

の
マナーノート



公益社団法人 日本山岳会

はじめに

山はみんなが気持ち良くすごす場所です。
山の自然とも上手に付き合いたいものです。
この冊子には登山での基本的なマナー、
ルールをまとめました。
安全で快適な登山を楽しみましょう！

公益社団法人 日本山岳会
科学委員会・自然保護委員会

目 次

登山道のマナー	1 ～ 5
自然保護のマナー	6 ～ 10
トイレのマナー	11 ～ 14
宿泊のマナー	15 ～ 16

登山道

すれちがう時に **こんにちは** と
あいさつしよう。



登山者が多い時は、
あいさつを省略する
こともある。

あいさつをしておくと、
どちらかが遭難したときに
有効な情報を提供できる
かもしれない。



登山道

すれちがいは**登り優先**。
道をゆずる場合は安全な場所で
山側に寄ろう。



登りの人は体力的に負担が大きいため、自分のペースを守ることが大切。
下りの人は周囲の様子がよく見えて対応しやすいので、登りの人に道をゆずろう。
足が遅い人も後の人に先に行ってもらおう。

休むときは**じゃまにならない**ように。



道のまん中で休んだり、
荷物やストックを置いて通行
をさまたげないようにしよう。



山頂の標識や三角点は写真を撮る人が多いので、
長居したりザックを置いたりしない。

登山道

石を落さないようにしよう。



石を落したり、落石を目撃したら、
大きな声で **ラッ!** と叫び、
下の登山者に注意を呼びかけよう。

クマ鈴などは必要な場所以外は
使わないように。



大きな音で音楽などもならしながら歩かない。

山の静かな**雰囲気**を守ろう。

登山道をはずれないように。



立入り禁止のロープや柵を無視しない。

植物を踏みつけない。
お花畑や湿原に立ち入らない。
写真を撮る時も注意。

なぜなら

自然は一度失われると
再生が難しい。



ストックの先端にキャップ
をかぶせ、登山道以外は突
かない。

自然保護

草花、虫、石などを**とらないで**。



とっていいのは**写真**だけ

自然保護

山に持ち込んだものは
すべて持ち帰ろう。



ゴミがあったら拾おう。専用のゴミ袋を用意しよう。

残していいのは足あとだけ



使用済みトイレtpーパー
も持ちかえろう。



野生動物にエサをやらない。
食べ残しを放置しない。



なぜなら

人からエサをもらった動物は人に近づいてエサをねだったり、危害を加えることもある。



食べ残しがあると山の上に動物が登り、ライチョウやライチョウの卵を食べてしまうことがある。

シカ柵やイノシシ柵を通ったら
しっかり閉めよう。



なぜなら

希少植物が食べつくされてしまうから。

トイレ

登山前にトイレをすまそう。



登山前にコース上のトイレ位置を調べておく。

電車なら車内か駅、車ならサービスエリア、道の駅などでトイレをすませておく。

なぜなら

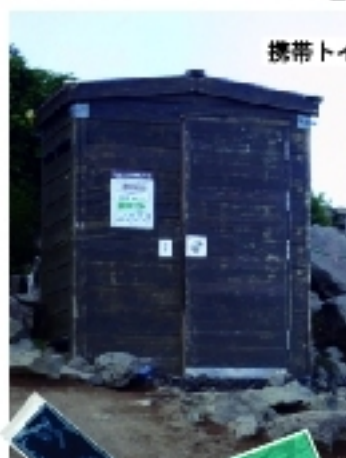
山にトイレがあるとは限らない。



トイレマップのある山もある
(山のトイレを考える会 提供)

トイレ

**携帯トイレを携行し、使用後は
自宅まで持ち帰ろう。**



携帯トイレブース



携帯トイレ

登山口に携帯トイレ
回収ボックスがある
山もある。



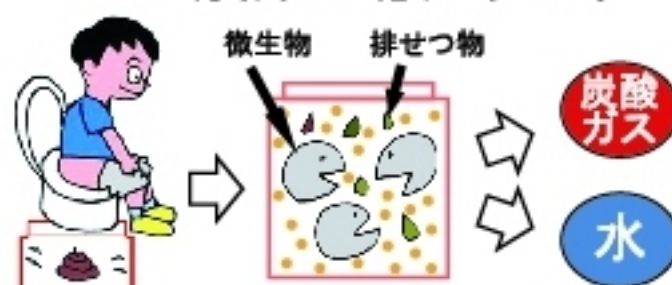
**絶対に携帯トイレや使用済
ペーパーを置き去りにしない。**

緊急に排せつする時は浅くても穴を掘り、
排せつ後は土、石、落ち葉をかぶせる。
沢や水辺から 20 ～ 30m 以上離れる。



トイレのルールを守ろう。

有料・チップ制トイレに協力しよう。
ペーパー分別などの指示に従おう。



山のトイレの多くはバイオトイレ。
バイオトイレでは、おが屑・そば殻・水などの中で
微生物が排せつ物を水と炭酸ガスに分解する。
トイレの設置と維持にはとても費用がかかる。



バイオトイレ

排せつ物とそば殻を
混ぜあわせる。



処理槽内

トイレ

排せつ時は**トイレットペーパー**
を使おう。



トイレットペーパーは
使い道が多く、食器ふき
にも使える。

なぜなら

ティッシュペーパーにはプラスチックが含まれているので、分解されず、水にとけない。

山小屋

山小屋ではルールに従い、
食事・消灯時間などを守ろう。
宿泊地には早めに着き、
早く出発しよう。



音がするので就寝中と出発時に
部屋でパッキングをしない。

夜遅くまで騒いだり、早朝から大声でしゃべらない。
ヘッドランプで人の顔やテントを照らさない。

テント

テントは**指定地で張り**、
ルールを守って楽しくすごそう。



水を大切に使おう。
洗剤、歯みがき剤は使わない。
水場を残飯などで汚さない。



のマナーノート

発行 : 2018 年 8 月 11 日 (山の日) 初版発行
2019 年 7 月 20 日 2 刷発行

発行人 : 公益社団法人日本山岳会
〒102-0081 東京都千代田区四番町5-4
TEL : 03-3261-4433 FAX:03-3261-4441

企画・編集 : 公益社団法人日本山岳会
科学委員会・自然保護委員会
連絡先 : kagaku@jac.or.jp

イラスト・写真 : 野口いづみ

デザイン : M's Design Studio

後援 : 一般財団法人自然公園財団

協賛 : (株) モンベル (登山用品)
(株) 総合サービス (携帯トイレ)
(株) アルパインツアーサービス (山のツアー)
(株) ICI 石井スポーツ (登山用品)

印刷 : (株) 騰栄社

本冊子は無料です。本冊子や内容の転載を希望する方はご連絡ください。



山のマナーノート



THE JAPANESE ALPINE CLUB