

第5次レッドデータブック：
絶滅のおそれのある日本の野生生物
The 5th Red Databook, Threatened wildlife of Japan

ライチョウ

Lagopus muta japonica Clark, 1907

中村浩志（一般財団法人中村浩志国際鳥類研究所）・小林篤（長野県環境保全
研究所）

絶滅のおそれのある野生生物の選定・評価検討会 鳥類分科会



環境省 編

令和8（2026）年3月



特に文献内で別途指定がない限り、この文献はクリエイティブ・コモンズ 表示 4.0 国際ライセンスの下に提供されています。

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ja>

種毎の解説を引用する場合には以下のように記述してください。

引用表示：中村浩志・小林篤，2026．ライチョウ．環境省（編）第5次レッドデータブック：絶滅のおそれのある日本の野生生物，pp. 189-194．

Citation: Nakamura, H. and A. Kobayashi, 2026. *Lagopus muta japonica* Clark, 1907. In: Ministry of the Environment, Japan (ed.), *The 5th Red Databook, Threatened wildlife of Japan*, pp. 189-194.

ライチョウ

Lagopus muta japonica Clark, 1907

カテゴリー判定結果		絶滅危惧 I B 類 (EN)		B2ab	
基準 A: —	基準 B: EN	基準 C: —	基準 D: —	基準 E: —	
B2. 生息地面積が 500 km²未満であると推定されるほか、次の兆候が見られる。 a) 生息地が過度に分断されているか、5 以下の地点に限定されている。 【地点数】5 地点以下 b) 出現範囲、生息地面積、生息地の質、生息地点数、成熟個体数のいずれかに継続的な減少が推定・予測される。 【判断理由】 ライチョウが生息する環境は、森林限界以上の高山帯である。標高が 154 m 高くなると気温は 1℃低くなることから、温暖化により平均気温が 1℃高くなると森林限界が 154 m 程度上昇すると仮定すると、ライチョウが生息可能な環境の面積は継続的に縮小し、縄張り数も減少していくことが予測される。					
評価分科会： 鳥類分科会					

概要

日本のライチョウは、最終氷期に大陸から移り住み、現在本州中部の高山のみに生息する。繁殖数は、約 40 年前の調査で約 3,000 羽と推定されたが、その後多くの山で減少傾向にあり、2000 年代初頭には約 1,700 羽と推定された。特に減少が激しかったのは南アルプスである。減少の原因は、キツネ、テン、カラス等の本来低地に生息する捕食者の高山帯への侵入と増加、ニホンジカ等の大型草食動物の高山帯への侵入による高山環境の破壊、地球温暖化の影響が考えられる。近年においては、各山岳で大幅な個体数の減少は起きていない。また、絶滅した中央アルプスに 300 羽を超える集団が復活したことで、本亜種の現在の生息数は 2,000 羽ほどと推測される。

基礎情報

【形態】

ずんぐりした体形で、体重は 450～550 g ほど。雪の無い期間が長い日本の高山に適応した日本のライチョウは、年に 3 回換羽し、冬羽、繁殖羽、秋羽と季節により姿を変える保護色を進化させた。

【生活史】

越冬地から高山帯に戻る春先にオスがなわばりを確立し、一夫一妻のつがいを形成。5 月の末から 6 月に背の低いハイマツの下に巣をつくり産卵する。一腹卵数は、4～8 卵で、平均は 5.8 卵。全卵を産み終えてから抱卵を開始。卵は 22 日間で孵化。抱卵と抱雛はメスのみが行う。9 月には、オスと繁殖に失敗したメスが集まり秋群れを形成するが、10 月にはこれに親から独立した若鳥が加わった群れをつくる。積雪の多い山岳では、12 月下旬までに森林限界付近や亜高山帯まで降りて越冬するが、メスの方が低い場所で越冬する傾向がある。若鳥の分散は、親から独立後の 10 月から翌年の春に見られ、オスよりもメスの方がより遠くに分散する。1 歳より繁殖を開始し、確認された最長寿命は 11 歳。

【生息環境】

標高 2,200 m から 2,400 m 以上の高山帯で繁殖する。背の低いハイマツの中に営巣し、風衝地や雪田植生などでガンコウラン等の高山植物を主に採食。ハイマツ群落や岩場を隠れ場として利用。冬期に森林限界付近で越冬する個体は、主にダケカンバの冬芽を餌としている。

生息環境区分：	【陸域_高標高地 中標高地】森林、砂地・風衝地、その他（ハイマツ帯、雪田植生）
国土地域区分：	(1) 奥山自然地域

【分布域】

種ライチョウ (*Lagopus muta*) は、北半球北部の北極を取り巻く地域に広く分布する。亜種ライチョウ (*Lagopus muta japonica*) は、その分布の最南端に隔離分布する亜種で、本州中部の高山帯に生息する。繁殖山岳は、火打山と焼山、北アルプス、乗鞍岳、御嶽山、南アルプスで、以前には、白山、八ヶ岳にも生息していた。また、中央アルプスでも一度ライチョウが絶滅したが、環境省による最近の保護増殖事業で、2025 年にはもとの乗鞍岳の集団（約 150 羽）を超える 300 羽までに復活した。今後 3 年間は、復活した集団がケージ保護や野生復帰といった人の手で増やすことを中止しても、集団維持が可能かモニタリングすることになった。

現在の生息状況

【分布域の現況】

最北の繁殖地の火打山では温暖化の影響を最も強く受けており、イネ科等の背の高い植物の繁茂により生息域が縮小している。また、最南端の繁殖地の南アルプス光岳では、シ

カの食害による環境悪化等で近年繁殖がとだえており、今後分布域の縮小が懸念される。

【生息地の現況】

南アルプスでは、現在ライチョウの生息するほぼ全域にニホンジカとニホンザルの群れが侵入し、各地で高山植生が食害にあっている。北アルプスでは、唐松岳以南一帯にニホンザルの群れが侵入している他、北アルプスと乗鞍岳、御嶽山の高山帯にはニホンジカとイノシシが分布を広げており、この地域でも高山植生の食害が今後懸念される。

【個体数の現況】

1960年代から1980年代にかけて、20年以上にわたりライチョウの生息する全山の縄張り数の調査が実施され、日本に生息するライチョウの生息数は、約3,000羽と推定された。それから20年が経過した2000年代に入って、同じ時期に同じ方法によって調査した結果、生息数は約1,700羽に減少していると推定された。減少が著しいのは南アルプスで、以前の42.5%に減少し、特に白根三山の北部では22.0%に減少。北アルプス全体では以前の56.3%、御嶽山では56.0%に減少していた。

その後、一斉調査は実施されていないが、前回の調査時に比べ、それぞれの山岳で大幅な数の減少は起きておらず、増加に転じた集団も見られている。また、絶滅した中央アルプスに300羽の集団が復活したことで、現在の本亜種の生息数は2,000羽ほどと推測される。

存続を脅かす要因

1. キツネ、テン、ハシブトガラス、チョウゲンボウ、ハヤブサ等の本来低山に生息する捕食者の最近の増加と高山帯への侵入。
2. 以前には生息しなかったニホンザル、ニホンジカ、イノシシといった大型草食動物の高山帯への侵入による高山植生の破壊。
3. 地球温暖化による高山環境の縮小。

要因の区分：	(過去)	捕食（在来種による）、遷移進行・植生変化/自然遷移、その他（大型草食動物の高山帯への侵入による高山植生の破壊）
	(現在)	捕食（在来種による）、遷移進行・植生変化/自然遷移、その他（大型草食動物の高山帯への侵入による高山植生の破壊）

特記事項

ミトコンドリアDNAとマイクロサテライトDNAの解析から、日本のライチョウは、2～3万年前の最終氷期に日本列島に移りすみ、現在は北アルプスの集団と南アルプスの集団に大きく2つの遺伝集団に分かれることが分かった。さらに火打・焼山の集団は、南北両集団の中間に位置する特異な集団であることから、これを考慮すると日本のライチョウは3つの遺伝集団に分かれることがわかった。なお、北アルプスとその周辺の集団については、山岳毎の遺伝的な差異があることがわかっている。しかし、最北部の頸城山塊、南

部の独立峰である乗鞍岳と御嶽山の3つの山岳集団は、北アルプスの集団や近隣の山岳集団間との遺伝交流があることが示唆されているものの、それぞれの集団は、ほぼ独立の個体群を形成していると判断される。

日本に生息する亜種ライチョウを便宜的に「ニホンライチョウ」と呼称することがあるが、日本鳥類目録第8版では、種名および日本に生息する亜種名のいずれも「ライチョウ」としている。

旧レッドリストカテゴリーと掲載名

第4次 2020:	ライチョウ	<i>Lagopus muta japonica</i>	EN
第4次 2019:	ライチョウ	<i>Lagopus muta japonica</i>	EN
第4次 2018:	ライチョウ	<i>Lagopus muta japonica</i>	EN
第4次 2017:	ライチョウ	<i>Lagopus muta japonica</i>	EN
第4次 2015:	ライチョウ	<i>Lagopus mutus japonicus</i>	EN
第4次:	ライチョウ	<i>Lagopus mutus japonicus</i>	EN
第3次:	ライチョウ	<i>Lagopus mutus japonicus</i>	VU
第2次:	ライチョウ	<i>Lagopus mutus japonicus</i>	VU
第1次:	ライチョウ	<i>Lagopus mutus japonicus</i>	E

都道府県レッドリスト・レッドデータブック掲載状況（令和6年度末時点）

【福島県】絶滅(EX), 【新潟県】絶滅危惧Ⅰ類(EN), 【富山県】絶滅危惧Ⅰ類(CR+EN), 【石川県】絶滅危惧Ⅰ類(CR+EN), 【山梨県】絶滅危惧ⅠA類(CR), 【長野県】絶滅危惧ⅠB類(EN), 【岐阜県】絶滅危惧Ⅰ類, 【静岡県】絶滅危惧Ⅱ類(VU)

保護に係る法令指定状況（令和7年度末時点）

国内希少野生動植物種, 保護増殖事業, 国指定特別天然記念物, 鳥獣保護管理法, 都道府県条例指定種【山梨県・長野県】

参考文献

- 羽田健三・小岩井彰・田嶋一善, 1984. ライチョウの生態とその個体数. pp. 856-879. 大町市史 1 巻自然環境, 大町市.
- Kobayashi, A. and H. Nakamura, 2013. Chick and juvenile survival of Japanese rock ptarmigan *Lagopus muta japonica*. Wildlife Biology, 19(4): 358-367.
- 小林篤・中村浩志, 2014. ライチョウの群れ構成と標高移動の季節変化. 日本鳥学会誌, 67(1): 69-86.
- 楠田哲士（編）, 2020. 神の鳥ライチョウの生態と保全－日本の宝を未来につなぐ. 緑書房, 東京.

- 中村浩志, 2006. 雷鳥が語りかけるもの. 山と溪谷社, 東京.
- 中村浩志, 2007. ライチョウ *Lagopus mutus japonicus*. 日本鳥学会誌, 56(2): 93-114.
- 中村浩志, 2013. 二万年の奇跡を生きた鳥 ライチョウ. 農文協, 東京.
- 中村浩志, 2025. 甦れ! 神の鳥ライチョウ. 山と溪谷社, 東京.
- 中村浩志・小林篤, 2018. ライチョウを絶滅から守る!. しなのき書房, 長野.
- 大町山岳博物館, 1964. 雷鳥の生活. 第一法規, 長野.
- 大町山岳博物館, 1992. ライチョウ 生活と飼育への挑戦. 信濃毎日新聞, 長野.
- Suzuki, A., A. Kobayashi, H. Nakamura and F. Takasu, 2013. Population viability analysis of the Japanese rock ptarmigan *Lagopus muta japonica* in Japan. *Wildlife Biology*, 19(4): 339-346.

アセスメントサマリー (Assessment summary)

Lagopus muta japonica has been assessed for threatened wildlife of Japan Red List 5th edition. *Lagopus muta japonica* is listed as EN under criteria B2ab.

B2. Area of occupancy estimated to be less than 500 km², and estimate indicating at least two of a-c:

- a. Severely fragmented or known to exist at five or fewer locations.
- b. Continuing decline, observed, inferred or projected, in any of the following:
 - (i) extent of occurrence
 - (ii) area of occupancy
 - (iii) area, extent and/or quality of habitat
 - (iv) number of locations or subpopulations
 - (v) number of mature individuals

Habitat types:	【Terrestrial/Freshwater area_High-altitude area, Mid-altitude area】 Forest, Sandy area/Wind-eroded area, Other
Threat types:	Predation (by native species), Successional progression/Vegetation change/Natural succession, Other
Law designation status for conservation	Nationally rare species of wild fauna and flora. Conservation and reproduction programs. Nationally Designated Special Natural Monument. Wildlife Protection, Control, and Hunting Management Act. Prefectural Ordinance-Designated Species 【Yamanashi・Nagano】.



執筆者:	中村浩志 (一般財団法人中村浩志国際鳥類研究所)・小林篤 (長野県環境保全研究所)
Author:	Hiroshi Nakamura and Atsushi Kobayashi

公表年月：2026 年 3 月