

第 10 回

長野県大町岳陽高等学校

全校登山：唐松岳隊 登山計画書

0717 版



2025(令和7)年7月23日(水)～24日(木)

I. 概要

期 日 : 令和7年7月23日(水)～24日(木) 1泊2日

行動概要 : 7月23日(水)

信濃大町駅集合(7:40) 駅発(7:45)⇒八方ゴンドラ駅着 結
隊式(8:40) 出発(8:55)⇒八方池山荘(9:40)⇒八方池
(11:00)⇒丸山ケルン(12:50) 昼食～唐松頂上山荘
(14:20) 山頂までの登頂希望者 山荘発(14:40)～唐松
岳山頂(15:10)～山荘(15:30)

※日没時刻：19：21

7月24日(木)

※日出を見る人 :起床 4：00 日出時刻 4：26

※日出を見ない人：起床 6：00 朝食7：00

山荘発(8:30)⇒丸山ケルン(9:20)⇒扇の雪溪(10:15)
⇒八方池(11:35)⇒ゴンドラ八方駅(13:50)⇒信濃
大町駅着(14:30)

【連絡先】

宿泊地	唐松頂上山荘	
本 部	大町岳陽高校	0261-22-0024
夜間連絡先	市川 格 学校長	
	谷口光治 教頭	
行動中連絡先	唐松岳頂上山荘	
	唐松岳頂上山荘	
	八方池山荘	0261-72-2279

II. 隊編成

(引率職員、OB・OG、生徒、ガイド、看護師) 【取扱注意】

職員 (5)	隊長	田中 俊博		本館
	保健・衛生	飯森 ひかり		北棟
	しおり	西澤 博美		北棟
	保健・衛生	相馬 真己子		北棟
	宿泊・交通	長瀬 誠		本館
一般 (10)	登山が 1 人			//
	Ns			北棟
	OB・OG、 その他 (8名)			本館
				//
				//
				//
				//
				//
生徒 (74)	1年(52名) 男19/女33	2年(18名) 男3/女15	3年(0名)	
合計 (84)		男	女	計
	生徒	22	48	70
	職員	2	3	5
	一般	5	4	9
	計	29	55	84

III. 諸注意

1. 時間厳守。単独行動はしない。
2. リーダー（生徒代表）の指示には必ず従うこと。
3. 班単位で行動する。全体はA隊（1～8班）を第1グループ、B（9～15班）を第2グループとし、基本グループごと行動する。
4. 落石に注意を怠らないこと。
5. ゴミは必ず持ち帰ること（山荘には置いていかない）。
6. 山荘等で他人に迷惑をかけない。
7. 山荘では節水に徹する（洗面・歯磨きなど）。
8. 消灯（20:15）を厳守し、他の登山者に迷惑をかけないこと。
9. 具合が悪くなったら早めに申し出ること。
10. 点呼時班長は人員を隊長に報告（〇班◇名全員います！）。
11. 前日は、15:00 完全下校となるので十分な休息と準備に当てる。
12. 前日が悪天候のため全校登山が中止の場合、本隊も中止となりこの場合も連絡網により連絡する。
13. 当日の欠席は、下記の両方へ朝 5:30～5:45 に電話連絡をすること。担任への連絡ではないので注意。

大町岳陽高等学校 0261-22-0024 / 田中

14. 当日悪天候のため、中止になる場合は連絡網により連絡する。

■ご注意とお願い

- 万全の体調でお出かけください。少しでも発熱、風邪症状があれば入山はお控えください。
- 山荘内でのマスクの着用は個人の判断でお願いします。
- 着替えは必ずお持ちください。

IV. 装備

項目	☑	品名	数量	備考
衣類		帽子	1	あごひも付き
		長袖シャツ	2	えりがあり、化繊のものが良い
		ズボン	2	ジャージ等化繊のものが良い
		雨具	1	セパレート式のもの
		靴下	2	化繊または毛のもの類
		軍手	1	
		タオル・てぬぐい	2	
		防寒具	1	セーター、フリースなど、朝方寒い
		下着類	2	化繊のものが良い
		登山靴	1	予備ひも、運動靴でよい。フラットでないもの。
食料		初日の昼食	適量	おにぎりは小さめのものが良い
		行動食	適量	ブドウ糖：すぐにエネルギーになる(ラムネ等) 炭水化物：パン、おにぎり、ようかん ミネラル：水分吸収(塩飴・タブレット・カソウフルーツ) カリウム：こむら返りを防ぐ(バナナ等)
		マイブー・マイ箸	各1	山荘での食事に用
		非常食	適量	カロリーメイトなどカロリーが高い保存食
携行品		ザック	1	30L程度
		ザックカバー	1	雨天の場合便利
		インナーシート	1	*任意
		予備マスク	2,3	*任意、不織布
		水筒	1	体重×行動時間×5を目安に
		ビニール袋	2以上	登山靴や濡れたものを入れる
		しおり・筆記用具	1	
		スマホ	1	バッテリー
		時計・ヘッドライト	各1	懐中電灯でよい
		紙類ティッシュ	適量	トイレトペーパー等水溶性のもの。
		衛生用品	適量	歯ブラシ(歯磨き粉NG)、汗拭きシートなど
		持病薬	適量	各自必要なもの

V. 行動計画 【1日目】

7月23日(水) <<行動開始予定時間 5:30 >>

【集合7:40】

信濃大町駅 7:45 出発

(40')

ゴンドラ八方駅 8:25 着

(45')

ゴンドラ兔平駅 【結隊式】

(45') リフト2本

八方池山荘 10:00 発

(1'00')

八方池 11:00

(1'20')

丸山ケルン 12:30 *昼食 他団体35名宿泊予定

(1'10')

唐松頂上山荘 14:20 【全員到着予定】

(30')

唐松岳 (山頂登頂希望者) 15:10

(20')

唐松頂上山荘 15:30 日没時刻:19:21

結隊式

1. 隊長挨拶
2. ガイド・ドク紹介
3. OBOG 紹介
4. 準備体操
5. 注意・連絡

① 集合時間 7:40 (信濃大町駅駐車場)

② ゴンドラ(6人乗り) リフト(4人乗り)

③ 部屋割り 生徒名簿に記載

④ 食事係 食事準備 18:20 集合(場所:食堂)

⑤ 夕食 18:30 集合(場所:食堂)

⑥ 消灯 20:30 (厳守)

※ 登山靴は袋(各自持参)に入れ、部屋の中へ置いておく。

※ トイレ内のゴミ(ペーパー等)の分別を徹底する。

※ 使ったトイレトペーパーは便器の中に流さずダストボックスに入れる

※ 談話室は使用しない。

VI. 行動計画 【2日目】

7月24日(木)

※日の出を見る人は4:00起床 山荘の近くで鑑賞 【日出時刻4:26】

起床 6:00 朝食 7:00

唐松頂上山荘 出発式後、8:30 発

(1° 10')

丸山ケルン 9:20

(1° 55')

八方池 11:35

(45')

八方池山荘 12:30

(45')

ゴンドラうさぎ平駅テラス 12:45 *解散式後、昼食(山賊丼)

(10')

ゴンドラ八方駅 13:50

(40')

信濃大町駅 14:30

解散式

1.隊長挨拶

2.ガイト・ドゥ-挨拶

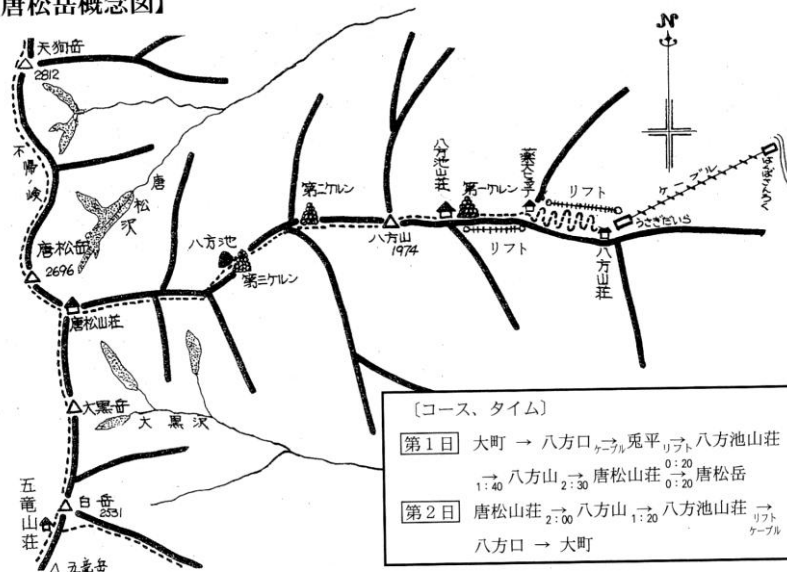
3.OBOG挨拶

4.連絡

- | | | |
|---|------|-------------------|
| ① | 起床 | 6:00 |
| ② | 朝食 | 7:00 集合(場所:食堂) |
| ③ | 食事係 | あとかたづけ |
| ④ | 清掃係 | 部屋掃除指示 7:30 朝食の後 |
| ⑤ | 山荘出発 | 8:30 出発式後 |
| ⑥ | 昼食 | 12:45 予定(うさぎ平テラス) |

VII. 唐松岳概念図

【唐松岳概念図】

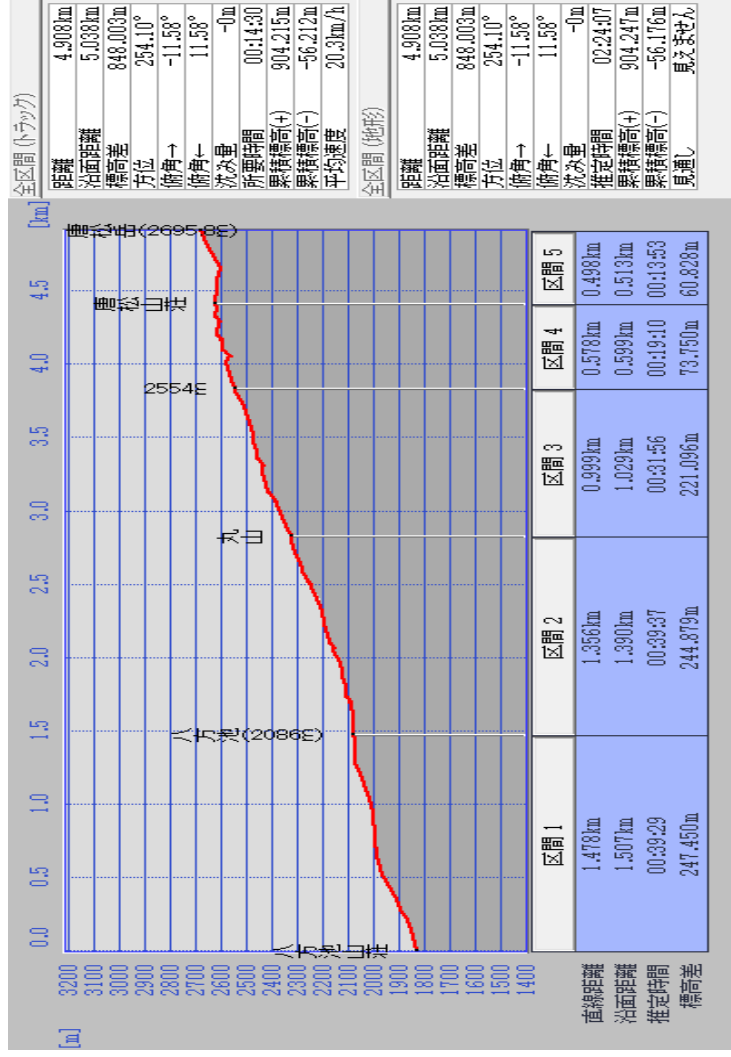


【コース、タイム】

第1日 大町 → 八方口 → 兎平 → 八方池山荘
 1:40 八方山 → 唐松山荘 0:20
 0:20 唐松岳

第2日 唐松山荘 → 八方山 1:20 → 八方池山荘 → 八方口 → 大町
 リフト ケーブル

Ⅷ. 唐松岳高低図



Ⅷ. 生徒名簿 (O717 現在)

*部屋割 (ﾌﾞｰﾙNo、部屋No) は後日連絡する

IX. 山荘見取り図 *部屋割・棟は後日正式決定

【北館配置図】

男子トイレ	女子トイレ	ブ-スNo
		8
		7
		6
		5
		3
		2
A:上、B:下	C:上、D:下	1

【本館】*ブ-スNoに注意

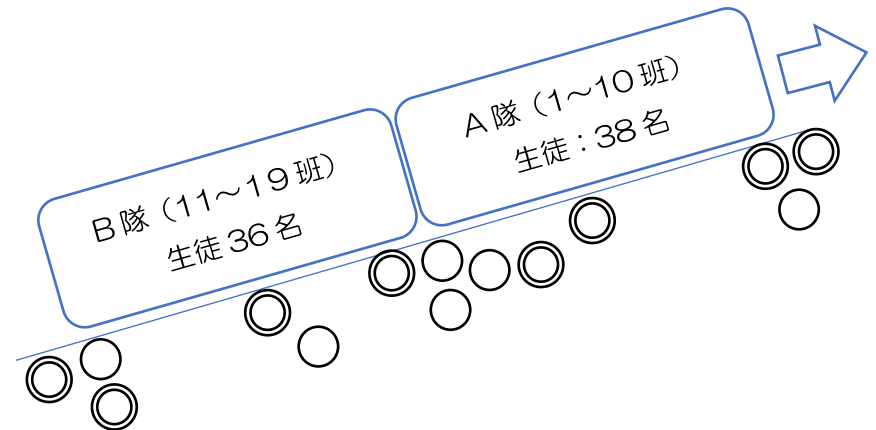
- 北館とは別棟です。
- 食事は、本館食堂です。一旦、外に出て、本館に行く。

X. 隊列

A隊(1~10班、生徒38名)、B隊(11~19班、生徒36名)

*サポート隊：◎山岳ガイド(1)、看護師(1)、OBOG他(8)

○職員(5)



【確認事項】①登りは 道、下りは 道

②八方山・八方池で生徒の体調をみながら、隊の再編成を柔軟に行う

XI. 点呼・連絡体制

- ① 点呼の際は、必ず、班長が人数を確認して、隊長に連絡する
- ② 必ず、班で行動して、体調が悪くなった生徒が出てきたら、近くの職員・OBOG、看護師、山岳ガイドに連絡する。



