

国民の祝日

山の日



2016年8月11日



山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝。

一般財団法人  
全国山の日協議会

百万人の山と自然

安全登山

2016

ハンドブック



公益社団法人  
日本山岳ガイド協会



JAPAN SPORT  
COUNCIL

独立行政法人  
日本スポーツ振興センター  
国立登山研修所

# 4

登山前

## つの点検

### 1 身体の準備



健康ですか？  
トレーニングをしましたか？  
よく寝れましたか？  
仕事や勉学の疲労はありませんか？

### 2 計画立案



まずメンバーは、だれとどこへ行くのか？  
どのくらい登り下りがあるのか？  
逃げ道は？

### 3 忘れ物は



レインウェア、防寒具、ヘッドランプ等、絶対に忘れてはいけないものをチェックしましょう。

### 4 登山届の提出



入山前あるいは登山口で提出しましょう。山での最も大切な安全対策と言えます。

# 知っておきたい

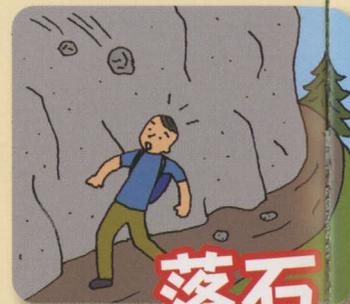
登山中

# 9

## つの危険



道迷い



落石  
火山噴火



危険な  
野生生物



転倒  
転落・滑落



落雷



雪崩と  
崩落



疲労



鉄砲水



低体温症と  
凍傷

山や自然の中での危険は様々です。日常生活では考えられない危険要素を、予め想定しましょう。自然現象や地形の難しさばかりが危険ではないこと、ヒューマン・エラーと呼ばれる人間だから冒す安易な判断こそ、大いなる危険であることを認識しましょう。

## 👉 登山前 4つの点検

### ① 身体の準備

登山の前は体調を整え、良好なコンディションで臨みましょう。体調不良は、寝不足、飲み過ぎ、食事抜きなどの不摂生が原因です。また、怪我、事故の元ともなります。

#### ●山歩きの体力は

健康で体力があれば登れます。しかし、足の筋力が不足していると歩けなくなります。体力は無理せず汗がにじむ程度の運動で、日々身体を慣らしましょう。

#### ●歩く

スピードは平地の半分くらい。リズムは数歩以上先を見てバランスよく、足場の安全を確認し、歩幅は狭く肩幅以下程度にして歩きます。



水平の木道でも足場をしっかりと見てゆっくり歩きましょう。

### ② 計画立案

地形図を眺めて、どこから登ってどこに下ろうかというようにコースを決めます。どんな仲間と登るか、メンバー構成も重要な要素です。単独登山は避けましょう。尾根道なら登山道がどんな傾斜で、歩いて何時間くらいか、かきそうだとか、沢筋ならどんな形状の沢か、大体の地形はつかめます。地形図を眺め実際の山の姿が浮かんでくるほどの読図力があれば、登山のスキルも上がります。

#### ●地形図にはたくさんの情報がある

登山用地図は、国土地理院発行の2万5千

分の1地形図を使います。この地形図では①位置と高さ②地点間の水平距離と高低差③地点間の実際の直線距離と傾斜④斜面の角度⑤地点間の道のり⑥区域の面積⑦地表面の様子（植生、岩、砂礫など）が判ります。その他、地図には決まり事の記号とデータとしての標高基準、磁針偏差（磁北線偏角度）があります。

また、登山の3日前からの天気予報を把握し、登山期間の天気を予測しましょう。



計画を立てるには、登山地図を参考に。コースの概況を掴むには、国土地理院の地形図が欠かせない。

### ③ 忘れ物は

#### 絶対に忘れてはいけない「三つの必携装備」

一つは、雨具。身体を雨や風から守る。防水、防風、ある程度の防寒具にもなります。（レインスーツ=ジャケット&パンツの上下）二つ目は現在位置の確認と目的地を把握するための地形図（登山地図）と磁石（コンパス）です。そして三つ目は日が暮れてしまっても行動できるように軽量のヘッドランプです。この三つの必携装備は、暖かな天気が良い登山なら、使わないで済むものですが、いざとなったら、無いと困る装備です。



雨具はどんなときにも持参する。透湿防水性の優れたセパレートタイプのものが良い。

### ④ 登山届の提出

#### ●登山計画とは

自然相手の登山は綿密な下調べが必要となります。目標の山、日程、コース、行動を支えてくれる条件としての装備、食糧、メンバー、交通機関、宿泊等々、これらを構築することが登山計画です。だから計画書一枚がひとつのシミュレーションとして完成しているので、非常事態の予防・回避に役立つこととなります。

#### ●登山届（計画書）提出率

山岳事故の多い長野県では、入山する登山者のうち、1割程度しか登山届を提出していないそうです。そのうち遭難件数に対する届け出状況は、8割以上が無届けです。もし、不幸にも遭難になったとしても、計画書が提出されていれば、捜索が無駄なく運び、最悪の事態が回避できることがあります。



登山口では、登山計画書または登山届を提出しよう。



## 登山届はコンパスをしよう

日本山岳ガイド協会が運営する登山届共有システム「コンパス」は、各県警察とも連携、登山届手続きの簡素化を図っています。登山計画を家族、友人と共有することで、安全・安心の登山を実現できます。万一の時、家族、友人を通じて速やかな連絡が可能です。

<http://www.mt-compass.com>



## コラム1 安全のための装備品「アミノ酸」。

現代の登山事故の特徴は、下りでの転倒事故が多く、特に中高年層で多発している。筋肉中のたんぱく質が運動により分解され失われるため、安全に登山を楽しむためにはたんぱく質を構成するアミノ酸を逐次補給することが重要である。登山の行程においては上りから下りに変わることによってカラダへの負荷が大きく変わる山頂で摂取できるように準備することをおすすめする。



## ❗ 登山中 9つの危険

### ① 道迷い

登山道には様々な道標みちしるべがあります。登り口や分岐にある道標は、方向を矢印で示し地名と時間あるいは距離等が示されます。時間、距離はいずれも目安です。樹林帯には赤テープを木に巻いたり、岩礫帯では石を積んだケルンがあります。

濃霧の中を歩いているうち、自分がどこにいるのかわからなくなり、不安に陥ります。地形図とコンパスの使い方を熟知することが必要です。近頃は、GPS（グローバルポジショニングシステム）も活用できます。地形図もコンパスもなしで道に迷った時は、位置が分かるところまで引き返しましょう。



分岐点では、案内標識を必ず確認しよう。必要です。

### ② 転倒、転落・滑落

急峻な登山道で転倒することは、すぐに転

落につながります。転落は、人体に大きなダメージを与え、場合によっては死に至ることもあります。まず、転倒、転落しないことを心がけて歩きましょう。

転倒防止には、まず、足腰を鍛え、つまずかない体力を維持すること。危険な場所では、ゆっくり歩くこと。ロープ等の安全補助具を使うこと。登山靴のヒモをしっかりと締めて足が靴の中でぐらつかないこと。防御策として、岩稜や岩場を歩く時は、ヘルメットを被ることをお奨めします。

### ③ 疲労

#### ●熱中症・脱水症

熱中症は、夏の高温、多湿環境下で長時間行動すると起こりやすい症状です。衣服がびしょりになるほど汗をかき、水分補給を怠ると体温調整が利かなくなり意識を失います。すぐに応急処置をしないと死に至ることもあります。行動に支障がでて脱水によると思われるら、行動を中止し、直射日光を避け風通しの良いところへ移動させます。上半身をやや起こして寝かせ、濡れタオルで上半身を拭き体を濡らし体温を下げる工夫をするとういでしょう。

#### ●低体温症

風雨中の長時間行動、雪崩に埋まるなど長時間低温に晒され、身体の深部まで体温が下がってしまうのを低体温症といいます。脳や内蔵器官の働きが麻痺し、最終的には死に至

る障害です。

夏山でも風雨に晒されることで起こります。症状は寒気を訴え、小刻みに震えがきて、身体を擦る行動をとり、ただボーとして動きが鈍いという様子が見受けられます。小刻みに震えがくる（悪寒）段階のうちに温かいものを飲ませ、暖かい衣類に着替え、暖かい場所に移動します。



天候が悪くなったら早目に対策を立てよう。

### ④ 落石 火山ガス・火山噴火

登山者の多い富士山や槍ヶ岳・穂高岳連峰の岩場・ガレ場は落石の多発地帯です。落石が襲って来た時は、落ちてくる方向をしっかりと見極めて避けることです。縦走路でも軽量でスマートなヘルメットを被るのも安全対策としてよいことです。自分が落としたら大声で「ラク（落）」「落石！」と下方に叫び注意します。

火山ガス、火山噴火についても注意が必要。火山ガスは、登山道に危険地帯の表示があるのでその指示に従うことで危険回避ができます。火山噴火は、気象庁の「火山登山者向けの情報提供ページ」([http://www.data.jma.go.jp/svd/vois/data/tokyo/STOCK/activity\\_info/map\\_0](http://www.data.jma.go.jp/svd/vois/data/tokyo/STOCK/activity_info/map_0)).

html) を参照し、事前情報を入手しておきましょう。



岩場の通過では落石を発生させぬようにマーキングの通りに登りましょう。

### ⑤ 落雷

雷には夏の急激な上昇気流による積乱雲から発生する熱雷、春に多い寒冷前線付近で起きる界雷、二つが合わさった熱界雷があります。登山で最も注意を要するのは、寒冷前線の縁で熱雷と界雷が合体する熱界雷です。夏山で多い熱雷の元は局地的に発生する積乱雲で、比較的容易に察知できます。雷を察知したらより低く比較的乾燥している窪地に身を寄せます。逃げ場のない、尾根、ガレ場や岩場では、姿勢を低くして、雷雲が通り過ぎるのを待ちます。多人数の時は分散して退避行動をとります。稜線上での数珠つながりは危険です。

### ⑥ 鉄砲水

台風や集中豪雨の時、山間部は要注意です。高山では保水層と呼ばれる積層土が少な

登り、下りで消費されてゆくアミノ酸を30分で素早く補給。



「アミノバイタル」GOLD  
30本入箱



「アミノバイタル」プロ  
30本入箱



「アミノバイタル」  
30本入箱



「アミノバイタル」  
パーフェクトエネルギー

130g

スポーツ科学研究から生まれた、登山などの長時間スポーツに適したアミノ酸＋糖質のエネルギーゼリー

# 四季の自然を楽しむ山歩き



快適な山小屋泊を楽しむためにも、キッチンとしたマナーを心がけて。

## 夏山高山縦走

2000~3000m級の稜線歩は爽快。ゆとりのある計画・周到な準備と、万全な体調でのぞみましょう。

長丁場の縦走では、自分のペースを早めにつかんで、ゆとりのある歩きを。

眺めのよい山頂でのブレイクは、ハイキングや登山の大きな楽しみです。

## 低山ハイク（春～秋）

季節の移り変わりを、水平・垂直指向で長い期間楽しめします。山登りの基本をしっかりと学びましょう。

## 里山ウォーク（春～秋）

山麓に残る歴史の道や懐かしい山里風景などを、コースタイムにとらわれずに楽しんでみましょう。



山麓・山中キャンプは自然の中での大きな楽しみ。決められた指定地で。

## スノーハイキング

雪山の楽しみ方は多彩。なかでもスノーハイキングは、年齢・経験を問わない取っ付きやすさが人気です。



岩場や雪渓の登降、徒渉など、高山ならではのスリリングな楽しみも随所に。

## 溪流ウォーク

山間の清流をたどる歩きは、季節ごとに違った表情を見せる水流と、移ろう兩岸の薫りや色合いが魅力。時には流水中を歩く沢登りも。

く、降り注いだ雨が直接水流になり谷に集中します。爆発的パワーで突然襲う鉄砲水が一番怖い。鉄砲水は大岩から大木まで押し流す土石流を生みます。保水能力の高い森林が深く長い谷や複雑な地形の沢は、雨が上がった後でも増水します。増水時の沢を渡るのは、いくら技術があっても危険です。安全な場所まで引き返し、下山路も含めて、沢筋を外したコースへ退避することも重要です。

## 7 危険な野生生物

### ●スズメバチ

毎年数十人の死亡者があります。日本では最も危険な生物の一つです。刺されたら水で患部を洗い冷し、抗ヒスタミン剤含有ステロイド軟膏を塗ります。アナフィラキシーショック症状が起きたら死に至ることもあるので、すぐ病院へ搬送します。営巣期の9～10月が攻撃的で危険です。

### ●ウルシ類

ウルシが肌につくとかぶれます。これはウルシオールによるアレルギー反応で、アレルギーを持つ人は、ウルシの木付近を通過しただけでもかぶれることがあります。

## 8 雪崩と崩落

ガレ場の崩落や土砂崩れはいかにもという場所なので一応外見上注意がしやすいですが、積雪期の雪崩の予知はより難しいものです。雪崩は標高が高い積雪地帯の傾斜の強い

山で発生するとは限りません。標高が低く、積雪が適量にあり、傾斜が緩くても、木が生えていても条件さえ揃えば発生します。

### ●雪崩回避のチェック

- ① 弱層テストでチェック。
- ② 大雪になったら行動しない。
- ③ 極端な気温変化に注意。
- ④ かたまって行動しない。
- ⑤ 雪崩地形は避けて通過する。

雪崩事故は、初心者より経験を積んだ登山者に多いといわれます。過信は敵に慎みましょう。



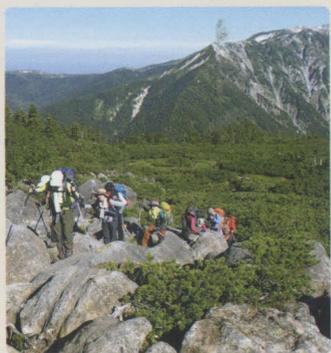
積雪があるとルートを見失いがちになる。慎重にルートを選ぶ。

## 9 低体温症と凍傷

凍傷とは低温状態で風に吹かれて体表温度が低くなり、汗や濡れによる気化熱等で、末端の手足・耳・頬など毛細血管が収縮し、血液の循環が悪化して、皮膚や皮下組織が凍結することをいいます。身体全体の機能を失う低体温症とは異なり、寒さに鈍感で手袋もせず平気で行動したり、濡れた靴下を取り替えなかったり、手を抜くとなりやすい。軽度の場合は、まずジンジンと痛み、感覚がなくなる。血液循環を促進する運動を行うと血行が戻ってきます。

## コラム2 景色を楽しむ余裕が生まれた。

登山の楽しみは靴やリュックなどの装備品を用意する時から始まっている。ここで忘れることのできない最も大切な装備がある。我々のカラダだ。最も大切な装備である我々のカラダを良い状態に保つために必要なものがアミノ酸である。運動をすることで我々のカラダからたんぱく質は分解され失われてゆく、それを補う唯一の栄養素がアミノ酸である。快適に登山を楽しむためにはカラダを良い状態に保つためアミノ酸は欠かせない。



# 山の装備とウェア

## ▼装備・ウェア計画

適切な装備計画は、登山全体の快適さに直結します。靴やリュックサック、雨具などの基本装備は、丈夫で軽く、高機能に特化しているものが多く、目的や季節、登山スタイルを考慮した専用のものが欲しいものです。

### ★ウェアは兼用で少量・軽量化を図る

装備の中でもかさばり、必要以上に持参してしまいがちなウェア類は、防水・防風はレインスーツ、防寒・速乾はフリースの兼用など、機能をオールラウンドに共有するウェア類で減らすこともできます。

初めての山登りにはとにかく不要なものを持参しがちです。経験を重ね、目的の山の自然条件やコース状況などを計画段階で的確に把握できるようになれば、要・不要品の仕分けのコツもわかってきます。目的の登山スタイルに必要とされる全装備とウェアを目の前に並べて、山行を想定しながら不要なものを減らしていけば、逆に追加すべきものも容易に気づくでしょう。

### ★基本装備の選択

登山用の靴は①ハイキングブーツ、②トレッキングブーツ(ソフト)、③トレッキングブーツ(ハード)、④マウンテンブーツ、⑤マウンテンブーツ積雪期があります。ここでは、初級向けの①と②と③についての特徴と用途について説明しましょう。



キャラバンシューズC6-02  
オールドソックスな夏山初心者向けのブーツ

①は荷重ポイントが踵からつま先へと動くようにアッパーもソールも柔らかく、ミッドカットにして足首を保護できるようになっています。

手入れが行き届き靴底の全面を使える登山道、荷物が軽く6時間以下のハイキングに向きます。積雪のない春から秋の日帰りや低山に適しています。



グランドキングGK81M  
岩稜、歩きなどハードな夏山の縦走登山に向く



グランドキングGK10  
岩稜、雪渓などアイゼンも装着できるハードなタイプ

②は森林限界を越えず、6時間以上の登山に使うために作られており、踵部のコバはありません。荷物も増えてきますが、ソールもそれほど固くなく、つま先がやや反りアッパーもソフトです。日本全国、多くの一般登山コースの日帰りから1泊2日程度の登山に適しています。

③トレッキングブーツ(ハード)は岩場や雪渓のあるコースでの使用を想定し、踵部にコバがあり、アイゼン装着が可能となっています。歩行を主目的としています。歩行を主目的として、夏期、岩が露出しており雪渓がでてる日本アルプスの一般ルートを目指すなら、このタイプがよいでしょう。

## リュックサック



マムートトリオンガイド  
日帰りなら30ℓ容量あれば十分。1泊の小屋泊にも対応できる。

容量(リットル)と形から大きく分けて、小容量で、フロント・パネルの開閉によって荷を出し入れするデイパック・タイプ(20～30ℓ前後)と、中～大容量(35～60ℓ以上)で、上部雨蓋

を開けて荷を出し入れするアタックザック・タイプとがあります。荷の量が多くなるほど、複数の気室に分かれたものが便利で使いやすく、登山形態と日数に応じた適切な容量の使い分けが望ましいでしょう。

## 雨具

アプローチや里山・山麓ウォーキングなどでは折り畳み傘の使用も可能ですが、それ以上高い山では、上下セパレートのレインスーツがベストです。高い防水性のほかに、内部



**マムート  
ゴアテックス**  
レインスーツは色々な  
素材があり、デザイン  
も美しい。でも防水性  
能で選ばないと困る。  
さらに動き易さと軽さ  
も…。

のムレを逃がす透湿防水素材やメッシュ・ライニングを使ったものがおすすめ。冬の低山ぐらいまでなら全天候型ジャケット&パンツとして兼用できるように防風性も重視しましょう。

**ウェアの選択 レイヤリング=重ね着の工夫**

**アンダーウェア**…夏山では高い吸湿拡散性と速乾性に重点を置き、春秋、そして冬の寒冷時期には加えて高い防寒性を持つ、高機能ケミカル素材を使ったもので(冬はウールも可)、季節と気温の推移に応じて半袖・長袖を使い分けます。

**中間着①**…夏の暑い時期には、上だけで、

春、秋そして冬の寒冷期にはアンダーウェアやアウターなど下と上に組み合わせる行動用シャツとトレッキング・パンツ。温暖期には高い吸湿拡散性と速乾性、寒冷期にはこれに高い防寒性も併せ持つ高機能ケミカル素材やウール素材。

**中間着②(防寒着)**…寒冷期に中間着①とアウターの間に着て保温性をコントロールするフリース・ジャケットや軽量ダウンジャケットなどで重ね着をして防寒効果をより高める薄手のものが動きやすくおすすめ。

**アウター・ウェア**…行動中の雨と風や雪などから衣服内を守る一枚地の全天候型ジャケット&パンツなど。ダウンジャケットもそうですが、行動中の防寒性はアンダーウェア~中間着①・②に任せて、防風性と透湿防水性を重視します。冬の低山ぐらいまでなら、レインスーツの兼用もよいでしょう。

**手袋、ソックス、帽子、スパッツなど**…夏山などの温暖期には防水性と速乾性、寒冷期には防寒性や防風性を重視します。



**発売中!**

百万人の山と自然  
**講座 登山(基礎)**  
増補改訂版  
安全のための知識と技術

公益社団法人日本山岳ガイド協会刊  
オールカラー刷り132ページ/B5変形判/定価1400円+(税)  
■FAX: 03-3358-9780

- 第1章…山登りを始めるために
  - 第2章…山登りの計画と立案
  - 第3章…山の歩き方
  - 第4章…地図を読む
  - 第5章…天気を読む
  - 第6章…季節の山々を楽しもう
  - 第7章…雪山に登る
  - 第8章…安全登山のために
- 「安全登山ハンドブック」では語りきれない部分を補っています。ベテランの方もぜひ一読下さい。

**お申込方法**

お名前、ご住所、連絡先(電話番号、メールアドレス)、必要冊数を明記の上、FAXにて公益社団法人日本山岳ガイド協会書籍係までお申し込み下さい。

**公益社団法人日本山岳ガイド協会賛助会員**



**安全登山ハンドブック 標準携行品リスト(装備表)**

○印=必要なもの △印=代替可能または便利なもの 数には着替え等は含まず

	携行品目 (使用する装備の名称)	数	ウォーキング	低山	高山	低山	高山
			(無積雪期)		(積雪期)		
靴	ウォーキング/ハイキング・ブーツ	1	○				
	軽登山靴(トレッキング・ブーツ)	1		○	△	△	
	登山靴(3季用 登山靴)	1		△	○	○	△
	登山靴(冬山、雪山用)	1			△	△	○
アウター	レインスーツ ジャケット&パンツ	1	○	○	○	○	△
	全天候型ジャケット&パンツ	1			△	○	○
中間着	フリースジャケット各種	1	○	○	○	○	○
	軽量ダウンジャケット	1			△	△	○
	中間着各種夏用(速乾性の化繊等)	1	○	○	○		
	中間着各種冬用(ウール等の混紡)	1			△	○	○
下着	下着上下各種夏用(速乾性の化繊等)	1	○	○	○		
	下着上下各種冬用(ウール等の混紡)	1			△	△	○
	靴下各種(ウール等の混紡)	2	○	○	○	○	○
手袋	夏用手袋(ナイロン等化繊)	1	○	○	○		
	ウールの手袋(夏でも冷える時に)	1		△	○	○	○
	冬用手袋+オーバー手袋	1				○	○
帽子	レインハット	1	△	○	○		
	日除け帽子(麦わら帽子もよい)	1	○	○	○		
	ウール混紡のスキー帽	1			△	○	△
	ウール混紡目出帽	1				△	○
小物	サングラス(紫外線カット)	1	△	△	○	○	○
	ヘッドライト(予備電池適量)	1	△	○	○	○	○
	スパッツ(ロングまたはショート)	1		△	△	○	○
	救急用品および常備薬、夏季は虫よけも	1	△	○	○	○	○
	水筒+テルモス(1ℓ程度)	1	○	○	○	○	○
	ナイフ	1	○	○	○	○	○
容れもの	汗ふき用タオル	2	○	○	○	○	○
	リュックサック各種(用途に応じ)	1	○	○	○	○	○
その他	リュックサック用レインカバー各種	1	△	○	○	△	
	ウォーキング・ストック(片手、両手)	1	△	△	△	△	△
	エマージェンシー・ブランケット	1	△	△	○	○	○
	ツェルトザック	1			△	△	○
	地形図、登山地図、コンパス(磁石)	1	△	○	○	○	○

※スノーシュー、アイゼン、ピッケル等の積雪期装備、ロープ等の岩場装備は含まれていない。  
※洗面具、弁当、行動食、サイフ、携帯電話、趣味の用具等々の一般的な持物は含まれていない。  
※本リストには、ガスストーブ等の燃焼器具、調理器具、スリーピングバック等のキャンプ用具は含まれていない。

編集・文 武川俊二/挿絵 中村みつを  
協賛 味の素株式会社  
協力 マムートスポーツグループジャパン株式会社  
株式会社キャラバン

発行者 磯野剛太  
発行所 公益社団法人日本山岳ガイド協会  
独立行政法人日本スポーツ振興センター  
国立登山研修所  
発行日 2016年5月1日

広大な  
自然から  
感動や驚きを  
発見する!



登山計画から  
登山記録を  
作成する!



忘れて  
ませんか!?

登山届  
けを

全国山域の  
登山届けが  
出せます!



山域や  
山岳名から  
情報を  
さがす!

登山計画を  
仲間や家族と  
共有する!



山と自然ネットワークコンパス



パソコンとスマホで  
登山計画と連動した  
全国25000地図!

全国山域の登山届けが出せます。  
コンパス登山届は警察と  
連携しているので安心!  
家族や友人と情報共有で安心登山!

コンパスサイトはこちらから  
<http://www.mt-compass.com>



2016年8月11日 国民の祝日「山の日」

2016年8月11日、新しい国民の祝日「山の日」がスタートします。  
「山の日」は、「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する」ことを趣旨としています。  
私たちの国は、国土の7割を山々と森林が占めています。古くから山に畏敬の念を抱き、森林の恵みに感謝し、自然とともに生きてきました。山の恵みは、清流を育み、田畑を潤し海へと流れ、深く人々との生活に関わりながら、豊かな心を紡いできました。  
国民の祝日「山の日」は、美しく豊かな自然を守り、次の世代に引き継ぐことを銘記し、地球の未来を生き残るため、欠くことのできない祝日として共に育てていきましょう。

開催期間	イベント名	開催場所
2016年5月14日(土)・15日(日)	みどりとふれあうフェスティバル	東京都立日比谷公園
5月28日(土)	第50回貞逸祭・白馬連峰開山祭	白馬村 猿倉駐車場
6月4日(土)・5日(日)	第15回ひろしま「山の日」県民の集い	広島県内14市町15会場
6月11日(土)・12日(日)	第4回夏山フェスタ	ウインクあいち
6月25日(土)・26日(日)	「山の日」制定記念 夏山フェスタin福岡2016	福岡タワー
7月10日(日)	マナスル初登頂60周年および国民の祝日「山の日」施行記念事業	JICA市ヶ谷ビル
7月23日(土)	国際シンポジウム 日本と世界の山をみんなで考えよう「山の日」制定の意義と国際山岳年2022年に向けて	日本大学文理学部国際会議場
8月11日(祝・木)	第1回「山の日」記念全国大会	長野県松本市上高地
8月11日(祝・木)	谷川岳「山の日」制定記念イベント	群馬県谷川岳
8月11日(祝・木)	「山の日」制定記念フェスティバル	栃木県日光だいや川公園
8月11日(祝・木)	「山の日」制定記念イベント(仮称)	高山市
8月	「山の日」親子登山教室・「山の日」シンポジウム	山梨県内観光地など
10月23日(日)	ふるさと高原山を愛する集い2016	栃木県高原山麓