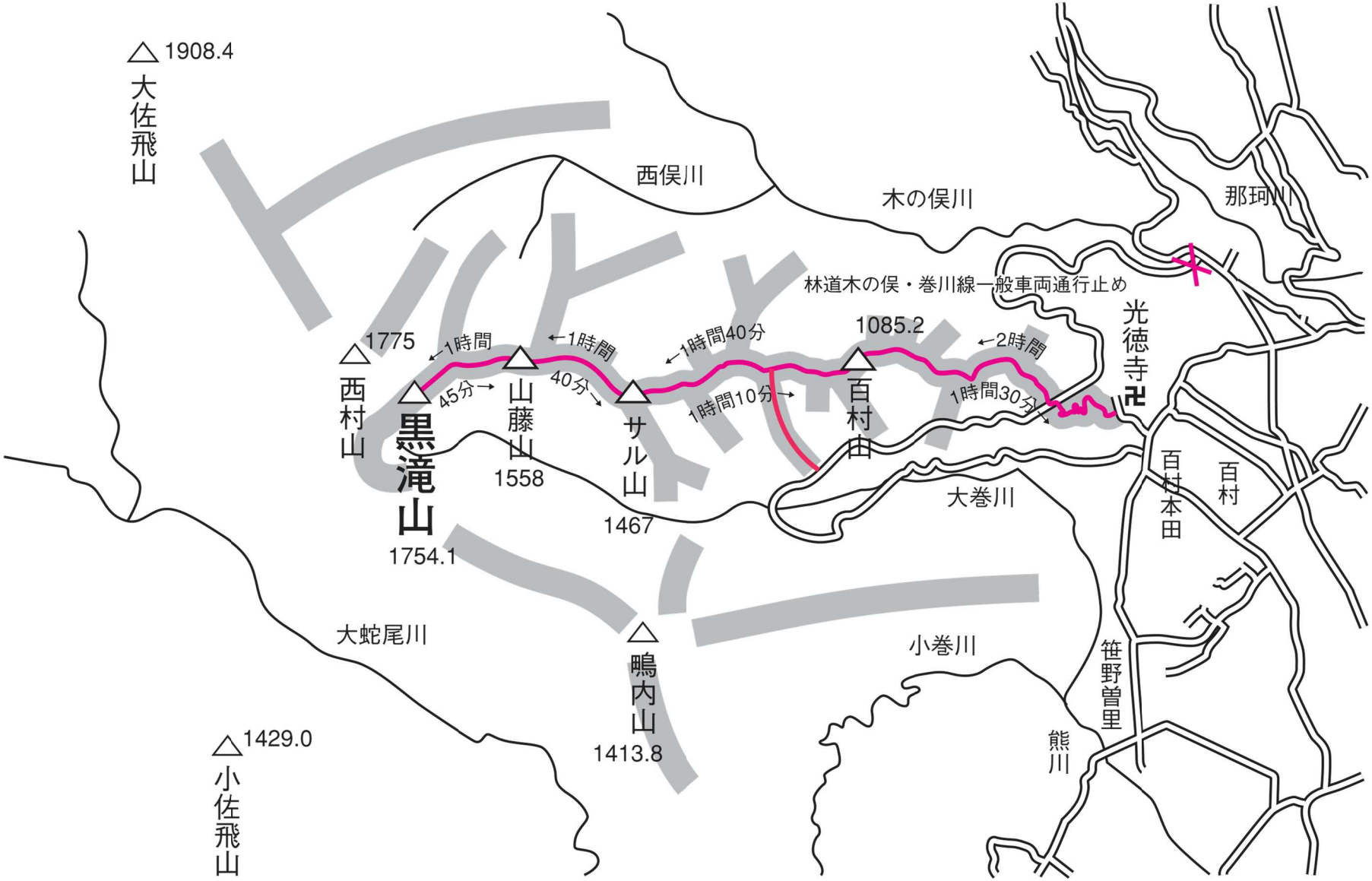
・三本槍岳（那須）


流石山
1812.5
←至る大倉山
1時間15分
45分→
至る大峠林道
←1時間10分
大峠
峠沢
1時間45分
1時間30分
三本槍岳
（一等三角点）
1916.9
↑至る須立山
←15分
10分→
1時間30分→
△スダレ山
35分→
30分→
←20分
清水平
15分→
至る赤面山
←50分→
赤面山への分岐
中の大倉尾根
至る北温泉→
35分
35分→
中ノ沢
井戸沢
赤岩沢
三斗小屋温泉
隠居倉
熊見曽根
15分
←15分
朝日岳
1896
毘沙門沢
←1時間
湯ノ沢
1時間20分→
←1時間20分
2時間10分
三斗小屋宿跡
25分
←30分
40分→
←20分
50分
30分
明礬沢
鬼面山
深山ダム
那須岳避難小屋
峰の茶屋跡
避難小屋
←50分35分→
WC
峠の茶屋
(鉱山事務所跡)
湯川
御沢
50分→
←50分
姥ヶ平
←20分
20分
茶臼岳
1915
50分→
←35分
40分→
山頂駅
山麓駅
←30分
40分→
←30分→
WC
那須ロープウェイ
沼原湿原
日の出日平
牛ヶ首
大丸温泉

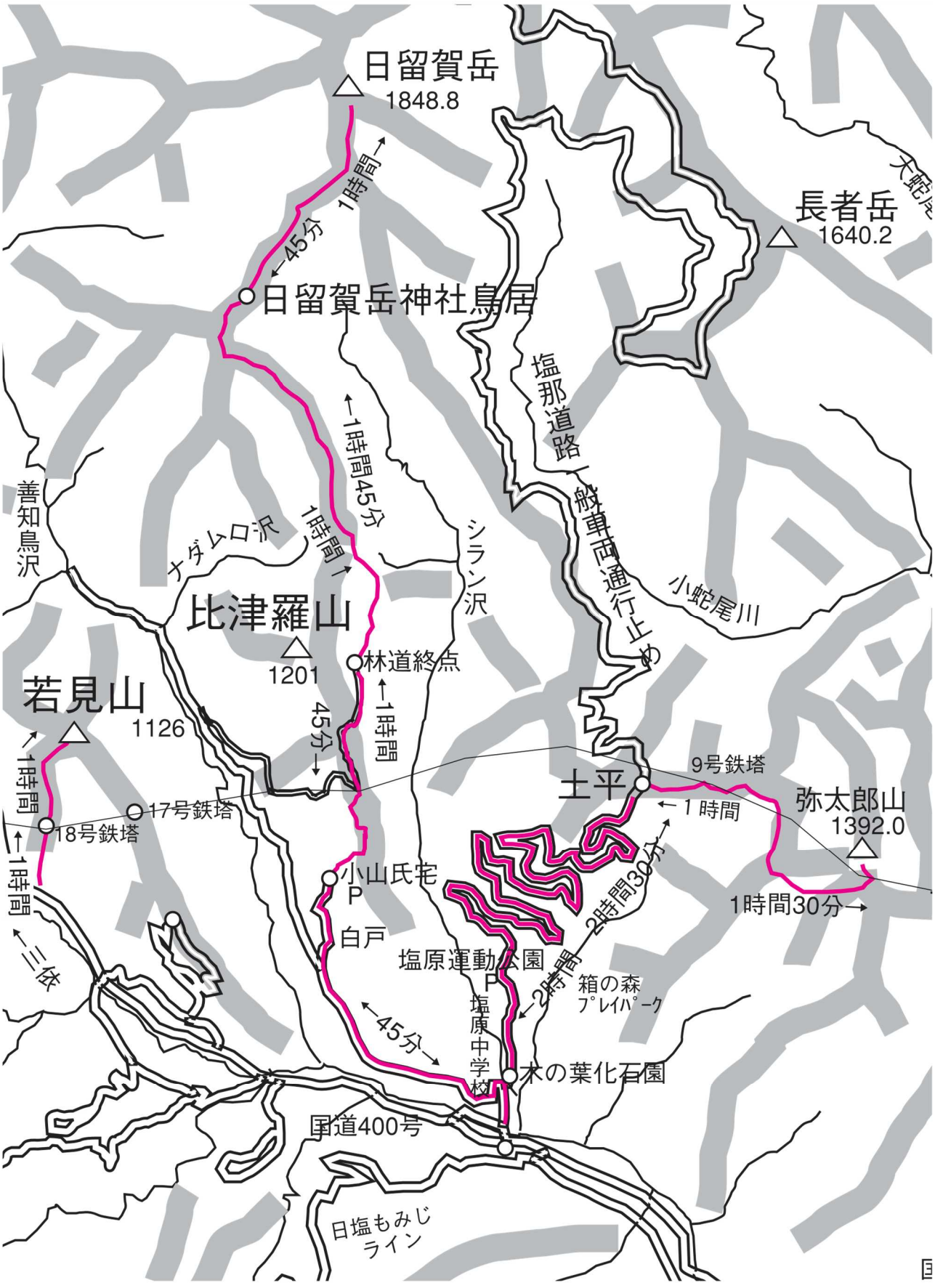
・南月山（那須）


三斗小屋宿→
湯川
御沢
三斗小温泉屋
峰の茶屋跡
（避難小屋）
←50分
35分→
P
WC
峠の茶屋
←35分
50分→
←20分
姥ヶ平
茶臼岳
1915
→40分
←50分
山頂駅
山麓駅
P
WC
WC
那須ロープウェイ
麦飯坂
55分
←35分
50分→
←40分
牛ヶ首
←30分→
大丸温泉
WC
日の出平
1時間
20分
2時間
30分
40分
1時間15分→
←2時間5分
1時間20分
飯盛温泉跡
那須温泉ファミリースキー場
弁天温泉
←40分
45分→
沼原湿原
15分→
←10分
南月山
1775.8
不動沢
至る湯本温泉→
沼原池
←1時間50分
1時間25分
←50分
1時間→
白笹山
1719
←1時間20分
1時間→
板室温泉→
黒尾谷山
1589
至るあけぼの平→

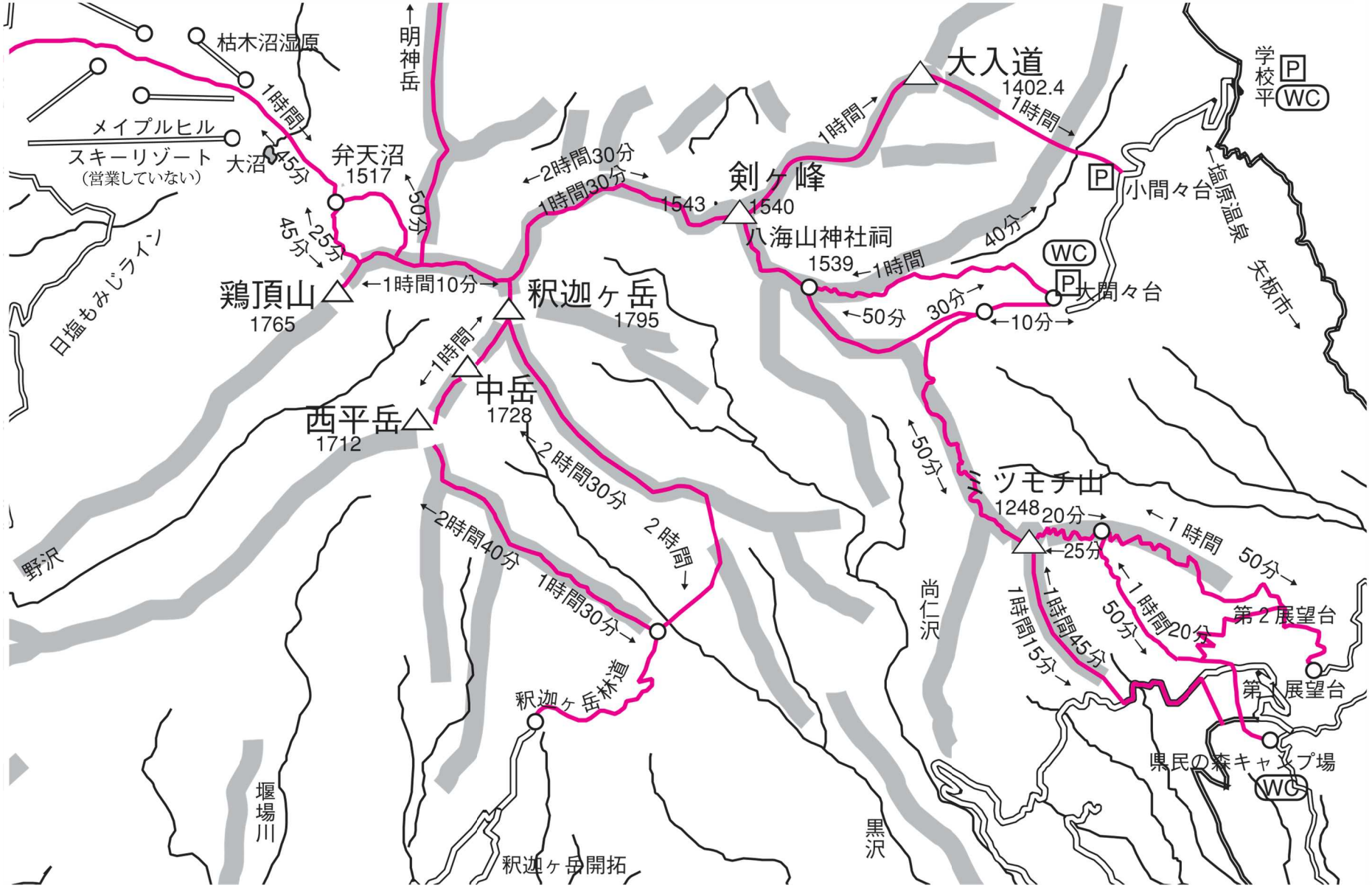
・黒滝山


△1908.4
大佐飛山
西俣川
木の俣川
那珂川
林道木の俣・巻川線一般車両通行止め
光徳寺
1085.2
△1775
西村山
1時間
1時間
1時間40分
2時間
45分
40分
1時間10分
1時間30分
山藤山
1558
サル山
1467
百村田
黒滝山
1754.1
大巻川
百村本田
百村
大蛇尾川
△鴨内山
1413.8
小巻川
笹野曽里
熊川
△1429.0
小佐飛山

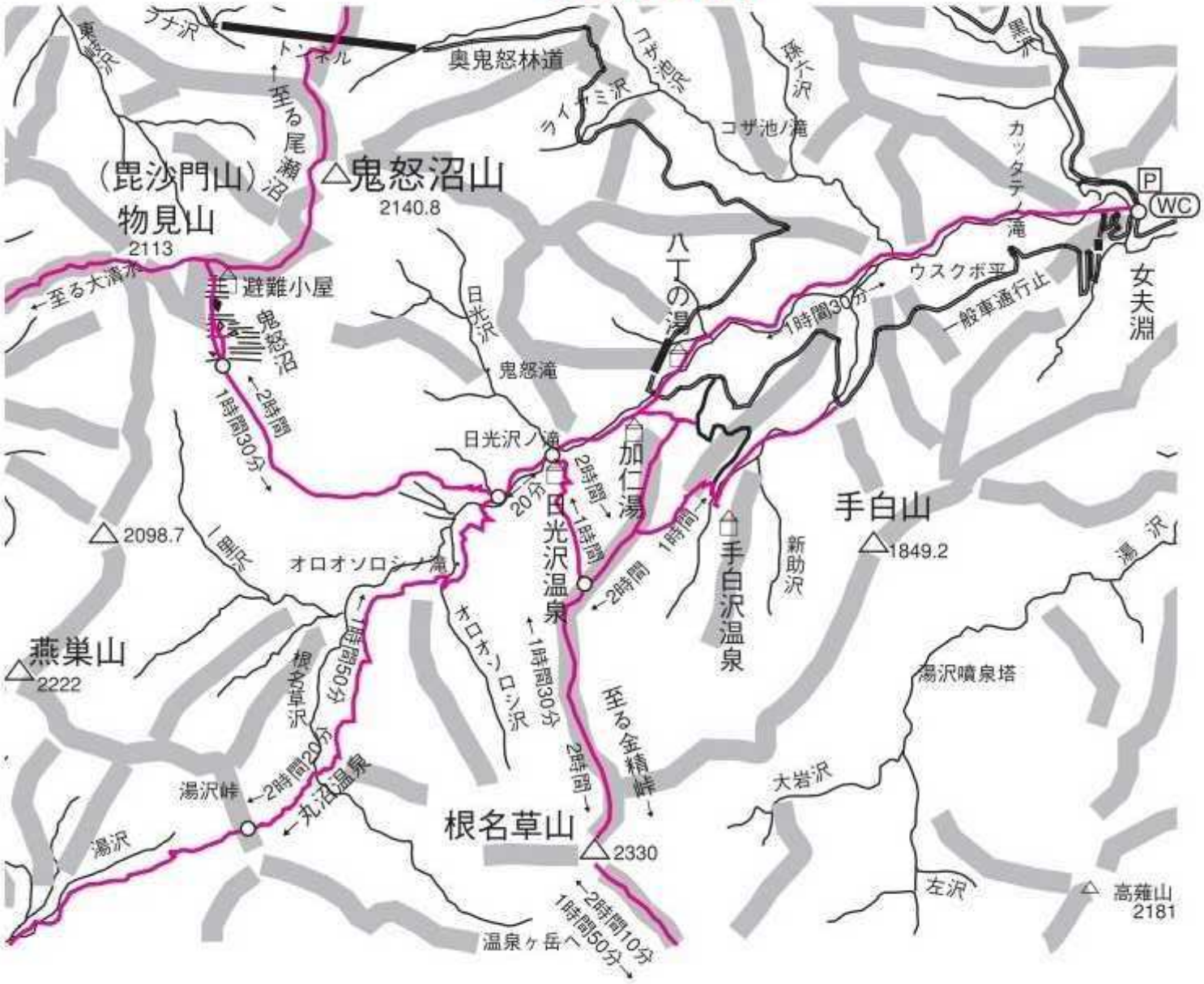
・日留賀岳（大佐飛）

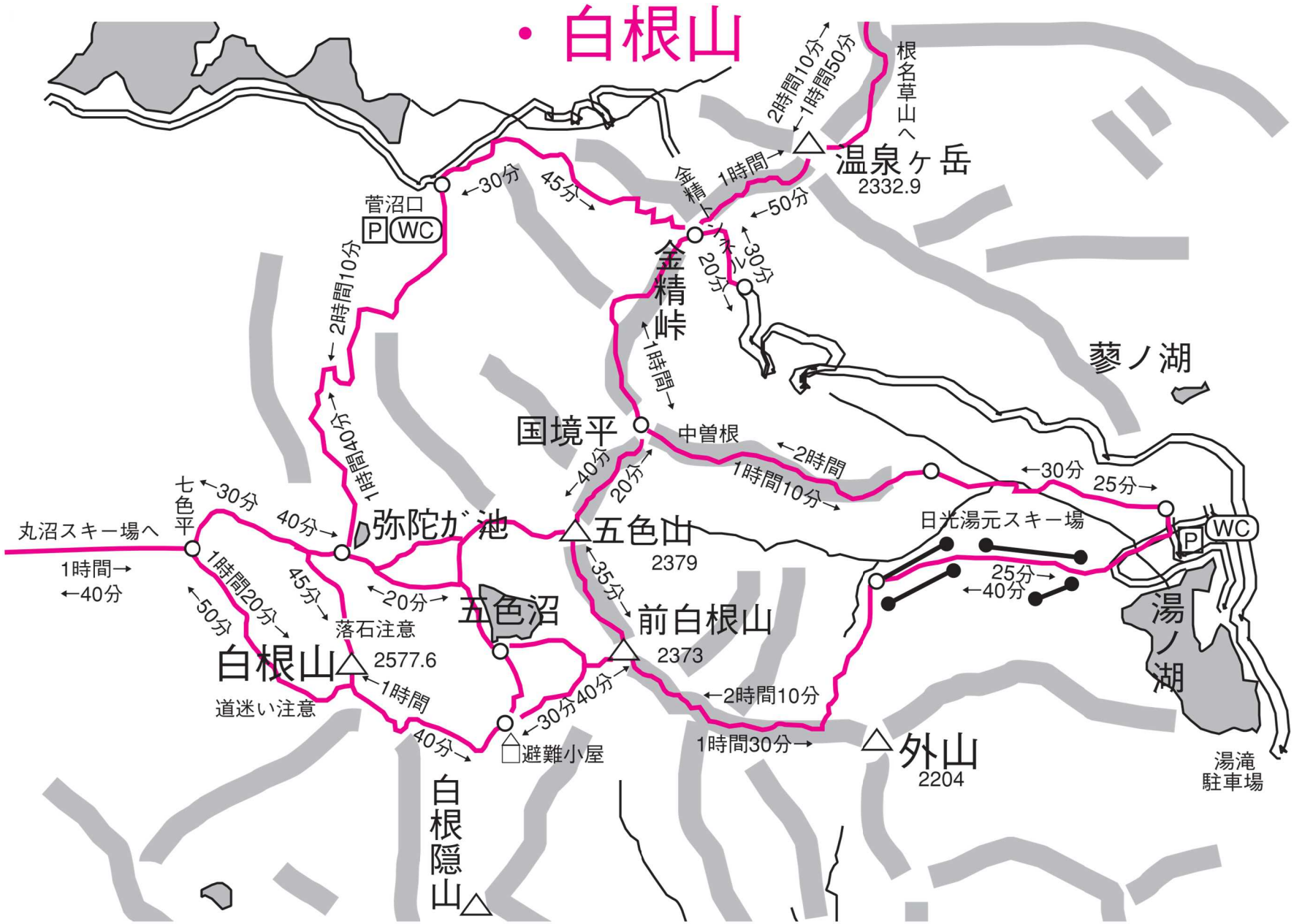

日留賀岳
1848.8
長者岳
1640.2
日留賀岳神社鳥居
←45分
1時間→
←1時間45分
1時間→
塩那道路
一般車両通行止め
善知鳥沢
ナダムロ沢
シラン沢
小蛇尾川
比津羅山
1201
林道終点
若見山
1126
←1時間
45分→
1時間→
9号鉄塔
土平
弥太郎山
1392.0
←1時間
17号鉄塔
18号鉄塔
←1時間
←1時間
←三枝
小山氏宅
P
白戸
塩原運動公園
P
塩原中学校
←2時間30分
2時間30分→
←2時間
箱の森
プレイパーク
←45分→
木の葉化石園
国道400号
日塩もみじライン

釈迦ヶ岳（高原山）


枯木沼湿原
明神岳
メイプルヒル
スキーリゾート
（営業していない）
大沼
1時間
45分
弁天沼
1517
50分
25分
45分
日塩もみじライン
鶏頂山
1765
1時間10分
釈迦ヶ岳
1795
1時間
中岳
1728
西平岳
1712
2時間30分
2時間40分
1時間30分
2時間
釈迦ヶ岳林道
釈迦ヶ岳開拓
野沢
堰場川
黒沢
2時間30分
1時間30分
剣ヶ峰
1543・1540
八海山神社祠
1539
1時間
1時間
大入道
1402.4
1時間
40分
50分
30分
10分
大間々台
WC
P
小間々台
塩原温泉
矢板市
学校平
P
WC
50分
ミツモチ山
1248
20分
25分
1時間45分
1時間
50分
1時間20分
50分
第２展望台
第１展望台
県民の森キャンプ場
WC
尚仁沢

・鬼怒沼

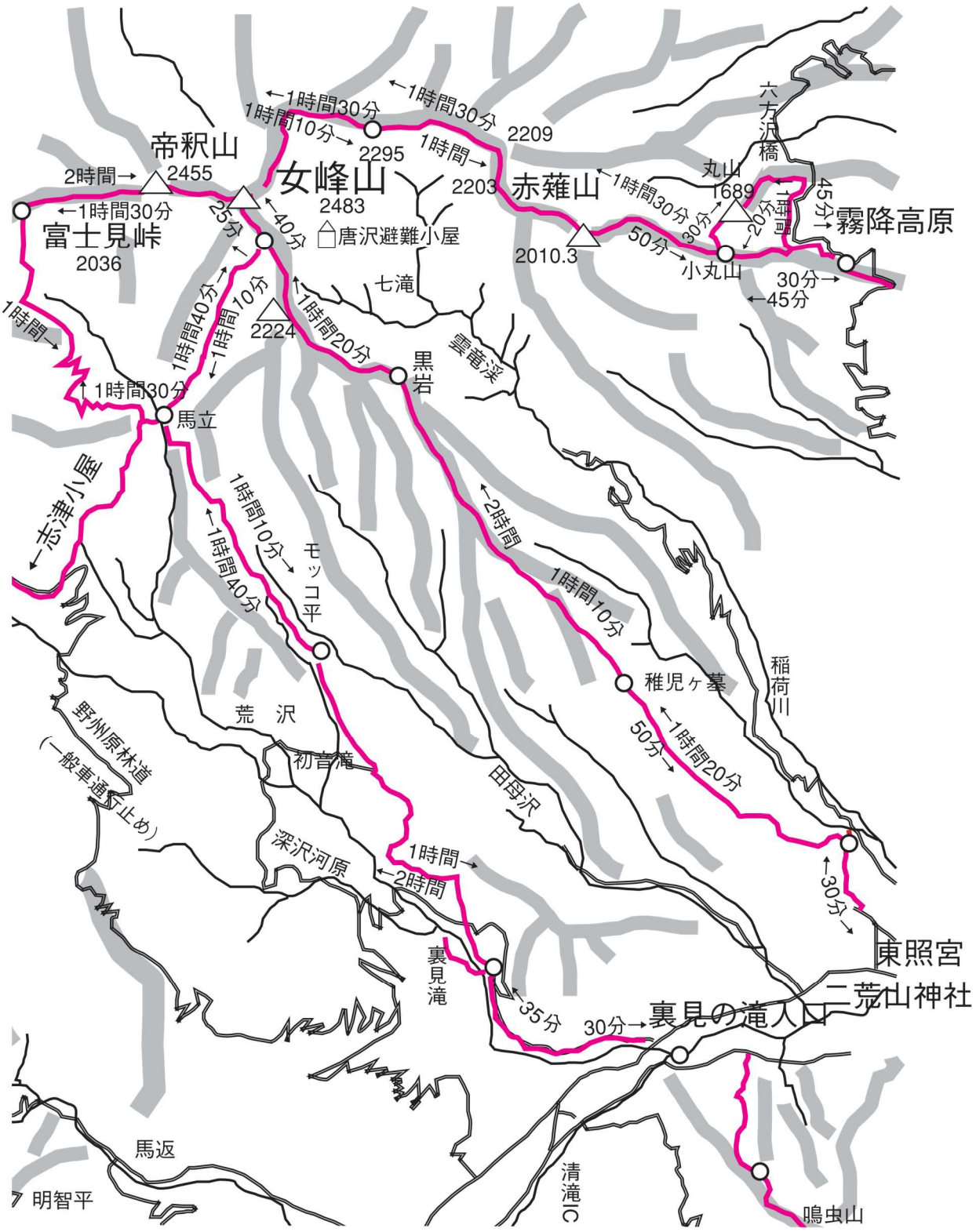

奥鬼怒林道
トンネル
至る尾瀬沼
(毘沙門山)
物見山
2113
△鬼怒沼山
2140.8
コザ池ノ滝
カッタテノ滝
P
WC
女夫淵
八丁の湯
ウスクボ平
一般車通行止
1時間30分→
←至る大清水
避難小屋
鬼怒沼
←2時間
1時間30分→
日光沢
鬼怒滝
日光沢ノ滝
20分
2時間→
←1時間
加仁湯
△2098.7
オロオソロシノ滝
日光沢温泉
手白山
△1849.2
手白沢温泉
新助沢
湯沢
燕巣山
△2222
根名草沢
←1時間50分
←2時間20分
湯沢峠
丸沼温泉
オロオソロシ沢
←1時間30分
2時間→
至る金精峠
湯沢噴泉塔
大岩沢
根名草山
△2330
湯沢
左沢
△高薙山
2181
←2時間10分
1時間50分→
温泉ヶ岳へ


・白根山
温泉ヶ岳
2332.9
2時間10分→
←1時間50分
根名草山へ
1時間→
←50分
金精トンネル
←30分
20分→
←30分
45分→
菅沼口
P WC
2時間10分→
←1時間40分
金精峠
←1時間→
蓼ノ湖
国境平
中曽根
←40分
20分→
←2時間
1時間10分→
←30分
25分→
七色平
←30分
40分→
弥陀ヶ池
五色山
2379
日光湯元スキー場
P WC
丸沼スキー場へ
1時間→
←40分
1時間20分→
←50分
45分→
落石注意
←20分→
五色沼
35分→
前白根山
2373
25分→
←40分
湯ノ湖
白根山
2577.6
道迷い注意
←1時間
40分→
←30分40分→
避難小屋
←2時間10分
1時間30分→
外山
2204
湯滝
駐車場
白根隠山

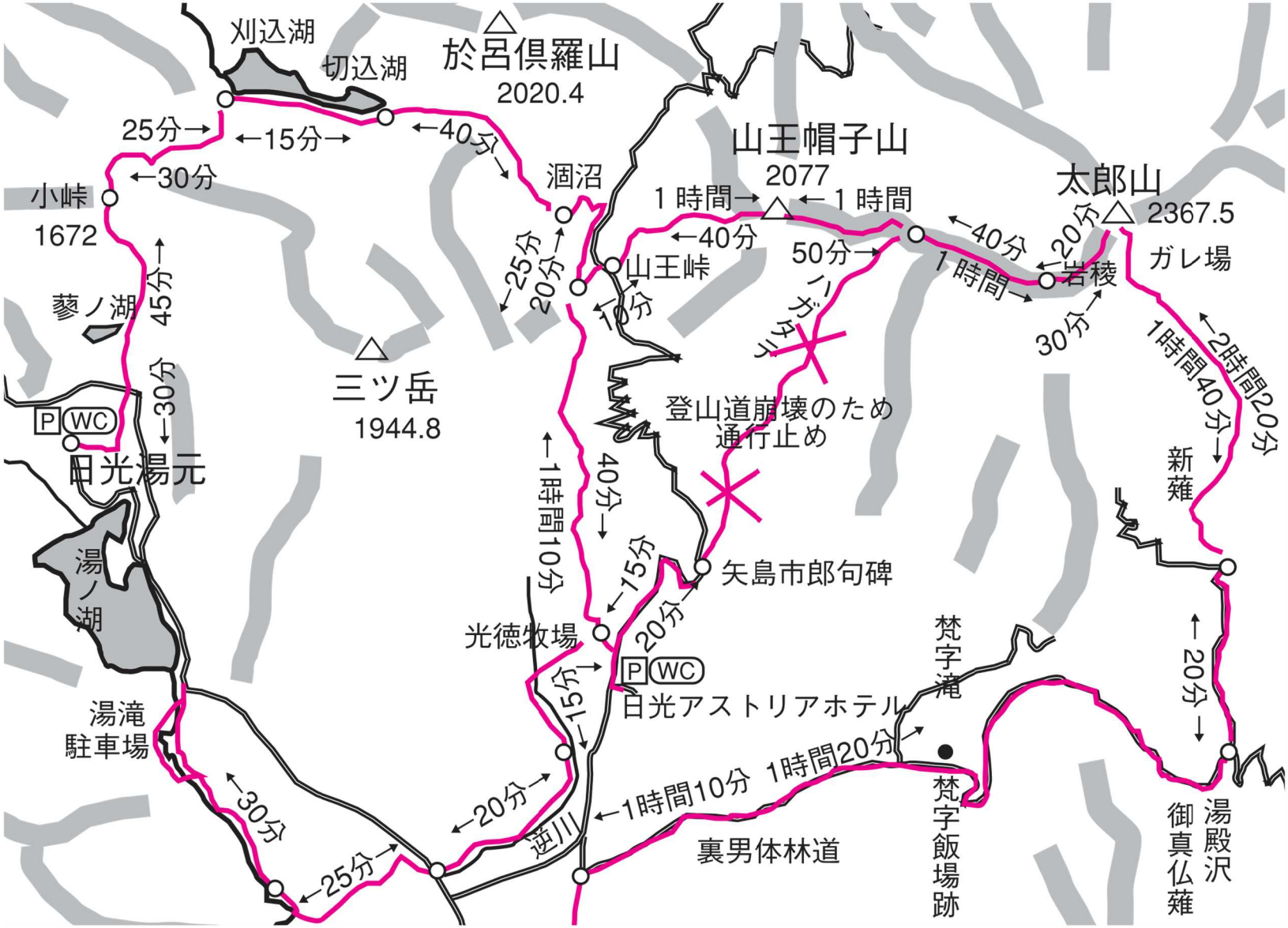
・男体山


富士見峠
2036
小真名子山
2323
大真名子山
2375.4
馬立へ
←1時間50分→
←1時間50分→
←1時間50分→
光徳牧場
P WC
日光アストリアホテル
逆川
←1時間10分
1時間20分→
裏男体林道
梵字滝
梵字飯場跡
湯殿沢
御真仏薙
←30分
45分→
志津峠
志津避難小屋
5分
志津林道
（一般車両通行止め）
←15分→
三本松
P WC
1時間40分→
←2時間40分
WC
赤沼茶屋
P WC
男体山
2484.5
八合目避難小屋
←2時間10分
1時間20分→
竜頭の滝
P WC
五合目避難小屋
四合目
三合目
中禅寺湖
2時間20分→
←2時間
二荒山神社
中宮祠
第一いろは坂
華厳の滝

・女峰山


帝釈山
2455
女峰山
2483
2295
2209
赤薙山
2203
2010.3
丸山
1689
六方沢橋
霧降高原
小丸山
唐沢避難小屋
七滝
富士見峠
2036
2224
黒岩
雲竜渓
馬立
志津小屋
モッコ平
荒沢
初音滝
野州原林道
（一般車通行止め）
深沢河原
田母沢
稚児ヶ墓
稲荷川
裏見滝
裏見の滝入口
東照宮
二荒山神社
馬返
明智平
清滝
鳴虫山
←1時間30分
1時間10分→
1時間30分→
1時間→
2時間→
←1時間30分
2時間
←40分
25分
1時間40分→
←1時間10分
←1時間20分
1時間→
←1時間30分
←1時間40分
1時間10分→
←2時間
1時間10分
50分→
←1時間20分
←30分
30分→
←35分
30分→
←45分
50分→
←20分
←平野
45分→

・太郎山


刈込湖
切込湖
△於呂倶羅山
2020.4
25分→
←15分→
←40分
←30分
小峠
1672
涸沼
山王帽子山
2077
1時間→
←1時間
太郎山
△2367.5
ガレ場
←40分
50分→
←40分
←20分
1時間→
岩稜
30分→
1時間40分→
←2時間20分
新薙
蓼ノ湖
45分→
←30分
△三ツ岳
1944.8
←25分
20分→
山王峠
←10分
ノガタキ
登山道崩壊のため
通行止め
P WC
日光湯元
←1時間10分
40分→
←15分
矢島市郎句碑
湯ノ湖
光徳牧場
20分→
梵字滝
←20分
P WC
日光アストリアホテル
湯滝
駐車場
←15分
←30分
←20分
←1時間10分
1時間20分→
梵字飯場跡
湯殿沢
御真仏薙
←25分→
逆川
裏男体林道

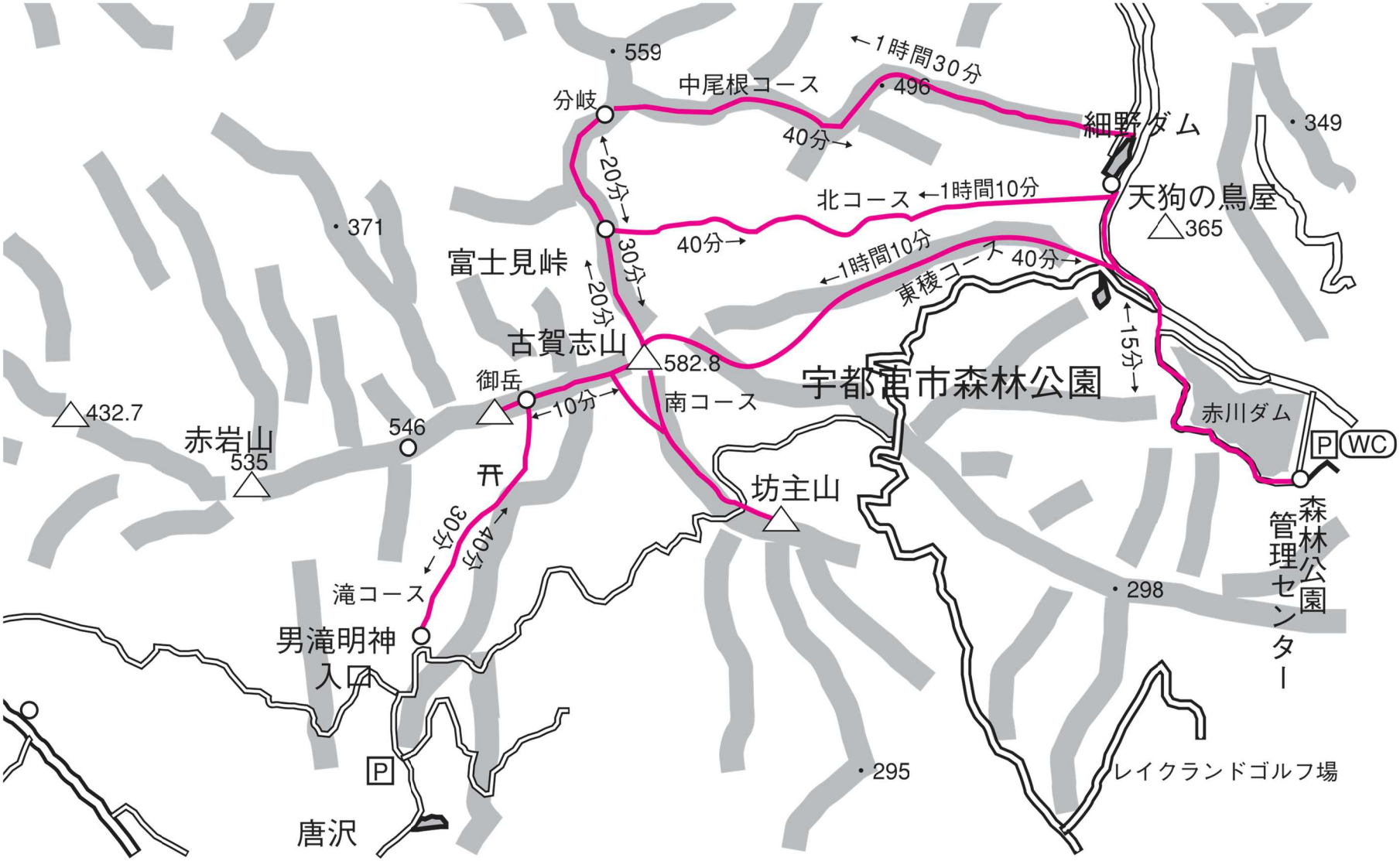
・皇海山

注意

栃木県側から皇海山への登山は遭難が多発しています。
栃木県山のグレーディングでは最高難度となっています。
現在の体力や能力・技術に応じた「山選び」をしましょう。



・古賀志山


559
←1時間30分
中尾根コース
496
分岐
細野ダム
349
40分→
←20分→
北コース ←1時間10分
天狗の鳥屋
△365
371
40分→
富士見峠
30分→
←1時間10分
東稜コース 40分→
←20分→
古賀志山
△582.8
←15分→
御岳
宇都宮市森林公園
△432.7
←10分→
南コース
赤川ダム
P WC
546
赤岩山
△535
坊主山
←30分
←40分
滝コース
森林公園管理センター
298
男滝明神入口
P
唐沢
295
レイクランドゴルフ場

・石裂山


荒井川
石裂
鹿沼市→
加蘇山神社社務所
加蘇山神社
千本桂
休憩所
月山
1時間→
←15分
←10分
←20分
←40分
石裂山
879.4
中ノ宮
鎖・ハシゴ注意
奥の宮
西剣ヶ峰
ハシゴ注意
←35分
←50分
東剣ヶ峰

避　難　小　屋

名　　称	場　　所	人数	問い合わせ先	備　考
五色沼避難小屋	白根山南東１km	30	栃木県県西環境森林事務所 TEL0288-21-1178	
念仏平避難小屋 （温泉ヶ岳避難小屋）	温泉ヶ岳北１km	20	〃	
唐沢避難小屋	女峰山南500m	30	日光市観光経済部日光観光課 TEL0288-53-3795	
志津避難小屋	男体山北２km	30	〃	
峰ノ茶屋跡避難小屋	那須岳北東１km	30	栃木県県北環境森林事務所 TEL0287-23-6363	
那須岳避難小屋	那須岳北２km	20	〃	
庚申山荘	庚申山南東1.5km	60	日光市観光経済部足尾観光課 TEL0288-93-3116	トイレ有り
鬼怒沼避難小屋	鬼怒沼	5	日光市観光経済部栗山観光課 TEL0288-97-1136 湯西川・川俣・奥鬼怒温泉観光協会 TEL0288-97-1126	
古峰原高原ヒュッテ	古峰原湿原	20	鹿沼市経済部観光交流課 TEL0289-63-2303	

※避難小屋は、緊急避難時の必要最小限の施設となっておりますので予定宿泊は厳禁です。

※トイレ・水場等の施設は設置されておりません。

各山岳へのバス利用時刻問い合わせ先

○白根山、男体山、太郎山登山口　　東武バス　℡０２８８－５４－１１３８

ＪＲ日光駅（東武日光駅発有）　～　湯元温泉行き

男体山：二荒山神社中宮祠下車、

太郎山：光徳温泉・日光アストリアホテル下車、白根山：湯元温泉下車

○半月山登山口　　東武バス　℡０２８８－５４－１１３８

ＪＲ日光駅（東武日光駅発有）　～　湯元温泉行き（中禅寺温泉で乗換え）

中禅寺温泉　～　半月山行き

半月山下車（冬期運休）

○女峰山登山口　　東武バス　℡０２８８－５４－１１３８

ＪＲ日光駅　～　霧降高原行き

霧降高原下車

○沼ツ原園地入口　　関東自動車(株)　℡０２８７－７４－２９１１

ＪＲ黒磯駅　～　板室温泉経由那須ハイランドパーク行き

奥那須自然休養林入口下車（下車後車で約30分）

○那須岳登山口　　関東自動車(株)　℡０２８７－７６－２４４９

ＪＲ那須塩原駅・黒磯駅　～　那須ロープウェイ行き

那須ロープウェイ下車

○日留賀岳登山口　　ＪＲバス関東(株)　℡０２８７－３２－２６０１

ＪＲ那須塩原駅・西那須野駅　～　塩原温泉行き（塩原温泉で乗換え）

（市営バス）塩原温泉　～　上三依塩原温泉口駅行き

木の葉化石園入口下車

○石裂山登山口　　平和タクシー(有)　℡０２８９－７７－５８０８

（リーバス）ＪＲ鹿沼駅　～　上久我石裂行き

石裂山下車

栃木県山岳遭難防止対策協議会名簿

機関・団体名	郵便番号	住　　所	電話番号
那須山岳遭難防止対策協議会 （那須塩原警察署地域課）	〒329-3156	那須塩原市方京2-15-1	0287 67-0110
日光市山岳遭難防止対策協議会 （日光市観光経済部日光観光課内）	〒321-1492	日光市御幸町4-1	0288 53-3795
栃木県山岳・スポーツクライミング連盟	〒320-0017	宇都宮市戸祭台30-8	028 622-4808
栃木県勤労者山岳連盟	〒329-1311	さくら市氏家2938-7	028 682-2978
公益社団法人日本山岳会栃木支部	〒329-0434	下野市祇園5-12-10	0285 40-6994
鹿沼市経済部観光交流課	〒322-8601	鹿沼市今宮町1688-1	0289 63-2303
日光市観光経済部日光観光課	〒321-1492	日光市御幸町4-1	0288 53-3795
那須塩原市産業観光部ツーリズム推進課	〒325-8501	那須塩原市共墾社108-2	0287 74-2618
那須町総務課	〒329-3292	那須町寺子丙3-13	0287 72-6901
栃木県危機管理防災局消防防災課	〒320-8501	宇都宮市塙田1-1-20	028 623-2132
栃木県危機管理防災局消防防災課（航空担当）	〒321-3325	芳賀町芳賀台128-1	028 677-1119
栃木県環境森林部自然環境課	〒320-8501	宇都宮市塙田1-1-20	028 623-3211
栃木県教育委員会事務局 学校安全課 健康体育課	〒320-8501	宇都宮市塙田1-1-20	028 623-2964 -3415
栃木県警察本部地域部地域課	〒320-8510	宇都宮市塙田1-1-20	028 621-0110

お　ぼ　え

氏　　名	
血 液 型	
住　　所	自　宅
	勤務先
電　　話	自　宅
	勤務先

登山ガイド　　令和8年度編集

編集発行　　栃木県山岳遭難防止対策協議会