

# 日高山脈襟裳十勝国立公園

## 夏山登山の5つの心得

手付かずの自然が残る日高山脈。

国立公園内にあり歩道と呼ばれているものも、ほとんどが**上級者向け**です。

ルール・マナーを守り、各自で安全を確保し、責任ある行動をお願いします。

1. 入念な準備をしましょう
2. 登山計画書を必ず提出しましょう
3. 野生動物に餌を与えたり、近づいたりしないでください
4. 希少な動植物等を探ったり、傷つけたりしないでください
5. ローインパクト(低負荷)な登山を心がけましょう

### 参考情報

#### 国有林 林道の状況



北海道  
森林管理局

#### 遭難発生情報



北海道警察

#### 気象情報



室蘭气象台



帯広測候所

#### ヒグマに注意



北海道



さらに詳しく  
日高町



# 5つの心得

## 1. 入念な準備をしましょう

誘導標識はほとんどありません。  
読図の技術/地図/コンパス必須です。

位置情報発信機を持参しましょう。  
一部山域では貸出しも行っています。

やぶこぎ、徒渉、沢登り等を伴います。  
高い登山技術/相当の装備・体力が  
必要であることを前提に準備しましょう。

事前に気象情報を確認・予測し、  
悪天候に備え、雨具/防寒具を持ちましょう。

登山用GPSアプリの活用は可能なものの、  
電波/GPSを使えない場所もあります。

全域がヒグマの生息地です。  
死亡事故も発生しています。  
熊鈴/笛/クマスプレーを持参しましょう。

## 2. 登山計画書を必ず提出しましょう



←提出先  
北海道警察

家族・友人等に必ず行き先を伝え、  
警察へ登山計画書を提出しましょう。

登山口の入林簿等にも記入しましょう。

余裕を持った登山計画にしましょう。

悪天候下では、沢の増水・滑落等の危険が増します。中止を判断する勇気も必要です。

## 3. 野生動物に餌を与えたり、近づいたりしないでください

人に対して攻撃的になったり、動物の生態/行動に悪影響を与えたりします。  
事故やけがにつながることもあります。野生動物とは一定の距離を保ちましょう。

## 4. 希少な動植物等を採ったり、傷つけたりしないでください

国立公園内では、採取等が規制されている動植物種があります。また、動植物や土石の採取が規制されている場所があります。基本的には、見るだけ、写真を撮るだけにしましょう。

## 5. ローインパクト(低負荷)な登山を心がけましょう

ゴミは持ち帰りましょう。  
ヒグマ等を誘引するなど、人との軋轢を生じさせる原因になります。

施設を清潔に利用しましょう。  
来たときよりも美しく。

歩道や休憩ポイントでは、植生や土壌の損傷を防ぐため、道を外れないようにしましょう。

一部の登山口や山麓部の避難小屋を除き、トイレはありません。  
入山前にトイレを済ませましょう。  
使用した携帯トイレ等は持ち帰り、各自治体のルールに基づき処分しましょう。

安全登山で無理なく楽しみ、魅力ある自然を後世に守り伝えましょう。