第１１回　長野県大町岳陽高等学校全校登山



常念隊

2026年7月23日(木)24日(金)

【 目　的 】
　安曇野を代表する山に登ることを通じ、地域の豊かな自然に触れ、自然の美しさや厳しさを学びながら心身を鍛える。また、よき団体生活を体験する。

【注意事項など】
　１　係の任務
　　・班長　　行動中及び山荘での人員確認・その他班全体の掌握と隊長への報告
　　・副班長　班長の補佐、行動の記録等
　　・食事　　食事指導、弁当の手配確認等
　　・清掃　　山小屋での整理整頓・清掃の指導等
　　・保健　　班員の健康状態の把握・健康管理と班長・隊長への報告、救急品管理等

　２　準備
　　・忘れ物のないようにする。（特に雨具）
　　・パッキング　背負いバンドが長すぎると重心が下がって疲れる。長さを調整する。
　　　軽いものは下へ、重いものは上に入れ、重心を高くする。
　　　着替えは必ずビニール袋の中に入れて防水する。
　　・持ち物は最小限にするが、ヘッドランプ・下着着替え・雨具は必ず持っていくこと。
　　・飲食物は持ちすぎないこと。
　　・靴擦れ・まめの予防として擦れる箇所にカットバンなどを張っておくとよい。
　　・爪は２・３日前に切っておくこと。
　　・出発前夜は早く就寝し、睡眠を十分にとる。睡眠不足は怪我のもと。

　３　初日の朝
　　・当日雨天でも中止の連絡がない限り所定の行動をとる。
　　・朝食はきちんと食べ、水分補給（水500ml）をし、トイレを済ませて家を出ること。
　　・バス酔いの心配のある生徒は、あらかじめ薬を飲んでおく。
　　・初日にやむを得ない事情で参加できなくなった場合は下記に必ず連絡する。

＜連絡先＞　連絡受付時間　６：００～６：３０
大町岳陽高校　０２６Ｉ－２２－００２４

4 山行中の行動

・行動の判断（天候の悪変）や決定は隊長に従い、各自の判断で行動しない。
・時間の厳守
・落雷があることに備えて、金属類はできるだけ身につけない。
・高山植物は絶対にとらない。ロープ等で植物保護をしてある箇所には踏み込まない。
・具合が悪くなるなど、何か急のことがあったらすぐに職員またはＯＢに連絡をとる。
・隊列を乱さない。特に、濃霧で視界が悪いときは前の人との間隔を大きく開けない。
・落石に十分注意する。また、落石を起こさないように気をつけて歩く。
・急な登りでは歩幅を狭くし前屈気味で荷物を上半身全体で支える。
・確実な足場を一瞬のうちに判断しながら歩く。（浮き石や滑りやすい木の根等）。
・休息時は他の登山者が通れるスペースを確保する。またザックは安定した所に置く。

5 常念小屋にて

・挨拶をしっかりする。
・登山靴は、自分の部屋の入口脇の下足箱におく。（持ち物には記名）
・雨天時の雨具は山荘の入り口で脱ぎ、ビニール袋に入れる。
・室内飲食禁止。
・水道の水は飲用可、節水につとめる。水の補給は出発前までに済ませておく。
・食事は山行に備え、しっかり食べる。※職員と生徒の食事は同じ。
・テーブル毎に片付ける。同じ食器をまとめ、燃えるゴミと生ゴミを別にする。
・消灯は**8時半厳守**。ほかの宿泊客の迷惑にならないよう、**8時以降は出歩かない。**
・**トイレットペーパーは便器に入れない。備え付けの容器に入れる**こと。
・**ゴミは必ず持ち帰る。**山小屋の指示がある場合はそれに従う。
・**清掃係は最後に見回りをして、忘れ物・ゴミ等がないことを確認して部屋を出る。**
・食事

＜ *23日夕食* ＿＿１８：００＿＿ *24日朝食* ＿＿５：４０＿＿ ＞

【行動予定】

７月２３日（木）　第１日目

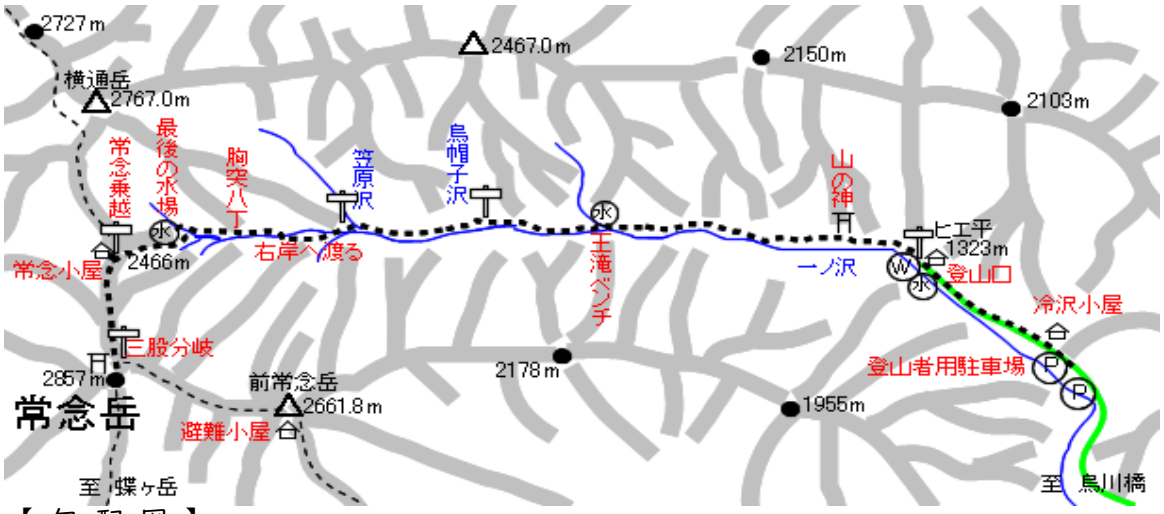
	<予定時刻>	<実時刻>
信濃大町駅発	６：５０	（　　）
松川駅発	７：００	（　　）
穂高駅発	７：２０	（　　）
《バス/タクシー》		
一の沢 着	７：５０	（　　）
発	８：００	（　　）
（休憩）	９：００	
大滝	１０：００	（　　）
えぼし沢	１０：３０	（　　）
笠原沢	１１：００	（　　）
胸突八丁	１２：００	（　　）
最後の水場	１２：２０	（　　）
第２ベンチ	１２：４０	（　　）
常念小屋　着	１３：００	（　　）
〃　　発	１３：２０	（　　）
常念岳山頂着	１４：５０	（　　）
山頂発	１５：１０	（　　）
常念小屋	１６：１０	（　　）
夕　食	１８：００	（　　）
消　灯	２０：００	

７月２４日（金）　第２日目

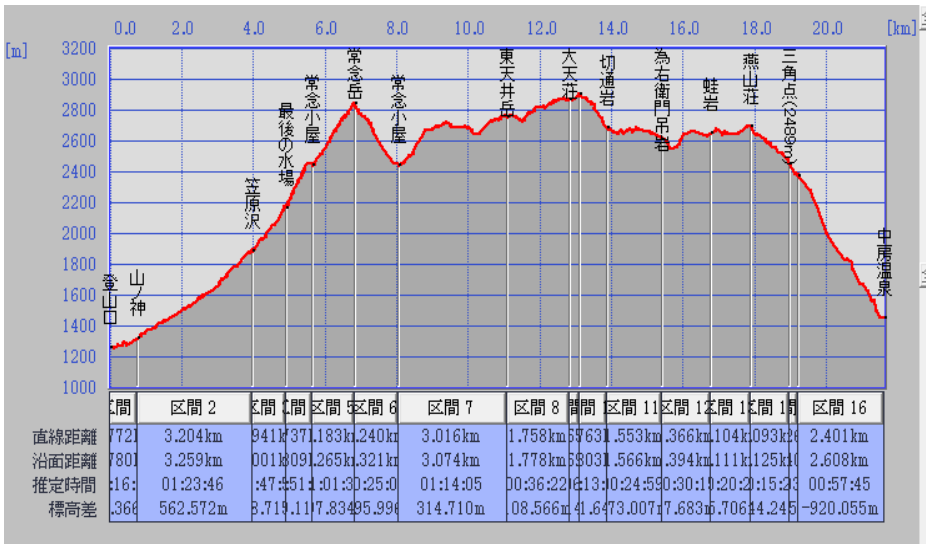
	<予定時刻>	<実時刻>
日の出	４：３０頃	
※前日に登頂できなかった場合		
起床	３：４５	
常念小屋発	４：００	
常念岳山頂着	５：３０	
常念岳山頂発	５：４５	
常念小屋着	６：４５	
朝食	７：００	
起床	５：００	（　　）
朝食	６：００	（　　）
常念小屋発	７：００	（　　）
第２ベンチ	７：３０	（　　）
最後の水場	８：００	（　　）
胸突八丁	８：３０	（　　）
笠原沢	９：３０	（　　）
えぼし沢	１０：３０	（　　）
大滝	１１：００	（　　）
一の沢　着	１２：００	（　　）
昼食		
一の沢　発	１２：３０	（　　）
《バス/タクシー》		
穂高駅着	１３：００	（　　）
松川駅着	１３：３０	（　　）
信濃大町駅着	１３：５０	（　　）

集合：７月２３日(木)それぞれ乗車場所の出発時刻 10 分前には集まること

【 行 程 図 】



【 勾 配 図 】



全区間 (トラック)	
距離	21.624km
沿面距離	22.401km
標高差	190.962m
方位	336.14°
俯角→	-1.38°
俯角←	1.38°
沈み量	-0m
所要時間	00:54:00
累積標高(+)	2477.756m
累積標高(-)	-2286.794m
平均速度	24.0km/h

全区間 (地形)	
距離	21.624km
沿面距離	22.403km
標高差	190.962m
方位	336.14°
俯角→	-1.38°
俯角←	1.38°
沈み量	-0m
推定時間	09:29:32
累積標高(+)	2477.803m
累積標高(-)	-2286.830m
見通し	見えません

【 隊 人 数 】

	男子	女子	合計
生徒	21	8	29
職員・ＯＢ	4	2	6
合計	25	10	35

【 引　　率 】

職員　３名　　ガイド　１名　　ＯＢ　２名



【 現地連絡先 】

常念小屋　090-1430-3328

【持ち物】

項目	品目	数	備　考
着衣類等	帽子	1	あごひも付き
	長袖シャツ	2	ｴﾘがあり化繊のものがよい
	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	
	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	水	1	1.5～2ℓ
	初日の昼食	適量	
	行動食	適量	あめ・チョコ 塩分チャージなど

項目	品目	数	備　考
携行品	ザック	1	
	サブザック	1	常念山頂ｱﾀｯｸ
	ｻﾞｯｸｶﾊﾞｰ	1	
	ビニール袋	適量	
	地図	1	
	時計	1	
	ﾍｯﾄﾞﾗﾝﾌﾟ	1	
	スマホ	1	任意
	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
	ｲﾝﾅｰｼｰﾂ	1	任意

【名簿】

【乗車場所】

【緊急連絡網】（連絡する必要が生じた場合、下記に従って全員に周知徹底する。）




GREGORY



