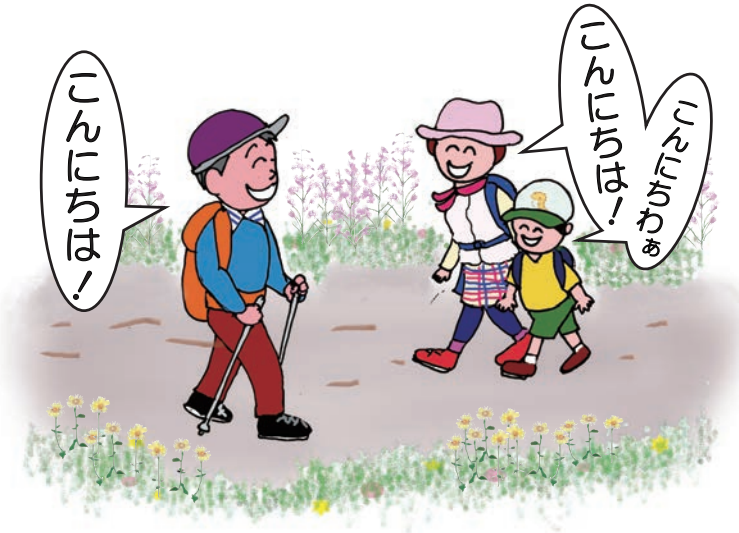
山のマナーノート



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

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。

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。



なぜなら

登りの人は体力的に負担が大きいので、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。

石を落さないようにしよう。



石を落としたり、落石を目撃したら、
大きな声で　**ラク！**　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。

草花、虫、石などを**とらない**で。



とっていいのは**写真**だけ

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



使用済みトイレットペ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。

登山前にトイレをすませそう。



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）

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。



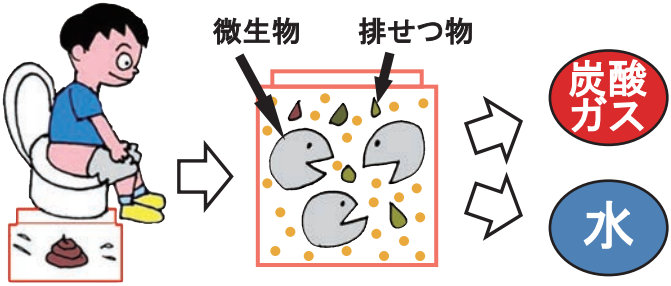


絶対に携帯トイレや使用済ペーパーを置き去りにしない。

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

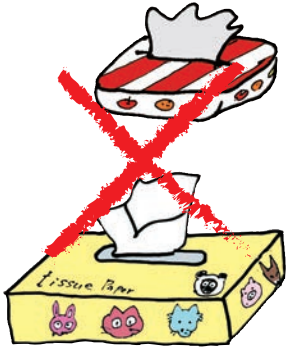
排せつ物とそば殻を
混ぜあわせる。



処理槽内

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
部屋でハッキングをしない。

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。



山のマナーノート

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