第 11 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

0618 版



2026(令和8)年7月23日(木)～24日(金)

Ⅰ．概　　要

期　　日　：令和7年７月23日（木）～24日（金）　１泊２日

行動概要　：７月23日（木）

白馬方面着　６：45　安曇野方面着　７：０１

信濃大町駅集合（7:00）駅発（7:05）⇒八方ゴンドラ駅着

結隊式（７：45）出発（7:50）⇒八方池山荘（8:50）⇒※A隊は集合次第出発　八方池（10:00）⇒丸山ケルン(11：30)⇒休憩・昼食⇒丸山ケルン発(12：10)⇒唐松頂上山荘（13:20）⇒山頂登頂希望者　山荘発（13:40）～唐松岳山頂（14:10）～山荘（14:30）

※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 ５：30　　朝食６：30

山荘発(7:３０)⇒丸山ケルン(8:20)⇒扇の雪渓(9:15)⇒八方池（10:35）⇒ゴンドラ八方駅（12:45）＝＝信濃大町駅着（ 1:30 ）

【連絡先】

宿泊地	唐松頂上山荘	090－5204－7876
本　部	大町岳陽高校	0261－22－0024
夜間連絡先	学校長	
	教頭	
行動中連絡先	唐松岳頂上山荘（支配人）	
	唐松岳頂上山荘（ｵｰﾅｰ）	
	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			
	保健・衛生			
	宿泊			
	宿泊			
	保健・衛生			
一般 (8)	登山ｶﾞｲﾄﾞ			
	Ns			
	OB・OG、その他（６名）			

生徒 (51)	１年（45 名）男 17／女 28	２年（６名）男４／女２	３年（０名）

合計 (64)		男	女	計
	生徒	21	30	51
	職員	1	4	5
	一般	4	4	8
	計	29	38	64

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(○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／隊長

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
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・ﾀﾌﾞﾚｯﾄ･ｶﾝｿｳﾌﾙｰﾂ） カリウム：こむら返りを防ぐ（ﾊﾞﾅﾅﾁｯﾌﾟ等）
		ﾏｲｽﾌﾟｰﾝ･ﾏｲ箸	各1	山荘での食事用
		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
		インナーシーツ	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	ﾊﾞｯﾃﾘｰ
		時計・ﾍｯﾄﾞﾗｲﾄ	各1	懐中電灯でよい
		紙類ティッシュ	適量	トイレットペーパー等水溶性のもの。
		衛星用品	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】

結隊式
1. 隊長挨拶
2. ｶﾞｲﾄﾞ・ﾄﾞｸﾀｰ紹介
3. OBOG 紹介
4. 準備体操
5. 注意・連絡

7月23日（水）　≪行動開始予定時間　5:30≫

【集合 7:00】

信濃大町駅　7：05 出発

（40’）

ゴンドラ八方駅　7：45着　【決隊式】

（35’）

ゴンドラ兎平駅

（35’）リフト２本

八方池山荘　8：50発

（1°00’）　※A 隊はそろい次第出発

八方池　10：00

（1°20’）

丸山ケルン　11：30　＊昼食

（1°10’）

唐松頂上山荘　13：20　【全員到着予定】

（20’）

唐松岳（山頂登頂希望者）13：40

（20’）

唐松頂上山荘　14：30　日没時刻：19：21

① 集合時間　7:00　（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　集合（場所：食堂）
⑤ 夕食　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。
※　使ったトイレッ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　　6:30

唐松頂上山荘　　出発式後、7：30 発

（1°10’）

丸山ケルン　　8:40

（1°50’）

八方池　　10:30

（45’）

八方池山荘　　11:15

（45’）

ゴンドラうさぎ平駅テラス　11:30　*解隊式後、昼食（山賊丼）

（10’）

ゴンドラ八方駅　　12:30

（40’）

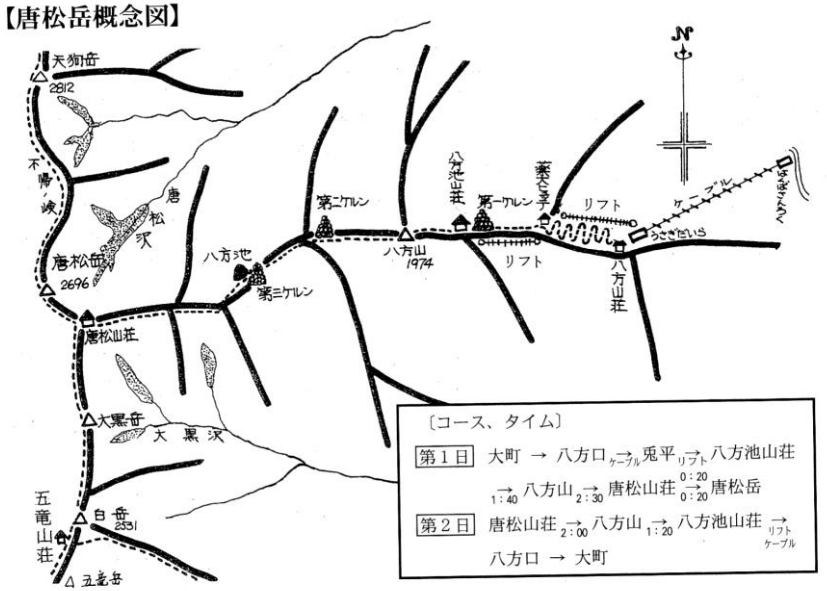
信濃大町駅　　13:30

解散式
1.隊長挨拶
2.ｶﾞｲﾄﾞ・ﾄﾞｸﾀｰ挨拶
3.OBOG 挨拶
4.連絡

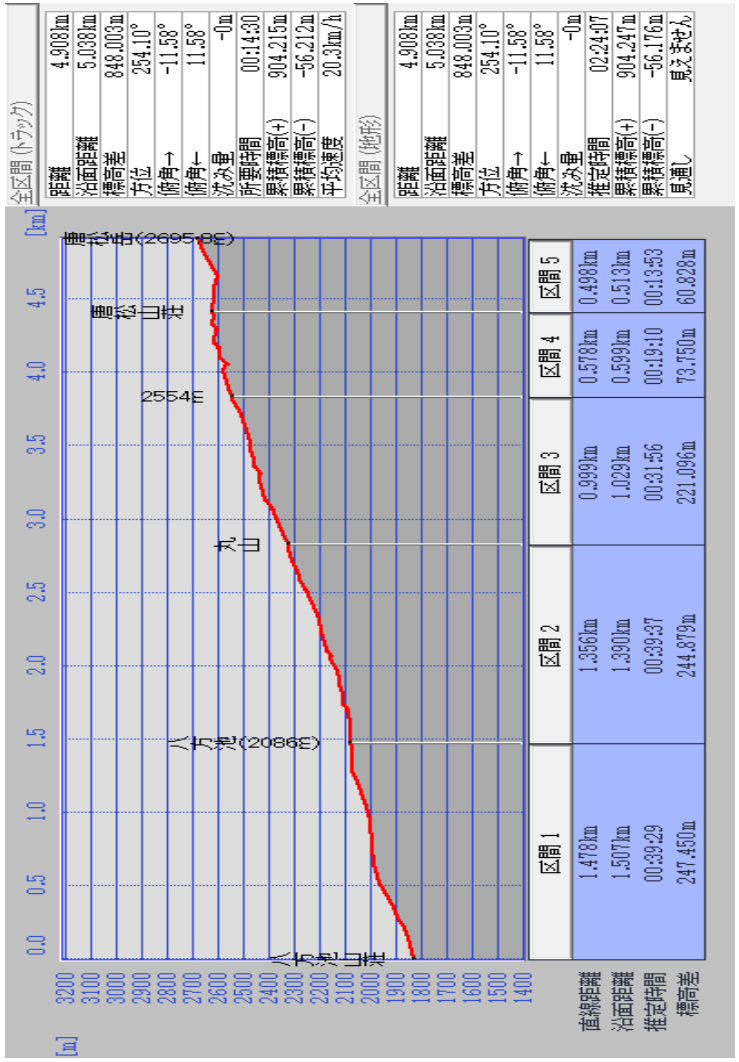
① 起床　　5：45
② 朝食　　6:15 集合（場所：食堂）
③ 食事係 あとかたづけ
④ 清掃係 部屋掃除指示　　7:10　朝食の後
⑤ 山荘出発　　7:30　出発式後
⑥ 昼食　11:40 予定（うさぎ平テラス）

Ⅶ. 唐松岳概念図

【唐松岳概念図】



Ⅷ. 唐松岳高低図



Ⅷ. 生徒名簿

＊部屋割（ブース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

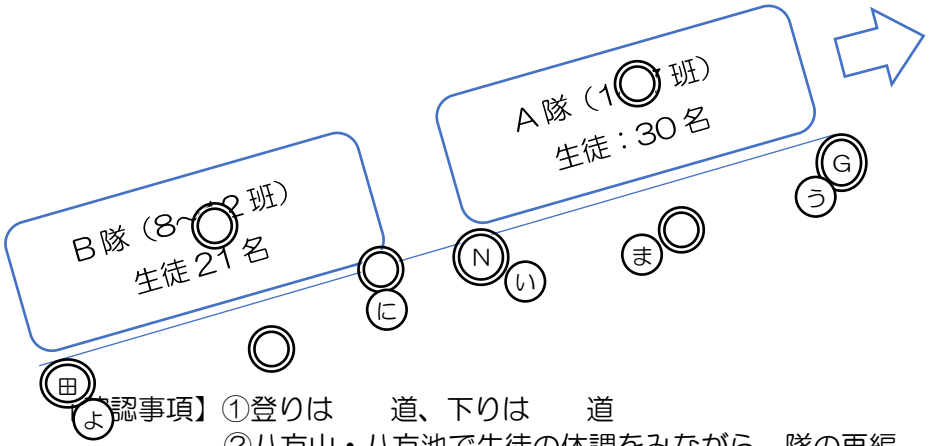
【北館配置図】

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

【本館】＊ﾌﾞｰｽ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（1～7 班、生徒 30 名）、Ｂ隊（8～12 班、生徒 21 名）
＊サポート隊：◎山岳ガイド（1）、看護師（1）、OBOG 他（6）
○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。











