

各 位

2025年7月18日
株式会社 山と溪谷社

<https://www.yamakei.co.jp/>

お腹がすいて遭難！？ 増え続ける山岳遭難、その多くは準備不足！
遭難ルポのスペシャリスト・羽根田治さんが放つ渾身の一冊。
『あなたはもう遭難している 本当にあったびっくり遭難に学ぶ登山の超基本』発売！

インプレスグループで山岳・自然分野のメディア事業を手がける株式会社山と溪谷社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：二宮宏文）は、2025年7月18日に羽根田治著『あなたはもう遭難している 本当にあったびっくり遭難に学ぶ登山の超基本』を刊行いたしました。



『あなたはもう遭難している 本当にあったびっくり遭難に学ぶ登山の超基本』

羽根田 治=著

定価：1760円（本体1600円+税10%）

版型：四六変形判

ページ数：144ページ／2色

<https://www.yamakei.co.jp/products/2825500510.html>

【内容】

増え続ける山岳遭難。その大半は入山前遭難？

コロナ禍以降、山岳遭難が激増しています。毎年、各地で史上最多遭難数を更新する状況で、なかでも「入山前遭難」と呼ばれる遭難が増えています。入山前遭難とは、体力や経験、装備が不十分な登山者の遭難が増えたことで、「登山を開始する前にもう遭難しているも同然」という意味の言葉です。近年では、各地の遭難救助要請の大半がそのような事例になったそうです。

「疲れて動けない」「地図を持っていなくて道に迷った」「暗くなったけどヘッドライトを持っていない」など、以前の登山者では考えられなかったような状況で遭難救助要請がされ、主に警察や消防による山岳救助活動が行われています。



写真：各地で山岳遭難が増加し、山岳救助隊の出動が続いている（写真はイメージ）

本当にあっぴくり遭難に学ぶ1冊

本書は、そんな実際にあった「入山前遭難」の事例を30ケースあげ、遭難の概略とそもそもそうならないためにどんな知識や経験が必要だったかを解説します。執筆は、山岳遭難ルポのスペシャリスト・羽根田治さん。彼ならではの豊富な取材・知見から、「本当にあっぴくり遭難」を厳選し、登山の基本も学ぶことができる1冊です。



8月19日、車坂峠から浅間山に入山した29歳と41歳の男性2人が、下山途中で道に迷って行動不能となり、110番通報して救助を要請した。現場は火山館コースの不動滝付近で、当初予定していたのは別コースを下りようとして、沢に迷い込んだ。2人の入山時刻は昼の12時ごろ。警察に連絡を入れた時刻は日没前後の午後6時44分だった。出動した救助隊員は現場で2人と合流し、20日の午前3時35分同行下山した。2人はヘッドランプを持ってもららず、ひとりは雨具を携行していなかったため、全身ずぶ濡れ状態だった。

また、八ヶ岳連峰・天狗岳周辺では2月10日午後6時過ぎ、道迷いや疲労による3件の遭難事故が相次いで起きた。遭難者3人のうち2人は救助されたが、ひとり死亡が確認された。この3件の事故の救助に当たった長野県警山岳遭難救助隊は、「いずれも入山時刻が遅かった。その後の行動を考えれば、3、4時間早く入山する必要があった」とコメントしている。

なにが起きるかわからない山では「早発早着」がリスク回避の第一歩

崩れつつある「早発早着」の原則

悪悪ころから下山を始め、もう間もなく下山口に着くという午後の時間帯になって、元気づけてくる登山者に出くわすことがたまにあります。そこから1、2時間登ったところに小屋があるわけでもないし、「こんな時間から登り始めてこまで行くのかな」と、つい勘繰ってしまいます。

山小屋関係者からは、「最近では登山者の到着時刻が遅くなっている」という話も聞かえ

てきます。とてつと一部の登山者だとは思いますが、食事時刻はちかか就寝時刻を過ぎてやってくる人もいます。

万一に備えて余裕のある行動を

「早発早着」、つまり朝早く出発して、なるべく早い時間に行動を終えることは、昔から登山の原則とされています。これは、万が一のアクシデントに備え、時間的・精神的に余裕を持たせるためです。

たとえば途中で道に迷ってしまったとしても、日没まで時間に余裕があれば、落ち着いて対処することができます。しかし、陽が傾いてきた時間帯では焦って冷静に対処できなくなり、ミスが発生しやすくなるうえ、日没



朝早くスタートし、夕方前には行動を終えよう

になれば、いっそう危険な状況に追い込まれてしまいます。また、山岳地帯では午後に雷が発生しやすくなるため、それを回避する意味もあります。

先に挙げた天狗岳周辺での3つの事例について、長野県警山岳遭難救助隊は「結果的に3人とも日没近くまで遅れ付近での行動を余儀なくされ、そこに疲労や天候の悪化という悪条件が重なり、行動不能に陥っている」と検証しています。たとえ一日の行動時間が短く、「明るいうちに目的地に着くだろう」と思っても、山でどんなアクシデントが起きるかわかりません。その方に備え、余裕を持って行動するために、「早発早着」を心掛けます。

【目次】

第1章 登山計画

- 01 北アルプス登山はハイキングではありません！
- 02 疲れたから助けて？その山、あなたにはムリムリ！
- 03 入山規制中の火山に登るなんてありえない
- 04 登山経験がないのに、いきなり雪山は無謀でしょ
- 05 登山のメンバーをSNSで募集。リスキーじゃない？
- 06 子供から高齢者まで。パーティのメンバー構成に問題あり

- 07 登山中に持病が発症したらどうするの？
- 08 えっ？そんな時間から登り始めるの？
- 09 計画したコース、ほんとうに通れます？
- 10 ネット情報には残雪なんてなかったのに！
- 11 そんな軽装で登山？山、ナメてる？
- 12 単独行するだけの力量がなかった？
- 13 登山届、出した？ 家族にも渡した？

第2章 登山用具と装備

- 14 靴擦れや巻き爪、そんな足のトラブルで遭難？
- 15 登山中に登山靴のソールが剥がれた
- 16 観光パンフレットの地図？ それ使えません
- 17 日帰りでもヘッドランプ、常識でしょ
- 18 トレッキングポール、正しく使えなければ事故のもと
- 19 トレランシューズで北アルプスや冬の八ヶ岳ってあり？
- 20 GPS がバッテリー切れ？持っている意味なし
- 21 そのアイゼン、あなたの靴に合ってます？

第3章 山の中で間違わないための知識

- 22 天候悪化は確実なのだから、登っちゃダメでしょ
- 23 お腹がすいて遭難？ 脱水とシャリバテに注意！
- 24 足が攣っただけなら、休めば回復するのでは？
- 25 「行けるところまで行ってみよう」と思った時点でアウト
- 26 仲間とはぐれるのは遭難の始まり
- 27 雨具や防寒着、今着ないでいつ着るの？
- 28 焦って下山を急ぐと生死の境を彷徨うことも
- 29 雪が深くて歩けない？そうなる前に引き返そうよ
- 30 シリセードのやり方、ちゃんと習った？

【著者紹介】

羽根田 治（はねだ・おさむ）

1961年、さいたま市出身、那須塩原市在住。フリーライター。山岳遭難や登山技術に関する記事を、山岳雑誌や書籍などで発表する一方、沖縄、自然、人物などをテーマに執筆を続けている。主な著書にドキュメント遭難シリーズ、『ロープワーク・ハンドブック』『野外毒本』『パインカジ小さな鳩間島の豊かな暮らし』『トムラウシ山遭難はなぜ起きたのか』（共著）『人を襲うクマ 遭遇事例とその生態』な

どがある。近著に『これで死ぬ アウトドアに行く前に知っておきたい危険な事例集』(山と溪谷社)、
『山のリスクとどう向き合うか 山岳遭難の「今」と対処の仕方』(平凡社新書)など。2013年より長野県の山岳遭難防止アドバイザーを務め、講演活動も行なっている。日本山岳会会員。

【山と溪谷社】 <https://www.yamakei.co.jp/>

1930年創業。月刊誌『山と溪谷』を中心とした山岳・自然科学・アウトドア・ライフスタイル・健康関連の出版事業のほか、ネットメディア・サービスを展開しています。

さらに、登山やアウトドアをテーマに、企業や自治体と共に地域の活性化をめざすソリューション事業にも取り組んでいます。

【インプレスグループ】 <https://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス(本社：東京都千代田区、代表取締役：松本大輔、証券コード：東証スタンダード市場 9479)を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「航空・鉄道」「モバイルサービス」「学術・理工学」を主要テーマに専門性の高いメディア&サービスおよびソリューション事業を展開しています。さらに、コンテンツビジネスのプラットフォーム開発・運営も手がけています。

以上

【本件に関するお問合せ先】

株式会社山と溪谷社 担当：神谷有二

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 1-105 神保町三井ビルディング

TEL03-6744-1900 E-mail: info@yamakei.co.jp

<https://www.yamakei.co.jp/>