

令和2年5月25日

政府の緊急事態宣言全面解除を受けて  
山岳スポーツ愛好者の皆様へ

本日（令和2年5月25日）、政府は新型コロナウイルス感染拡大に伴う緊急事態宣言の全面解除を発表しました。国民、そして山岳スポーツ愛好者にとっては待ちに待った宣言解除です。山岳スポーツ自粛をお願いしてまいりました山岳四団体として、自粛要請の重要性をご理解いただき、ご協力くださいました皆様に厚く御礼申し上げます。

自粛解除後の山岳スポーツ再開にむけて基本的なガイドライン（指針）を下記に示しました。より詳細なガイドラインにつきましては自治体、所属の山岳団体、山岳会等のガイドラインを参考にしてください。ガイドライン遵守は、山岳救助関係者、医療関係者、山域圏内の住民、そして山岳スポーツ仲間への相互感染を防ぎ、予想される第二次感染症拡大防止に貢献します。

全面解除を受けても新型コロナウイルス感染の危機は常に存在します。

引き続き皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

記

「自粛」要請解除後の登山・スポーツクライミング活動ガイドライン  
感染させない、感染しないために

1. 近距離（100 km圏内程度）でできるだけ都道府県を跨がない日帰り登山から始めましょう。
2. 体調不良（平熱を超える発熱、悪寒、倦怠感、息苦しさ、咳等）での登山は止めましょう。入山後にコロナ感染発症すると命に関わり、救助隊、収容先地元医療機関に多大の迷惑を及ぼします。
3. 登山は、少人数で行いましょう。（パーティーは、当面5名以内で。）
4. 自粛期間中、季節や地震による山容の変化、登山道の荒廃など思わぬ危険が潜んでいます。十分な登山ルートの下調べと地図、コンパスの持参、登山届けは必ず提出し、家族にも残しましょう。
5. 登山中でもマスクを着用しましょう。マスク着用時は、熱中症及び脱水には十分留意し、こまめに水分摂取を心がけましょう。
6. 登山、クライミングジムでのソーシャルディスタンスを守りましょう。一般的には2メートル前後ですが、登山中の場合は、さらに距離が必要とされています。また、クライミングジムでは建屋構造、利用人数等で制限がありますので、

ジムの指針に従って行動してください。

啞えロープ、滑り止めなどもジムの方針に従ってください。

7. 登山山域内での買い物や、下山後の呑み会等も地元住民への感染防止の観点から控えてください。食材、飲料、緊急食などは出発前に揃えておきましょう。
8. 自粛中に衰えた筋力、体幹を鍛えましょう

今回の世界的新型コロナウイルス（COVID-19）の蔓延により、社会構造、経済が大きく変化し、それに対応する新しい生活様式の確立が必要になりました。登山もスポーツクライミングも新しい視点からの活動指針が必要です。

山岳四団体でも皆様方のご協力を得ながら、安心して安全な山岳スポーツの再興を目指し努力してまいります。

自粛期間中の皆様のご協力を重ねて厚く御礼申し上げます。  
ありがとうございました。

#### 山岳四団体

公益社団法人 日本山岳・スポーツクライミング協会

日本勤労者山岳連盟

公益社団法人 日本山岳会

公益社団法人 日本山岳ガイド協会