

低山登山の身体的効果

- ▶ 下半身と体幹の強化
坂道や段差を登る⇒大腿四頭筋や臀筋など脚筋力を効率的に鍛える…つまづき防止
- ▶ 生活習慣病の予防・改善（有酸素運動）
血圧の低下、血糖値の安定、脂肪分解酵素の活性化と脂質の代謝
- ▶ バランス能力の向上（体幹と安定性）
不整地を歩くことで、無意識にバランスを取るためにインナーマッスル（体幹）が刺激され、姿勢の改善や転倒予防、敏捷性（びんしょうせい）、平衡感覚の向上
- ▶ 心肺機能と血流の改善
コレステロール値の改善、血管の柔軟性維持、動脈硬化予防
心拍数を上昇させ心臓の強化と全身の血流促進
- ▶ 骨密度の維持
自分の体重を支えながら歩く運動は骨に刺激を与え、骨を作る細胞を活性化。
- ▶ 登頂達成感・ストレス解消
脳内報酬系による快感と活力の湧出と達成感や森林浴効果でストレス解消
精神を安定させるセロトニンが活性化



登山での注意事項

【猛暑】

2025年の岐阜県での遭難
123件156人

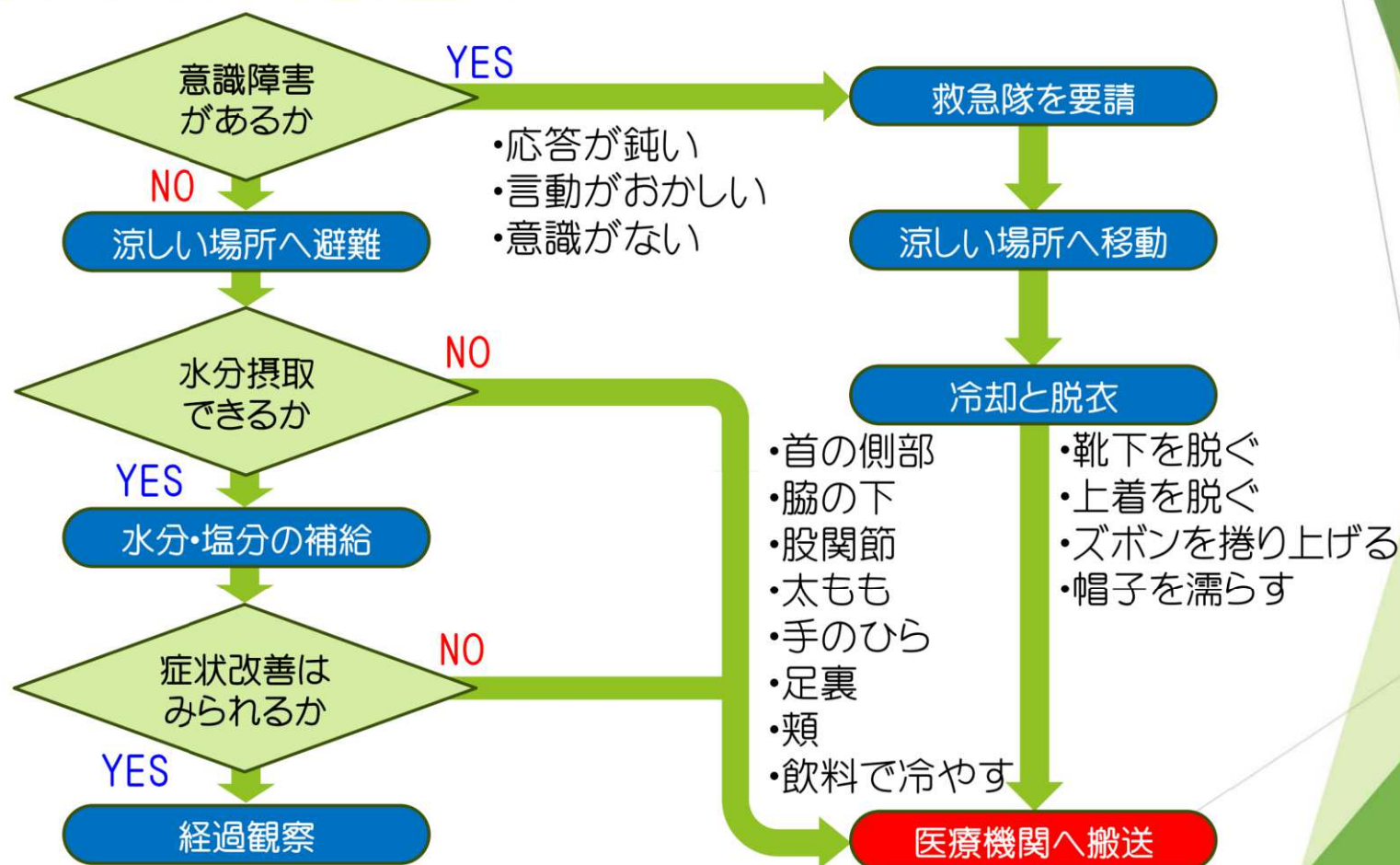
低山では金華山が21件

別添2

- ▶ 2026年は6月～10月まで夏日・猛暑日(酷暑日)が続いた
- 熱中症と日射病でふらついて転倒、滑落の危険性
- 登山中の熱中症対策: 脱水量(ml) = 体重kg × 行動時間(h) × 係数5
(例) 体重60kgの人が5時間の登山の場合、 $60 \times 5 \times 5 = 1,500\text{ml}$
必要給水量(ml) = 脱水量の0.7～0.8
体重60kgの人が5時間の登山の場合、 $1500\text{ml} \times 0.8 = 1,200\text{ml}$
- 脱水による血液のドロドロ化⇒**血栓**・脳血管疾患(脳梗塞など)になり易い
ドロドロになり易い = **A型** > AB型・B型 > **O型** = **ドロドロになり難い**
(従って、A型の人ほど水分量を多めに持って、こまめに摂る)
- 塩分補給: スポーツドリンクや塩タブレットなどで補給
- 日陰で休憩: 日陰に入り、安静にして頭や体を冷やす。



熱中症の判断基準

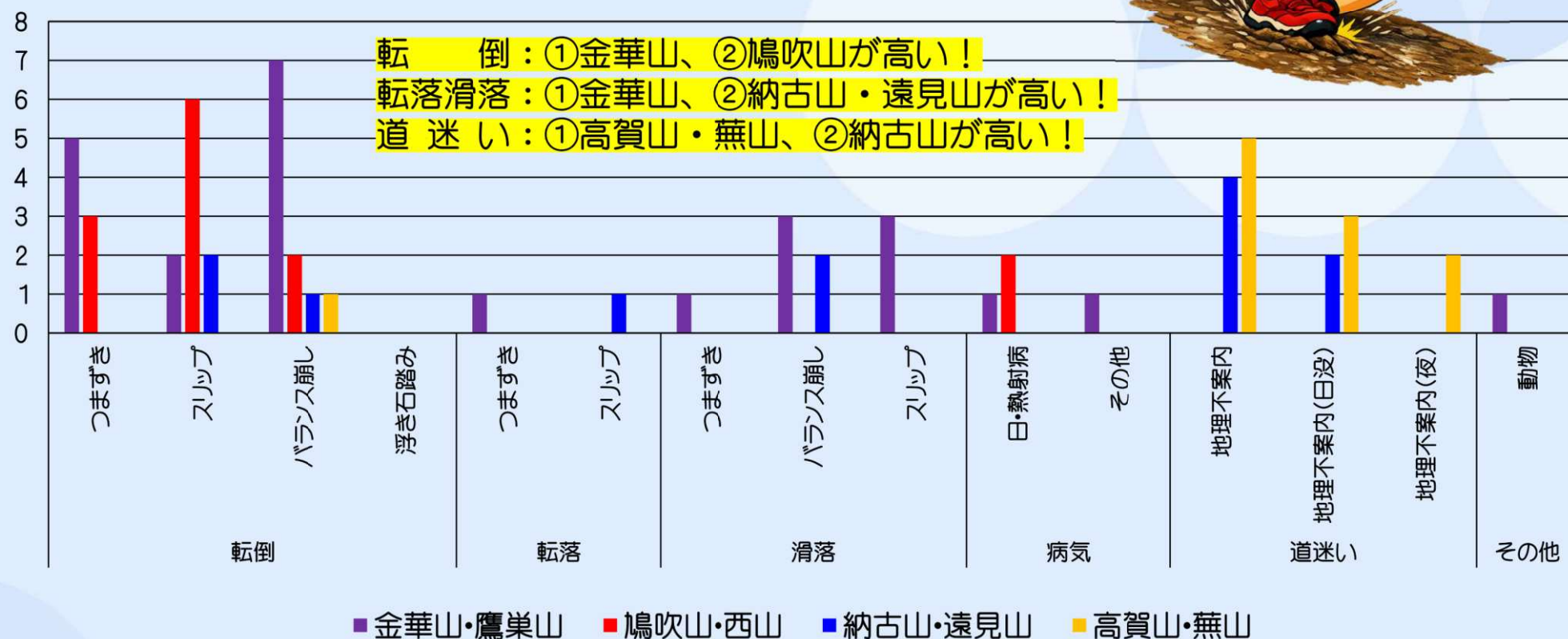


遭難事象別分析

(2021-2024 岐阜県警調べ)



低山での遭難者が多い山の分析(人)



【つまづき、転倒、熊対策、道迷い】

- ▶ 「根っこ」や「石」などの突起物に、つまづき転倒（骨折）が多くなっている
 - ・瓢ヶ岳の「骨ヶ平」までに「根っこ」が多い
 - ・金華山で転倒事故が多発・・・高齢化、疲労、他の事に気をとられる
(観光気分で登る人が多い)
- ▶ 「ザレ場」や「ぬかるみ・粘土質の道」の下りで滑って転倒（骨折）
- ▶ 熊対策:熊鈴携帯、ラジオ、熊スプレー、ベアホーン、爆竹など
 - ・熊を見たら悲鳴厳禁、熊を見ながら後ずさる **慌てると襲われたり、転倒！**
- ▶ 「道迷い」最悪、遭難
 - ・事前に地図アプリで何処に分岐があるかチェックしておく
 - ・地図アプリに無いルートが出現したら、方向を確認、迷ったら、確かな所まで戻る
地図を見て、どの方向に向かうのかを確認、コンパスのアプリ使用
 - ・山菜採りに夢中になり今、どこにいるのか分からなくなる
奥へ入り込まず、登山道沿いの両側5mの範囲内にとどめる



【スズメバチ】

▶ 巣に近づいた人の周囲を飛び回る「警戒」行動習性(10m位)

●黒っぽい服装やヘアスプレー、香水を避ける

(白や黄色などの明るい色にする)帽子や防虫ネットで頭を保護

●一旦、立ち止まり、手で払わない、地面に振動を与えない

周囲を飛び回り怖い、じっとしていると立ち去る

●刺された場合のファーストエイド:

ポイズンリムーバーや爪などで毒を出し、水で洗う

抗ヒスタミン軟膏やステロイド軟膏を塗る

●蕁麻疹(じんましん)や呼吸困難、めまいや意識障害などの全身症状が

現れたらアナフィラキシー・ショックが始まった可能性が高い

非常に危険な状態なので、ただちに救助要請を行う

夏の長期化に伴いスズメバチの活動期間が長くなっている



【マダニ・ヒル・蚊・ブヨ・アブ】

▶ 夏日の長期化により発生時期が長期化している。

【マダニ】:呼気(二酸化炭素)、体温、アンモニア臭、硫化水素臭に反応



- SFTSウイルスの患者数増加と感染地域の拡大:A型・O型が発症、B型・AB型は発症し難い
- 致死率は10～30%、高齢者は重症化しやすく動物との接触や冬期でも感染リスクがある
(2025年は全国で135件と過去最多)マダニを媒体とする感染症で潜伏期間有
- 鹿・猪・カモシカなどが多く生息する地域に多い
- 肉アレルギー(α -gal 症候群):A型・O型が発症、B型とAB型は発症しない

【ヤマビル】:体温、呼気(二酸化炭素)に反応(血液型に関係なし)



- 気温が25度前後～、湿度が70%以上になると活発化する(特に石灰質の地域)

【蚊】:呼気(二酸化炭素)に反応(O型>B型>AB型>A型)

- 気温が20～30℃で最も活発、35℃以上では活動が鈍り、涼しい場所に避難する。
従って、猛暑時期はあまり刺されないが最近では春と秋に多く刺される。
- 蚊は赤血球の表面にある糖物質を好む傾向があり、O型の糖物質が花の蜜の成分と類似

【ブヨ・アブなど】:体温・呼気(二酸化炭素)・黒いものに反応(O型>B型>AB型>A型)

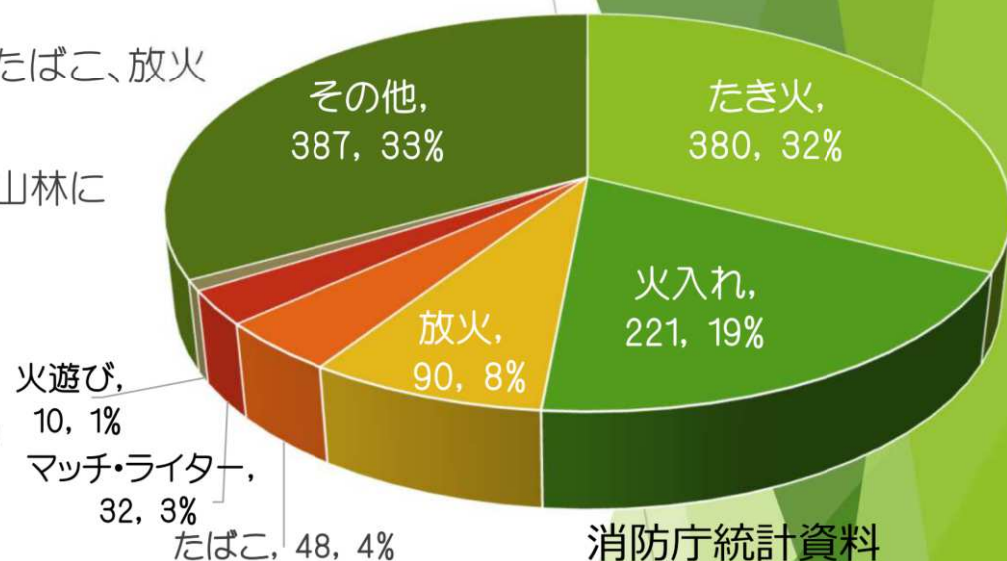
- 3月～10月にかけて気温が20℃から活動、暑い日は涼しい所で活動

いずれも虫よけスプレー等の対策が長期間必要!



別添8

林野火災・原因別件数(令和2～6年平均)



消防庁統計資料



火気厳禁

【山林火災】

▶ 昨年から今年にかけて山林火災が多く発生してる。

降水量が、わずかでカラカラ天気

【人的原因】たき火、花火、野焼き、ゴミ焼却、バーベキュー、たばこ、放火

【自然原因】乾燥、強風、落雷+落葉、木の乾燥、枯れ草

2025/2:岩手県大船渡市の山林火災…煙突からの火の粉が山林に

2026/1:上野原市と大月市にまたがる扇山の山林火災

秦野市の塔ノ岳登山道、途中の山荘から出火延焼

藤枝市の山林火災…車の単独事故で出火延焼

2026/5:岩手県大槌町の山林火災(野焼きが強風で延焼?)

「火のないところに煙は立たたぬ」の通り

特に冬期の乾燥時期では火を使わない事が重要！

・乾燥注意報が出ている場合、火を使う調理や湯沸かし、たき火をしない

・タバコを吸わない、ポイ捨てしない、花火をしない

通年「火気厳禁」の山があります。もし、使用する前に確認しましょう！

神社、仏閣が麓にある山は特に文化財含め焼失の危険性大で表示が無くても火を使わない

県内低山の遭難致命度ワースト10（2021-2024）

致命度点数付けは滑落・転落:5、転倒:2、発病・疲労:4、道迷い:3、その他:1で計算

山名	滑落・転落	転倒	発病・疲労	道迷い	その他	合計(件)	致命度点
金華山	6	12	2	0	1	21	63
鳩吹山・西山	0	11	1	0	0	12	26
納古山	1	1	0	4	0	6	19
遠見山	2	2	0	0	0	4	14
高賀山	0	1	0	3	0	4	11
夜叉ヶ池山	2	0	0	0	0	2	10
舟伏山(山県市)	2	0	0	0	0	2	10
流葉山(山腹)※	0	0	0	3	1	4	10
古城山(大桑城跡)	0	1	1	1	0	3	9
笙ヶ岳	1	0	0	1	0	2	8

※流葉山はタケノコ採りの人

ヤマレコ、山岳遭難マップから抜粋

低山の遭難場所

ワースト1:金華山



ワースト4:遠見山



ワースト2:鳩吹山



ワースト5:高賀山



別添10

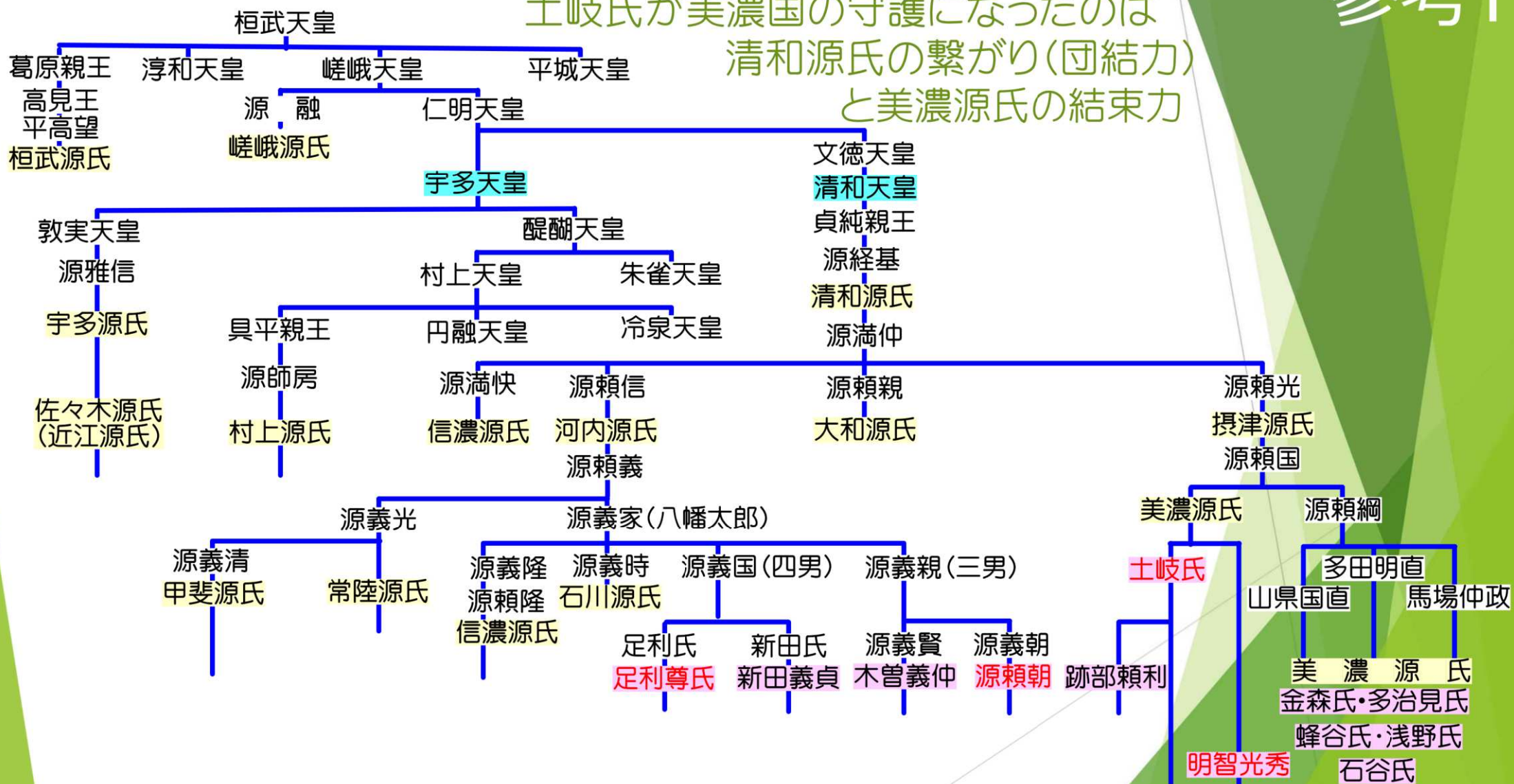
ワースト3:納古山



出典:ヤマレコ、山岳遭難マップから編集

参考1

土岐氏が美濃国の守護になったのは
清和源氏の繋がり(団結力)
と美濃源氏の結束力



関氏は土岐氏(美濃源氏)の支流末裔

美濃国諸家系図第4冊:「濃州関氏」によると

佐野十郎師綱(安房守)の子の十郎太郎長綱が「美濃関氏」の祖とされる

清和天皇…(清和源氏)…源頼光—源頼国…(摂津源氏)…源頼綱—源国直…(美濃源氏)…

…山県国政(山県源氏)……

室町時代初期:土岐氏が美濃国守護時代

関長綱(土岐頼遠・頼康に仕えた):初代 吉田城主=吉田館(きったやかた)

関長盛(長門守)=2代吉田城主

関綱俊(高野城主)

神光寺裏山

安桜山に関城を築城し、長井道利(隼人正)が城主

(数代後)

戦国時代中期(1530年代~1560年代)

関を離れ、織田方に付く

関成重

森可成(よしなり)

娘(碧松院)

関成政

関長尚

森蘭丸(森成利)

関武兵衛

関成次

森可信

森可明

森長継

関長政

関衆之

長姫

伊勢松

関長治

森三隆

岐阜における水運の神様:住吉神社と金刀比羅(琴平)神社

●住吉神社:港・湊の守り神

藩主、領主、城主等
水害の回避、川湊や
川の渡しの安全祈願
(行政側)

木材、和紙、年貢米、刀などの
水運と渡船

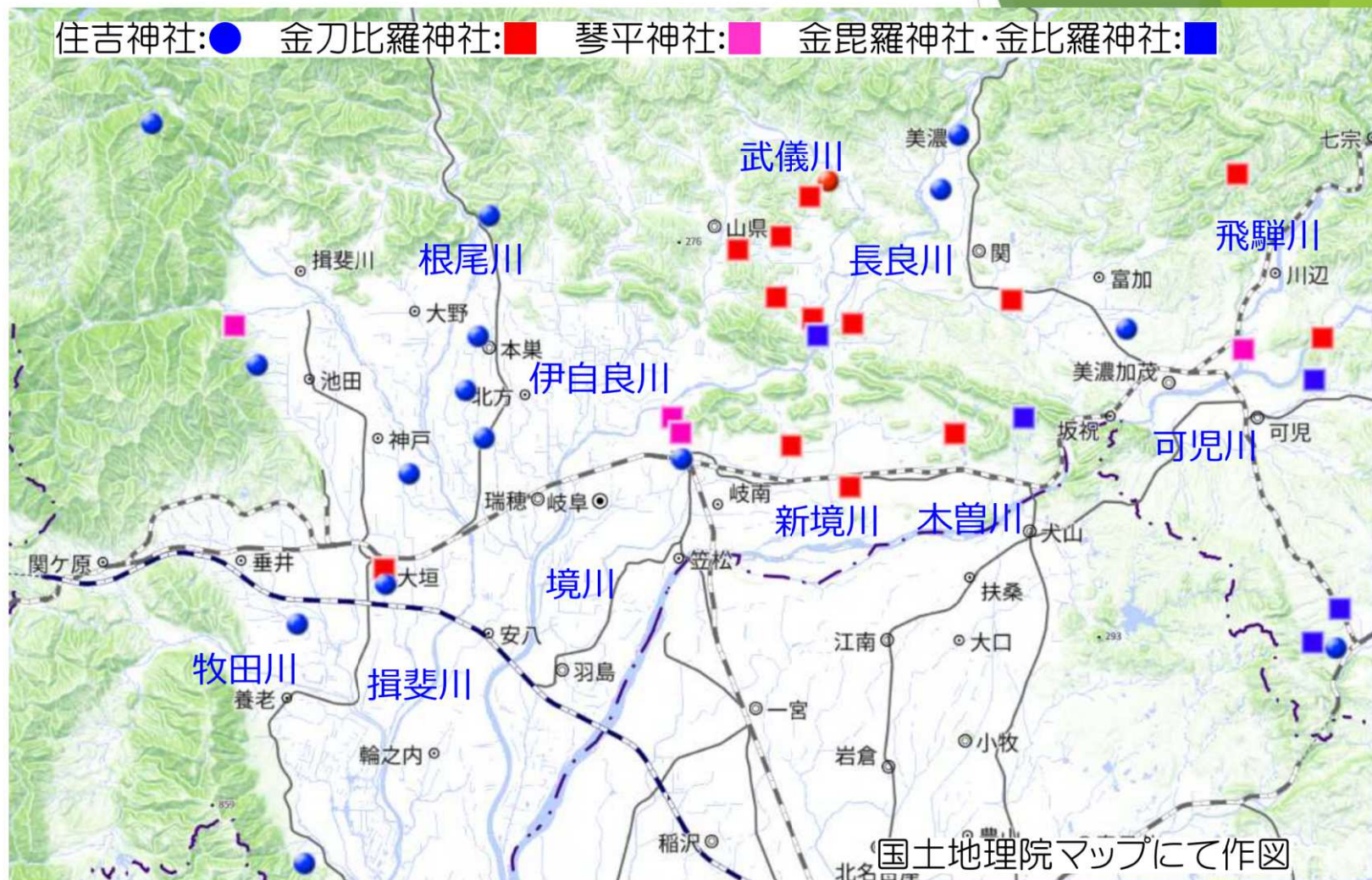
●金毘羅神社:船の安全の神

商人など庶民が川の水運
の安全祈願

●水神:農耕・水難避けの神

豊作祈願・水の分配
洪水・水難除け

●貴船神社:源流・祈雨・分配 (水の分配:曾代用水)



雑学:三角点標高とDEM5A測量標高の差

- 三角点の標高は三角点石柱の上面で石柱の中心(十字部)の標高を表示。
(従って、実際の標高とは異なる。)
- 数値標高モデルDEM5A(航空レーザー測量)は、格子間隔
0.2秒(約5m)四方の格子内の地表標高測量の平均を表示。
(山頂の広い山の方が実際の標高に近い)
- 三角点が一番、高い所とは限らない。 ○等三角点と刻まれている方が「南」
(標石がずれたり、明治・大正時代に設置されたものは南でないかも)

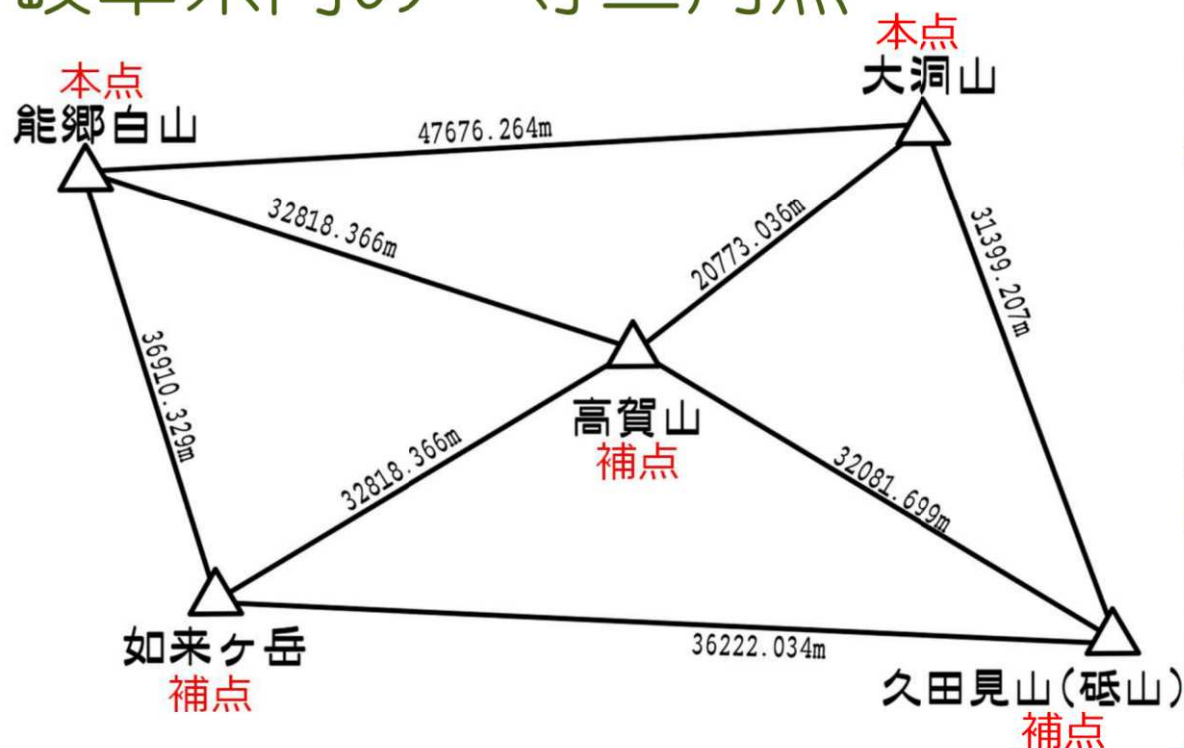


三角点標高

山名(等級)	2024/12/13改算前の 三角点標高(m)	①三角点標高 改算(m) 2024/12/13以降	②最新地図上の 標高(m)	③標高 DEM5A測量 (m)	②-③ の標高差 (m)
金毘羅山 (鵜沼村・二等)	382.99	382.90	382.9	382.3	0.6
金山 (金山・三等)	347.68	347.57	347.6	347.3	0.3
勝山 (城山・四等)	284.08	283.98	284.0	283.0	1.0
須衛山 (須衛・四等)	321.81	321.68	321.7	321.2	0.5

参考 5

岐阜県内の一等三角点



- 一等本点間距離:45km以上確保
- 一等補点間距離:25km前後
- 二等間距離:8km前後
- 三等間距離:4km前後
- 四等間距離:1.5km前後

関市の一等三角点は高賀山のみ

山名	三角点名	区分	所在地
大雨見山	大雨見山	補点	高山市
乗鞍岳	乗鞍岳	本点	高山市・松本市
川上岳	兎馬場	補点	高山市・下呂市
御前岳	御前岳	補点	高山市・飛騨市
御前山	五善山	補点	下呂市
大洞山	大洞山	本点	郡上市
三界山	三界岳	補点	中津川市
久田見山(砥山)	久田見山	補点	八百津町
恵那山	恵那山	本点	中津川市・阿智村
屏風山	屏風山	補点	瑞浪市・恵那市
大日ヶ岳	大日ヶ岳	補点	郡上市・高山市
能郷白山	能郷白山	本点	本巣市 揖斐川町・大野市
高賀山	高賀山	補点	関市・郡上市
三周ヶ岳	三周岳	補点	揖斐川町・南越前町
タンポ	月夜谷山	補点	本巣市・揖斐川町
如来ヶ岳	檜峠	補点	岐阜市・山県市
養老山	養老山	補点	養老町・大垣市

山岳信仰と山城の関係

- ▶ 7世紀以降、山は神聖な場所として崇められて来た
- ▶ 12世紀後半から16世紀後半（鎌倉・南北朝・室町・戦国時代の400年間）において僧兵と呼ばれる僧侶集団により、寺院の治安や政治的・経済的国家維持のために、武力を置いて寺社勢力として活動軍事的な必要性から山城が築かれていく

山城の位置として修行の場や霊場として使われ整備されていた山が選ばれていく。
（山城の構造は、山伏などの修験者の修行の場と重なる）

- ▶ 修験道や山城の形成が現在の登山道の元
- ▶ 岐阜県内にも多くの山城跡があり城山、古城山といった城であったことが判る山や、麓の寺院などの山号名が山名になっている山がある。

他の登山道形成

- ▶ 電力用ダムの建設と送電鉄塔の建設及び巡視路が近代の登山道に大きく貢献
- ▶ 中部地方においては、大正13年頃から高度成長期と言われる昭和30～50年代にかけて最も開発されてきた ⇒ 登山道としても利用し、その上の山までの登山道整備が進んでいった。

低山登山の人気分析

- ▶ 定年後の健康志向の高まり…健康と生きがいを得る生涯スポーツ
- ▶ 安近短の高まりで低年齢～高年齢層まで楽しめるハイキングがブーム
- ▶ SNSで情報が拡散

どういう山が人気＝リピート性がある山か

- ▶ 交通アクセスが良い・駐車場が広い・気軽に日帰り登山が出来る
- ▶ 絶景ポイントが多い(山頂・展望台・見晴台・岩場など)
- ▶ 飽きがこないコース設定や四季折々の景色、花々、小動物とのふれあい
- ▶ 体力に合わせた目標設定とコースのバリエーション・周回コース
- ▶ 年間通じて登山できる(雪の影響が少ない、道路の凍結がない)
- ▶ 安全に登れる登山道・休憩場所・案内看板の整備・複数登山口によるアプローチの変化、周回できる
- ▶ 清潔なトイレの充実と冬季使用可能
- ▶ 山でのイベントがある
- ▶ 山情報の発信拠点や温泉・茶屋・カフェ・土産店がある
- ▶ 歴史・文化・パワースポットなどとの結びつきを生かした取り組み
- ▶ 小学校などで教育の一環で登山をしている山で、慣れ親しんでいる
- ▶ SNS発信するバラエティーに富んだ情報が多い(一過性のものと、継続性のあるもの)

岐阜県年間登山者数ランキング

- 1位：金華山 (121.9人/日)
- 2位：弥勒山 (68.5人/日)
- 3位：鳩吹山 (62.9人/日)
- 4位：明王山 (42.7人/日)
- 5位：百々ヶ峰
- 6位：金毘羅山
- 7位：各務原権現山
- 8位：迫間山