

第10回 全校登山

五竜岳隊

2025年7月23日(水)～7月24日(木)

長野県大町岳陽高等学校

行動予定（同じコースを下山の場合）＊状況により、変更があります

7月23日（水）		7月24日（木）	
信濃大町駅前	集合 7:05	下り 7:02	着
バス1台	発 7:10		
五竜遠見スキー場駐車場	集合 7:35		
テレキャビン	乗車 7:40		
	降車 7:55		
《結隊式》			
アルプス平	発 8:15		
地蔵の頭	10:00		
小遠見山	10:30		
大遠見山《昼食》	11:30		
西遠見山	12:30		
五竜山荘	着 14:15		
五龍岳山頂往復	発 14:30		
（状況によっては、翌朝実施）	着 16:45		
夕食	17:40～		
各自、水筒・ペットボトルに水補給			
消灯、就寝	21:00		
		起床（日の出 4:30頃）	5:00
		前日に登頂できなかった場合	
		起床	4:00
		五龍岳山頂往復	発 4:30
			着 6:50
		朝食	7:00
		朝食 班ごとに	5:30～
		朝食時に食事係は各班の弁当を受取る （職員、OB、生徒ともに弁当代 1,000円）	
		五竜山荘	発 8:00
		西遠見山	:
		大遠見山	:
		中遠見山	:
		小遠見山	:
		地蔵の頭	:
		アルプス平	13:30
		ゴンドラリフト	降車 13:45
		《解隊式》	
		五竜遠見スキー場駐車場	発 14:00
		信濃大町駅	着 14:30

諸注意

(1)当日欠席する場合は、6：00～6：15の間に、次の2カ所に電話をすること。

学校(0261)22-0024

横川

(2)当日雨でも、中止の連絡がない限りは各自の集合場所に集まること。

(3)出発までの留意点

- ・個人装備を入念にチェックしておくこと。
- ・山頂アタック用として、**軍手**と**雨具**・**水**・**軽食**を入れる**サブザック**を用意すること。
- ・ザックをできるだけ軽くする。余計なものは持たないこと。
- ・軽い物は下、重い物は上にパッキングすること。**着替えは必ずビニール袋に**入れること。
- ・睡眠を十分にとり、朝食をきちんと食べて家を出ること。初日の弁当を忘れないようにすること。
- ・団体装備を持っている者が参加できなくなった場合、何らかの方法で、装備を出発場所に届けること。
- ・ペットボトルに記名をしておくこと。(山小屋での水の補給)

(4)山行中の心得

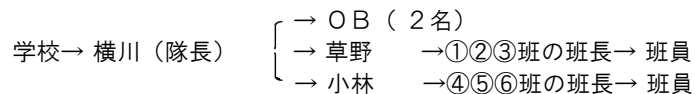
- ・時間厳守
- ・引率職員・OB・リーダーの指示には必ず従うこと。
- ・落石に注意を怠らず、誘発しないこと。
- ・ゴミは必ず持ち帰ること。
- ・具合が悪くなったら、すぐに職員かOBに伝えること。
- ・猿と遭遇したときは、視線を合わさないようにすること。
- ・トイレはゴンドラ駅、五竜山荘、唐松山荘、八方池山荘にある。
(唐松山荘のトイレは、使用料200円です。また、ペットボトルは400円)
- ・集合時には、班長は人員を確認しリーダーに報告すること。「〇〇班〇〇名、全員います」
- ・山小屋で他人に迷惑をかけないこと。(一般登山者は8時就寝、4時行動開始)
- ・9時に自動で消灯となります。ヘッドランプを準備しておくこと。
- ・山小屋では節水に徹すること。(歯磨き・洗面など)
- ・朝食後すぐ出発となるので、トイレを済ませ、**荷物の準備を完了してから朝食をとること。**

(5)唐松山荘への縦走に関する心得

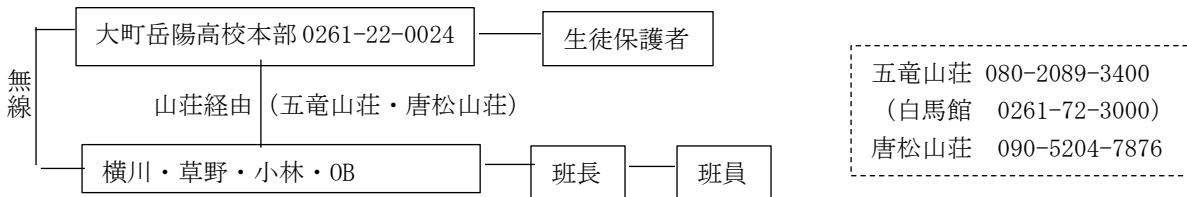
- ・大黒岳鞍部より2隊に分けて行動する場合があります。指示に従って行動すること。
- ・岩場でのすれ違いが生じた時は、引率者の指示に従うこと。あわてず、足場を確保すること。

(6)連絡体制

・雨天中止時連絡体制



・山行時連絡体制



引率職員・OB

係等	氏名	住所	電話	部屋	縦走隊
隊長	横川 誠			チング ルマ下	
副隊長	草野 太亮			チング ルマ下	
保健・食事	小林 幸輝			チング ルマ下	
ガイド				イワギ キョウ 上	
ドクター				チング ルマ下	

持ちもの

項目	品目	数	備	確認
着 衣 類 等	帽子	1	あごひも付き	
	長袖シャツ	2	ワがあり化繊のものがよい	
	ズボン	2	ジャージ等化繊がよい	
	雨具	1	パレト式の物	
	靴下	2	化繊または毛の物	
	軍手	1	岩場の必需品	
	カカ・手ぬぐい	2		
	防寒具	1	セーター・フリースなど	
	下着類	2	化繊の物がよい	
	登山靴	1	予備ひも用意	
食 料	行動食	適量	あめ・チョコなど	
	初日の昼食	適量		

項目	品目	数	備	確認
携 行 品	ザック	1		
	サブザック	1	五竜山頂アタック	
	ザックカバー	1		
	水	1	1~1.5リットル	
	ビニール袋	適量		
	地図	1		
	しおり	1	隊別しおり	
	ヘッドランプ	1	夜のトイレに使用	
	時計	1		
	ティッシュ	適量		
	持薬	適量	各自必要な物	
	非常食	適量	カロリーが高い保存食	

トイレ借用等に使用するお金。(唐松山荘のトイレは、使用料200円)





