

第 11 回 全校登山

五龍岳隊

2026 年 7 月 23 日（木）～7 月 24 日（金）

長野県大町岳陽高等学校

コース略図


一峰
不帰嶮
二峰
三峰
唐松岳
2696.4
唐松岳頂上山荘
丸山ケルン
丸山
2554
2361
八方尾根
八方池
第二ケルン
第三ケルン
八方山ケルン
八方山
1924
八方池山荘
第一ケルン
黒菱平
東京農大小屋
八方から第一ケルンは
ゴンドラアダム・アルペンクワッド
グラートクワッドを乗り継ぐ
(原則として通年営業)
泊まり
2504
クサリあり
大黒岳
2514
足元に注意
鞍部
ハイマツ帯
二本松尾根
富山県
黒部市
白岳
2541
五竜山荘
五竜岳
2814.1
2658
西遠見山
2255
大遠見山
2172
2106.3
遠見尾根
G4
2645
G5
赤坂
中遠見山
2037
小遠見山
2009
大町市
長野県
白馬村
上寒沢尾根
下寒沢尾根
1508
テレキャビンは通年運行
ただし春秋に整備点検のため
運休する時があるので注意
7~8月毎日運行
9~10月土曜日運行
アルプス雄滝リフト
BS
アルプス平
地蔵ノ頭
1676
遠大スキー小屋

行動予定（唐松岳へ縦走の場合）　　＊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**	**7:00** 下り 7:02 着	**起床（日の出　4:30 頃）**		**5:00**
バス 1 台	発	7:05	前日に登頂できなかった場合		
電車組は、降りたら急いで来ること			起床		4:00
五竜遠見スキー場駐車場	**集合**	**7:35**	五龍岳山頂往復	発	4:30
テレキャビン	乗車	7:40		着	6:50
	降車	7:55	朝食	7:00	までに食堂
≪結隊式≫			朝食　　班ごとに		5:00～
アルプス平	発	8:15			
地蔵の頭		10:00	五竜山荘	発	7:00
小遠見山		10:15			
大遠見山		11:00	大黒岳鞍部	発	8:20
西遠見山≪昼食≫		11:30	唐松山荘	着	10:00
五竜山荘	着	14:00	≪昼食≫（唐松岳往復）	発	11:30
			丸山ケルン		12:10
五龍岳山頂往復	発	14:30	八方池		13:10
（状況によっては、翌朝実施）	着	16:30	八方池山荘		14:00
夕食		17:50～	リフト・ゴンドラ乗車		
夕食後保健衛生係がお弁当を班員に配布			**八方第２駐車場**		**着 14:50**
各自、水筒（300 円）ペットボトル 700 円（有料）			≪解隊式≫		発 15:05
20:00 には各部屋にて寝れる状況に			**信濃大町駅**		**着 15:45**
消灯、就寝		**20:30**			

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**	**7:00** 下り 7:02 着	**起床（日の出　4:30 頃）**		**5:00**
バス１台	発	7:05	前日に登頂できなかった場合		
電車組は、降りたら急いで来ること			起床		4:00
五竜遠見スキー場駐車場	**集合**	**7:35**	五龍岳山頂往復	発	4:30
テレキャビン	乗車	7:40		着	6:50
	降車	7:55	朝食		7:00
≪結隊式≫			朝食　　班ごとに		5:30～
アルプス平	発	8:15	五竜山荘	発	7:30
地蔵の頭		10:00	西遠見山		:
小遠見山		10:15	大遠見山		:
大遠見山		11:00	中遠見山		:
西遠見山≪昼食≫		11:30	小遠見山		:
五竜山荘	着	13:30	地蔵の頭		:
			アルプス平		13:30
五龍岳山頂往復	発	13:45	ゴンドラリフト	降車	13:45
（状況によっては、翌朝実施）	着	15:30	≪解隊式≫		
夕食		17:50～	五竜遠見スキー場駐車場	発	14:00
夕食後保健衛生係がお弁当を班員に配布			信濃大町駅	着	14:30
各自、水筒（300 円）ペットボトル 700 円（有料）					
20:00 には各部屋にて寝れる状況に					
消灯、就寝		**20:30**			

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　　隊長

(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。

(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。部屋での飲食禁止

・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、有料です。）（ また、ペットボトルは７００円です）

・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）

・20:30 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

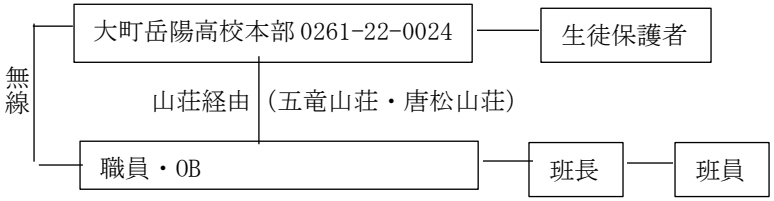
・大黒岳鞍部より２隊に分けて行動する場合がでてきます。指示に従って行動すること。

・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



五竜山荘 080-2089-3400
（白馬館　0261-72-3000）
唐松山荘　090-5204-7876

引率職員・ＯＢ

引率職員　３名、　ガイド　１名、　ドクター　１名、　ＯＢ　３名

班別名簿（部屋割）

持ち物

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		
	ズボン	2	ｼﾞｬｰｼﾞ等化繊がよい	
	雨具	1	ｾﾊﾟﾚｰﾄ式の物	
	靴下	2	化繊または毛の物	
	軍手	1	岩場の必需品	
	ﾀｵﾙ･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	
	ｻﾞｯｸｶﾊﾞｰ	1		
	水	1	2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、有料）

【メモ】

参加者数

	女	男	計
職員	1	2	3
引率	1	4	5
生徒	8	23	31
総数	10	29	39

集合･解散

大町駅前	職員	3
	ＯＢ	3
	生徒	28
	総数	34
現地集合･解散	生徒	3
	ＯＢ	2

年	組	番	氏名







