



燕岳 [職員用]



長野県大町岳陽高等学校

【行程及び行動の記録】 () 内は予定時間

1日目・7月23日(水)

大町駅発	5:20	常盤発	5:25
松川駅発	5:40	穂高駅発	5:50
中房温泉	発 (7:45)	時	分
第一ベンチ	着 (8:30)	時	分(45)
	発 (8:40)	時	分
第二ベンチ	着 (9:10)	時	分(30)
	発 (9:20)	時	分
第三ベンチ	着 (9:50)	時	分(30)
	発 (10:00)	時	分
富士見ベンチ	着 (10:45)	時	分(45)
	発 (10:55)	時	分
合戦小屋	着 (11:25)	時	分(30)
(昼食)	発 (12:05)	時	分
三角点	着 (12:35)	時	分(30)
	発 (12:45)	時	分
燕山荘	着 (13:15)	時	分(30)
燕岳山頂散策	(13:45~15:00)		
夕食	(17:00)	時	分
夕食 (OB・DR)	(18:00)	時	分
消灯	(20:30)	時	分

2日目・7月24日(木)

起床	5:00	(変更有)
朝食	5:45	時 分
燕山荘	発 (6:45)	時 分
三角点	着 (7:30)	時 分(45)
	発	時 分
合戦小屋	着 (7:45)	時 分(15)
	発 (8:05)	時 分
富士見ベンチ	着 (8:35)	時 分(30)
	発 (8:45)	時 分
第三ベンチ	着 (9:15)	時 分(30)
	発 (9:25)	時 分
第二ベンチ	着 (9:55)	時 分(30)
	発 (10:05)	時 分
第一ベンチ	着 (10:35)	時 分(30)
	発 (10:45)	時 分
中房温泉	着 (11:30)	時 分(45)
昼食	(11:30)	時 分
中房温泉	発 (12:20)	時 分
大町駅	着 (14:00)	時 分

※燕山荘 TEL 090-1420-0008

【行程】

- ◇中房温泉：標高 1462m 登山口。ここから樹林帯の登り
- ◇第1ベンチ：標高 1660m 樹林帯の登りが続く。
- ◇第2ベンチ：標高 1832m 樹林帯の登りが続く。
- ◇第3ベンチ：標高 2000m ここから富士見ベンチが一番傾斜が急で、はしごも多い。核心部。下りも注意。
- ◇富士見ベンチ：標高 2208m 雲が無ければ富士山が見える。このあと途中まで急傾斜、そのあと少し緩くなる
- ◇合戦小屋：標高 2375m 徐々に景色が見えてくる。
- ◇三角点：標高 2488m このあたりで森林限界。槍ヶ岳が見える。運がよければ雷鳥にも会える。
- ◇燕山荘：標高 2700m 小屋から約 40 分で燕岳へ。
- ◇燕岳：標高 2763m

【注意事項】

○出発まで

- ◆脱水、熱中症予防のため、前日夜と当日の朝はしっかりと水分を取っておく。
- ◆足の爪を切っておく。
- ◆古い靴は持っていない。途中で靴底が剥がれると悲惨。
- ◆リュックの中は、軽い物を下に、重い物を上に。荷物は必要最小限。
- ◆山の上は意外に寒い。防寒具必須。
- ◆着替えはビニール袋に入れておくとよい。（防水の意味）
- ◆2日分のトイレトペーパーは各自で用意。
- ◆前日は睡眠を十分にとること。
- ◆中房温泉まではくねくね道です。バスに弱い人は酔い止め薬を服用するなど各自対策をすること。
- ◆やむをえず当日欠席となった場合は、朝5：00までに①②のいずれかに必ず連絡する。
①大町岳陽高校 Tel 0261-22-0024 ②梨子田（隊長） 携帯
- ◆行動の判断（天候の悪変等）は隊長（梨子田）の指示に従う。
- ◆登山中は各班のリーダーの指示に従う。いかなる場合でも単独行動は厳禁。また前方から指示があった場合は、素早く正確に伝える。
- ◆虫除けスプレー、虫刺され薬などがあるとよい。
- ◆トイレは 中房温泉登山口・合戦小屋・燕山荘しかないの、各自調整をする。なお、合戦小屋は200円（紙あり）。
- ◆休憩時等でザックをおろす時は、登山道を空けて、山側に荷物を置く。
- ◆高山植物保護と滑落防止のため、登山道からはみ出さない。
- ◆登山道は基本登り優先。（ただし時と場合による）
- ◆点呼は確実に言う。いない場合は何年何組の誰がいないか正確に伝える。

○燕山荘で

- ◆到着後、小屋周りに荷物を置き、燕岳を往復。そのあと入室。入室と同時に班長会。班長は直ちに班員の人数を確認して所定の場所に集まる。入室してもすぐに横にならない（体調不良の原因）。1時間程度は小屋周りを散策する。
- ◆トイレ、洗面所は新館1Fのものを使う。（一般の方も利用する）
- ◆靴は部屋前の下駄箱（鉄板の上）へ。それ以外は使わない。靴は必ず記名する。
- ◆ぬれた衣類やカッパは水をよく切って、第一別館1Fの乾燥室に入れておく。
- ◆山荘内では節水に努める。
- ◆スマホ電源について、岳陽生は山荘での充電不可。心配な人は予備バッテリーを持っていく。
- ◆歯磨きは歯磨き粉禁止。水もしくは歯磨きガムを使用。外で水を吐き出すのも不可。
- ◆山荘内の洗面所の水は飲用可。翌日の水の補給は夜のうちにしておく。
- ◆消灯 20:30。消灯以降のトイレはできるだけ控える。他の宿泊客の迷惑にならないように。
- ◆朝食終了後、寝具をきちんと整理し、清掃する。
- ◆清掃係は最後に見回りし、ごみや忘れ物のないことを確認する。

◆食事に関する注意

- ・夕食は17:00から 朝食は5:45から、本館の食堂でとります。5分前までに集合完了。
- ・そろった班から中に入る。奥から詰めて座る。朝は夕食と同じ席で。
- ・別館から本館への移動は外を通る。
- ・食事が済んだら、食器はそのまま重ねない。(当日の指示に従う)
- ・体は思った以上に脱水しています。夕食の味噌汁はできるだけたくさん飲んでください。

◆乾燥室内のハンガーは一人一つ使える。

◆当日 一般客がいっぱいいる(200人以上)ので、一般客の迷惑にならないように

◆ごみは必ず持ち帰る。

◆小屋での買い物はOK。売店・サンルームの利用は自由。

○その他

◆持病がある人は薬を持参する。

◆診療所はあります。(無断診療禁止)ただし健康保険の適用なし。(初診料 2,000円+薬等の代金)

◆班長の任務・班員の掌握(行動中および山荘での人員確認・健康状態の把握)

・班長会議への出席(連絡があり次第直ちに)

◆団体装備の回収は、中房温泉到着後バスに乗車する前に行う。

【引率職員】

梨子田敬三(隊長) 高野 晴 (宿舎) 白橋良太郎(保健) 白井 雄太(交通)
北村 沙織(しおり) 宮澤 豊 (食事) 尾久 崇 (しおり) (7名)

【Dr】

池上 章太(1名)

【OB】

腰原正直 吉川雅輝 奥村健仁 牛越幸司 寺島靖城 小澤誠一 倉科喬一 松田 忠(8名)

【参加者】

生徒 85名 (男 42名 女43名)
職員 7名 (男 5名 女 2名)
Dr 1名 (男 1名)
OB 8名 (男 8名 女 0名)
合計 101名 (男 56名 女45名)

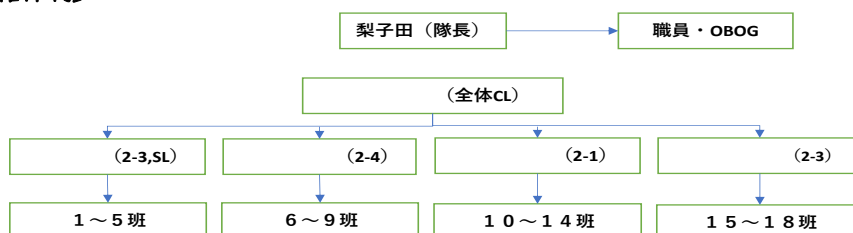
[班長]

班	年	組	氏名
1	1	4	
2	2	1	
4	2	3	
5	2	3	
6	2	4	

班	年	組	氏名
7	2	4	
8	2	5	
9	2	5	
10	1	4	
11	1	5	
12	2	1	

班	年	組	氏名
13	2	1	
14	2	2	
15	2	3	
16	2	4	
17	2	5	
18	3	5	

[山行時の連絡体制]



【7月23日 集合場所および集合時間、出発時間】

集合場所	集合時間	出発時間	生徒	職員	OB	合計
大町駅	5:10	5:20	34	5	3	42
常盤（ソウル前）	5:15	5:25	7	0	0	7
松川駅	5:30	5:40	18	2(1)	5	25
穂高駅	5:40	5:50	26	0	1	27
現地	7:30	7:45	0	0	0	0
計			85	7	9	101

【連絡網】

職員は各班の名簿番号先頭に連絡、各班の名簿番号最終者は担当職員に連絡する。

梨子田→高野→（1班 2班 3班）→高野→梨子田
 梨子田→白橋→（4班 5班 6班）→白橋→梨子田
 梨子田→白井→（7班 8班 9班）→白井→梨子田
 梨子田→北村→（10班 11班 12班）→北村→梨子田
 梨子田→宮澤→（13班 14班 15班）→宮澤→梨子田
 梨子田→尾久→（16班 17班 18班）→尾久→梨子田

・メモ（各自）（ ）さん→自分→連絡先（ ）さんの電話番号（ ）

【個人装備】

- ①登山靴：運動靴でよい。ただし底がフラットでないもの。
- ②ザック：30L程度
- ③雨具：防寒具にもなるセパレートタイプ。
- ④防寒具：朝方はかなり冷える。フリース、セーター等
- ⑤衣類：下着類を含め化繊のもの。シャツは長袖、襟付きがよい。ジャージ可。
- ⑥軍手あるいは登山手袋：鎖場や岩場、寒さ対策で必要。
- ⑦紙類：トイレトペーパー等水溶性のもの。
- ⑧行動食：**ブドウ糖**：すぐにエネルギーになる（ラムネ等）
炭水化物：エネルギーになる（パン、おにぎり、ようかん）
ミネラル（ナトリウム、カリウムなど）：水分の吸収を助ける、こむら返りを防ぐ
 （塩分タブレット・乾燥フルーツ〔レモン、マンゴー、バナナ〕・梅干し・茎ワカメなど）
タンパク質、脂肪：ピーナツ、チーズなど
 ※チョコは高温または直射日光に当てると溶けるので、おすすめしない。
- ⑨水筒：体重×行動時間×5を目安に
 例：体重60kg 行動時間6時間の場合 ⇒ $60 \times 6 \times 5 = 1800$ ml
 ペットボトルOK。そのうち**半分はスポドリ、もしくは塩分が入っているもの**
- ⑩ヘッドランプor懐中電灯：小さなもの
- ⑪着替え：これが多いと荷物が重くなる。できるだけ少なく。
- ⑫汗ふきシート
- ⑬歯ブラシ：歯磨き粉は厳禁。山の上では分解されない。
- ⑭日焼け止め、虫除け、かゆみ止め
- ⑮1日目昼食：行動食で代用可。
- ⑯現金（小銭多め）
- ⑰保険証
- ⑱モバイルバッテリー（必要な人）

パーティ構成

※色なし：生徒 色つき：職員・OB

A隊隊長は白井雄太

通常

A 1 隊	小澤誠一 (OB) A1先導		
	1班	5人	1-4 5女子
	6 7班	7人	2-4 女子
	8班	5人	2-5 女子
	9班	6人	2-5 女子
23人			
北村沙織 (職員)			
池上章太 (DR)			
寺島靖城 (OB)			
白井雄太 (職員) A1最後尾			

A 2 隊	倉科喬一 (OB) A2先導		
	2 3班	5人	2-1 女子
	4班	5人	2-3 女子
	5班	5人	2-3 女子
	7班	5人	2-4 女子
1 2班	2人	2-1 男子	
22人			
高野晴 (職員) A2最後尾			
尾久崇 (職員) A隊最後尾			
松田忠 (OB) ゆっくり隊待機			
宮澤豊 (職員) ゆっくり隊待機			

B 1 隊	牛越幸司 (OB) B1先導		
	1 0班	3人	1-4 男子
	1 1班	5人	1-5 男子
	1 2班	3人	2-1 男子
	1 3班	4人	2-1 男子
1 4班	6人	2-2 男子	
21人			
奥村健仁 (OB)			
梨子田敬三 (職員) B1最後尾			
吉川雅輝 (OB) B2先導			

B 2 隊	1 5班 6人 2-3 男子		
	1 6班	4人	2-4 男子
	1 7班	5人	2-5 男子
	1 8班	4人	3-4 5 男子
	19人		
腰原正直 (OB) B2最後尾			
白橋良太郎 (職員) B隊最後尾			

ゆっくり隊の形成 (生徒下山がない場合)

A 1 隊	小澤誠一 (OB) A1先導		
	1班	5人	1-4 5女子
	6 7班	7人	2-4 女子
	8班	5人	2-5 女子
	9班	6人	2-5 女子
A1最後尾			
北村沙織 (職員)			
池上章太 (DR)			
寺島靖城 (OB)			
白井雄太 (職員) A1最後尾			

A 2 隊	倉科喬一 (OB) A2先導		
	2 3班	5人	2-1 女子
	4班	5人	2-3 女子
	5班	5人	2-3 女子
	7班	5人	2-4 女子
1 2班	2人	2-1 男子	
A2最後尾			
高野晴 (職員) A2最後尾			
尾久崇 (職員) A隊最後尾			
松田忠 (OB) ゆっくり隊			
宮澤豊 (職員) ゆっくり隊			

B 1 隊	牛越幸司 (OB) B1先導		
	1 0班	3人	1-4 男子
	1 1班	5人	1-5 男子
	1 2班	3人	2-1 男子
	1 3班	4人	2-1 男子
1 4班	6人	2-2 男子	
B1最後尾			
奥村健仁 (OB) B1最後尾			
梨子田敬三 (職員) B1最後尾			

B 2 隊	吉川雅輝 (OB) B2先導		
	1 5班	6人	2-3 男子
	1 6班	4人	2-4 男子
	1 7班	5人	2-5 男子
	1 8班	4人	3-4 5 男子
B2最後尾			
腰原正直 (OB) B2最後尾			
白橋良太郎 (職員) B隊最後尾			

ゆっくり隊の形成 (生徒下山がある場合)

A 1 隊	小澤誠一 (OB) A1先導		
	1班	5人	1-4 5女子
	6 7班	7人	2-4 女子
	8班	5人	2-5 女子
	9班	6人	2-5 女子
A1最後尾			
北村沙織 (職員)			
池上章太 (DR)			
白井雄太 (職員) A1最後尾			

A 2 隊	倉科喬一 (OB) A2先導		
	2 3班	5人	2-1 女子
	4班	5人	2-3 女子
	5班	5人	2-3 女子
	7班	5人	2-4 女子
1 2班	2人	2-1 男子	
A2最後尾			
寺島靖城 (OB) A2最後尾			
高野晴 (職員) A2最後尾			
尾久崇 (職員) A隊最後尾			

ゆ っ く り 隊	松田忠 (OB)		
	ゆっくり隊		
宮澤豊 (職員)			

B 1 隊	牛越幸司 (OB) B先導		
	1 0班	3人	1-4 男子
	1 1班	5人	1-5 男子
	1 2班	3人	2-1 男子
	1 3班	4人	2-1 男子
1 4班	6人	2-2 男子	
B先導			
奥村健仁 (OB) B先導			
梨子田敬三 (職員) B先導			

B 2 隊	吉川雅輝 (OB) B2先導		
	1 5班	6人	2-3 男子
	1 6班	4人	2-4 男子
	1 7班	5人	2-5 男子
	1 8班	4人	3-4 5 男子
B2先導			
奥村健仁 (OB) B2先導			
梨子田敬三 (職員) B2先導			

下 山	腰原正直 (OB)		
	白橋良太郎 (職員)		

参加者名簿

穂高の集合場所 御船会館周辺

