2026（令和８）年度　第１１回全校登山

燕岳



長野県大町岳陽高等学校

【行程及び行動の記録】　（　）内は予定時間

１日目・７月23日(木)

大町駅発　５：２０　常盤発　５：２５

松川駅発　６：１０　御船会館発　５：５０

中房温泉	発	(7:45)	時	分
第一ベンチ	着	(8:30)	時	分(45)
	発	(8:40)	時	分
第二ベンチ	着	(9:10)	時	分(30)
	発	(9:20)	時	分
第三ベンチ	着	(9:50)	時	分(30)
	発	(10:00)	時	分
富士見ベンチ	着	(10:45)	時	分(45)
	発	(10:55)	時	分
合戦小屋	着	(11:25)	時	分(30)
（昼食）	発	(12:05)	時	分
三角点	着	(12:35)	時	分(30)
	発	(12:45)	時	分
燕山荘	着	(13:15)	時	分(30)
燕岳山頂散策		(13:45～15:00)		
夕食		(17:00)	時	分
夕食（OB・DR）		(18:00)	時	分
消灯		(20:30)	時	分

※燕山荘　TEL 090－1420－0008

２日目・７月24日（金）

起床	5:00	（変更有）	
朝食	5:45	時	分
燕山荘　発	(6:45)	時	分
三角点　着	(7:30)	時	分(45)
発		時	分
合戦小屋　着	(7:45)	時	分(15)
発	(8:05)	時	分
富士見ベンチ着	(8:35)	時	分(30)
発	(8:45)	時	分
第三ベンチ着	(9:15)	時	分(30)
発	(9:25)	時	分
第二ベンチ着	(9:55)	時	分(30)
発	(10:05)	時	分
第一ベンチ着	(10:35)	時	分(30)
発	(10:45)	時	分
中房温泉　着	(11:30)	時	分(45)
昼食	(11:30)	時	分
中房温泉　発	(12:20)	時	分
大町駅　着	(14:00)	時	分

【行程】

◇中房温泉：標高 1462m　　登山口。ここから樹林帯の登り
◇第１ベンチ：標高 1660m　　樹林帯の登りが続く。
◇第２ベンチ：標高 1832m　　樹林帯の登りが続く。
◇第３ベンチ：標高 2000m　　ここから富士見ベンチが一番傾斜が急で、はしごも多い。核心部。下りも注意。
◇富士見ベンチ：標高 2208m　　雲が無ければ富士山が見える。このあと途中まで急傾斜、そのあと少し緩くなる
◇合戦小屋：標高 2375m　　徐々に景色が見えてくる。
◇三角点：標高 2488m　　このあたりで森林限界。槍ヶ岳が見える。運がよければ雷鳥にも会える。
◇燕山荘：標高 2700m　　小屋から約 40 分で燕岳へ。
◇燕岳：標高 2763m

【注意事項】

〇出発まで

◆脱水、熱中症予防のため、前日夜と当日の朝はしっかりと水分を取っておく。
◆足の爪を切っておく。
◆古い靴は持っていかない。途中で靴底が剥がれると悲惨。
◆リュックの中は、軽い物を下に、重い物を上に。荷物は必要最小限。
◆山の上は意外に寒い。防寒具必須。
◆着替えはビニール袋に入れておくとよい。（防水の意味）
◆２日分のトイレットペーパーは各自で用意。
◆前日は睡眠を十分にとること。
◆中房温泉まではくねくね道です。バスに弱い人は酔い止め薬を服用するなど各自対策をすること。
◆やむをえず当日欠席となった場合は、朝５：００までに①②のいずれかに必ず連絡する。
①大町岳陽高校　TEL　0261-22-0024　②隊長　携帯
◆行動の判断（天候の悪変等）は隊長の指示に従う。
◆登山中は各班のリーダーの指示に従う。**いかなる場合でも単独行動は厳禁**。また前方から指示があった場合は、素早く正確に伝える。
◆虫除けスプレー，虫刺され薬などがあるとよい。
◆トイレは 中房温泉登山口・合戦小屋・燕山荘しかないので、各自調整をする。なお、合戦小屋は 200 円（紙あり）。
◆休憩時等でザックをおろす時は、登山道を空けて、山側に荷物を置く。
◆高山植物保護と滑落防止のため、登山道からはみ出さない。
◆登山道は基本登り優先。（ただし時と場合による）
◆点呼は確実に行う。いない場合は何年何組の誰がいないか正確に伝える。

〇燕山荘で

◆到着後、小屋周りに荷物を置き、燕岳を往復。そのあと入室。入室と同時に班長会。班長は直ちに班員の人数を確認して所定の場所に集まる。入室してもすぐに横にならない（体調不良の原因）。１時間程度は小屋周りを散策する。
◆トイレ、洗面所は新館１Ｆのものを使う。（一般の方も利用する）
◆靴は部屋前の下駄箱（鉄板の上）、大槍、穂高の部屋は靴置き場へ。それ以外は使わない。靴は必ず記名する。
◆ぬれた衣類やカッパは水をよく切って、第一別館１Ｆの乾燥室に入れておく。
◆山荘内では節水に努める。
◆スマホ電源について、岳陽生は山荘での充電不可。心配な人は予備バッテリーを持っていく。
◆歯磨きは歯磨き粉禁止。水もしくは歯磨きガムを使用。外で水を吐き出すのも不可。
◆山荘内の洗面所の水は飲用可。翌日の水の補給は夜のうちにしておく。
◆消灯 20:30。消灯以降のトイレはできるだけ控える。他の宿泊客の迷惑にならないように。
◆朝食終了後、寝具をきちんと整理し、清掃する。
◆清掃係は最後に見回りし、ごみや忘れ物のないことを確認する。

◆食事に関する注意

・夕食は 17：00 から　朝食は 5：45 から、本館の食堂でとります。5 分前までに集合完了。

・そろった班から中に入る。奥から詰めて座る。朝は夕食と同じ席で。

・別館から本館への移動は外を通る。

・食事が済んだら、食器はそのままで重ねない。（当日の指示に従う）

・体は思った以上に脱水しています。夕食の味噌汁はできるだけたくさん飲んでください。

◆乾燥室内のハンガーは一人一つ使える。

◆当日　一般客がいっぱいいる（200 人以上）ので、一般客の迷惑にならないように

◆ごみは必ず持ち帰る。

◆小屋での買い物は OK。売店・サンルームの利用は自由。

○その他

◆持病がある人は薬を持参する。

◆診療所はあります。（無断診療禁止）ただし健康保険の適用なし。（初診料 2,000 円＋薬等の代金）

◆班長の任務・班員の掌握（行動中および山荘での人員確認・健康状態の把握）

・班長会議への出席（連絡があり次第直ちに）

◆団体装備の回収は、中房温泉到着後バスに乗車する前に行う。

【参加者】

生徒	８７名	（男　５１名　女３６名）	職員	７名	（男　５名　女　２名）
Dr	１名	（男　１名）	OB	１１名	（男　１１名　女　０名）
			合計	１０６名	（男　６８名　女３８名）

〔班長〕

〔山行時の連絡体制〕

【7月２３日　集合場所および集合時間、出発時間】

集合場所	集合時間	出発時間	生徒	職員	ＯＢ	合計
大町駅	5:10	5:20	37	4	5	46
常盤（ソウル前）	5:15	5:25	3	0	0	3
松川駅	6:00	6:10	19	1	6	26
御船会館	5:40	5:50	28	2	1	31
計			87	7	12	106

【連絡網】

職員は各班の名簿番号先頭に連絡、各班の名簿番号最終者は担当職員に連絡する。

・メモ（各自）　（　　）さん→　自分　→連絡先（　　）さんの電話番号（　　）

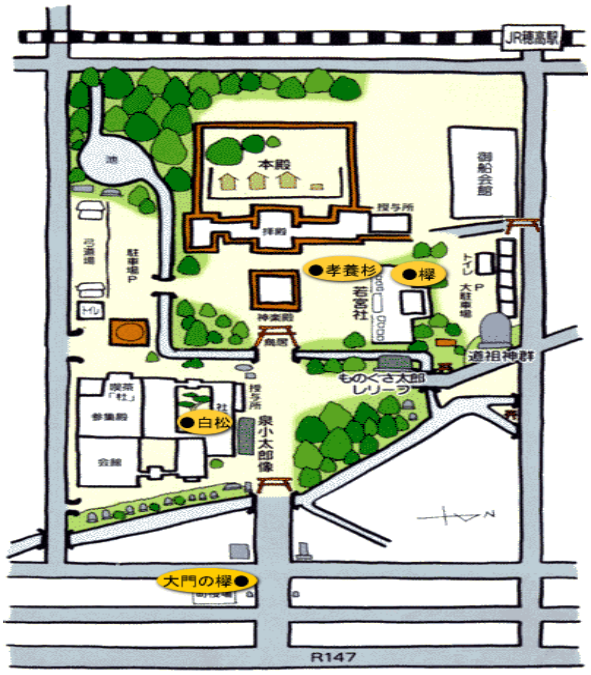
〔個人装備〕

①登山靴：
②ザック：30L 程度
③雨　具：防寒具にもなるセパレートタイプ。
④防寒具：朝方はかなり冷える。フリース、セーター等
⑤衣　類：下着類を含め化繊のもの。シャツは長袖、襟付きがよい。ジャージ可。
⑥軍　手あるいは登山手袋：鎖場や岩場、寒さ対策で必要。
⑦紙　類：トイレットペーパー等水溶性のもの。
⑧行動食：**ブドウ糖**：すぐにエネルギーになる（ラムネ等）
炭水化物：エネルギーになる（パン、おにぎり、ようかん）
ミネラル（ナトリウム、カリウムなど）：水分の吸収を助ける、こむら返りを防ぐ
（塩分タブレット・乾燥フルーツ〔レモン、マンゴー、バナナ）・梅干し・茎ワカメなど）
タンパク質、脂肪：ピーナツ、チーズなど
※チョコは高温または直射日光に当てると溶けるので、おすすめしない。
⑨水　筒：体重×行動時間×５　を目安に
例：体重６０kg　行動時間６時間の場合　⇒　６０×６×５＝１８００ｍｌ
ペットボトルＯＫ。そのうち**半分はスポドリ、もしくは塩分の入っているもの**
⑩ヘッドランプ or 懐中電灯：小さなもの
⑪着替え：これが多いと荷物が重くなる。できるだけ少なく。
⑫汗ふきシート
⑬歯ブラシ：歯磨き粉は厳禁。山の上では分解されない。
⑭日焼け止め、虫除け、かゆみ止め
⑮１日目昼食：行動食で代用可。
⑯現金（小銭多め）
⑰保険証
⑱モバイルバッテリー（必要な人）

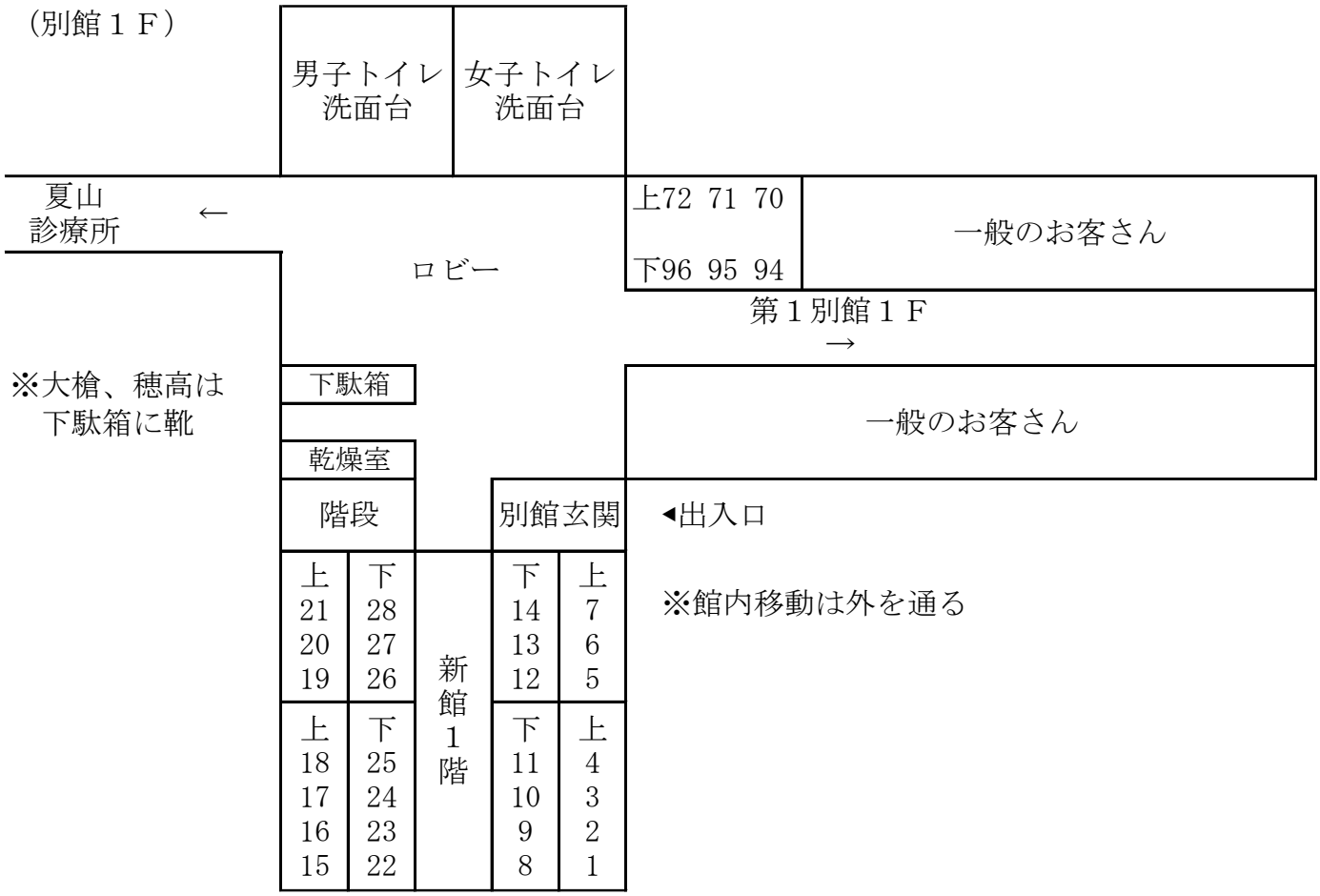
【職員名簿】

【生徒名簿】

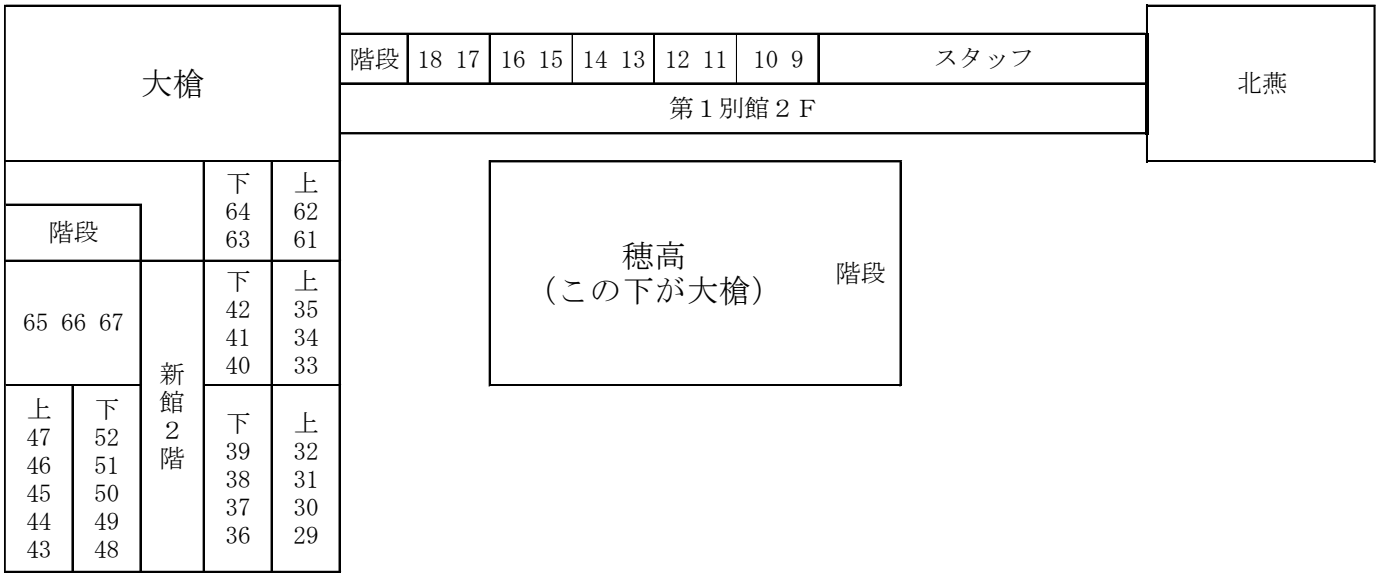
穂高の集合場所　御船会館周辺

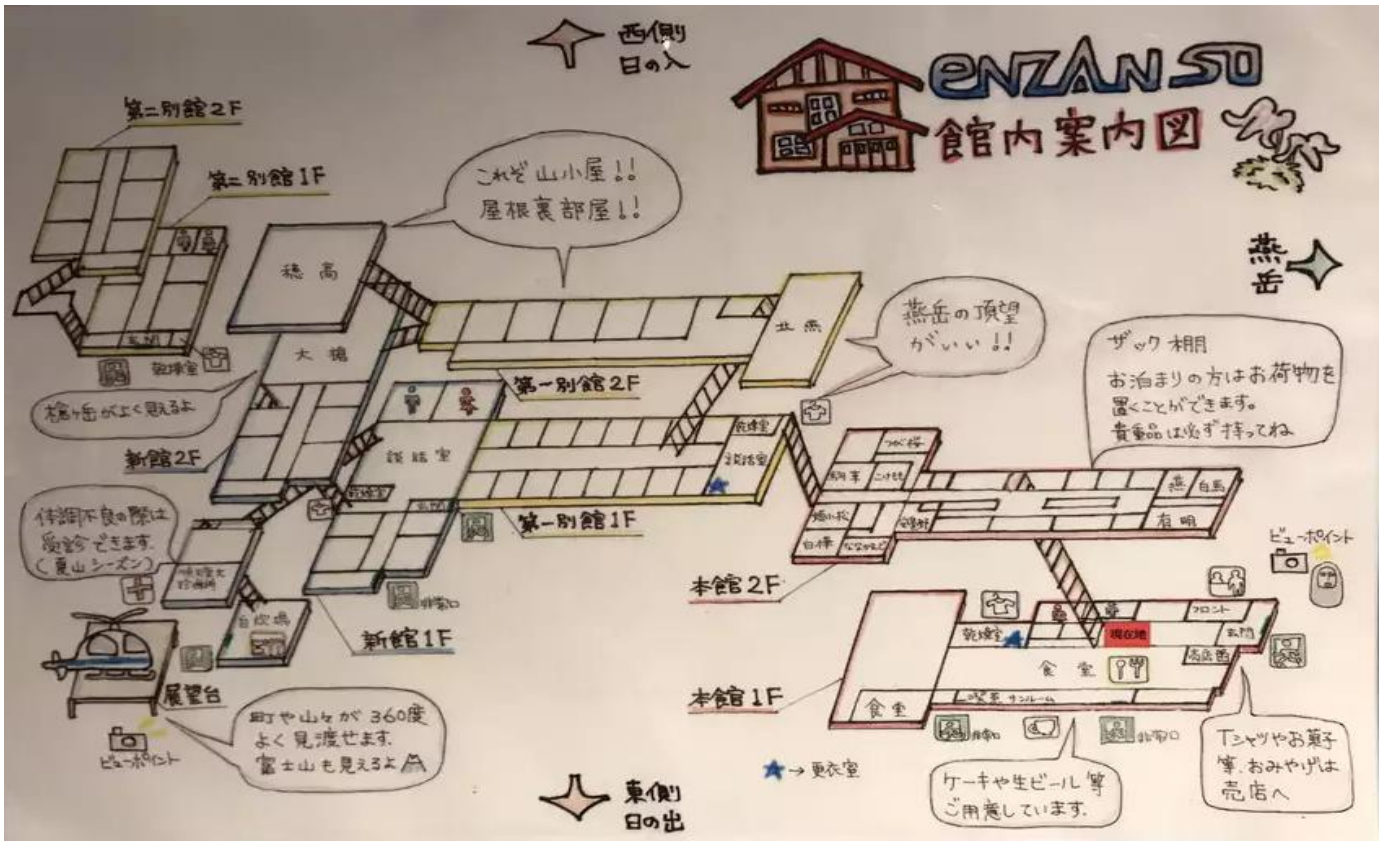


（別館１Ｆ）


男子トイレ
洗面台
女子トイレ
洗面台
夏山
診療所
←
ロビー
上72 71 70
下96 95 94
一般のお客さん
第１別館１Ｆ
→
※大槍、穂高は
下駄箱に靴
下駄箱
一般のお客さん
乾燥室
階段
別館玄関
◂出入口
※館内移動は外を通る
上 21 20 19
下 28 27 26
上 18 17 16 15
下 25 24 23 22
新館1階
下 14 13 12
上 7 6 5
下 11 10 9 8
上 4 3 2 1

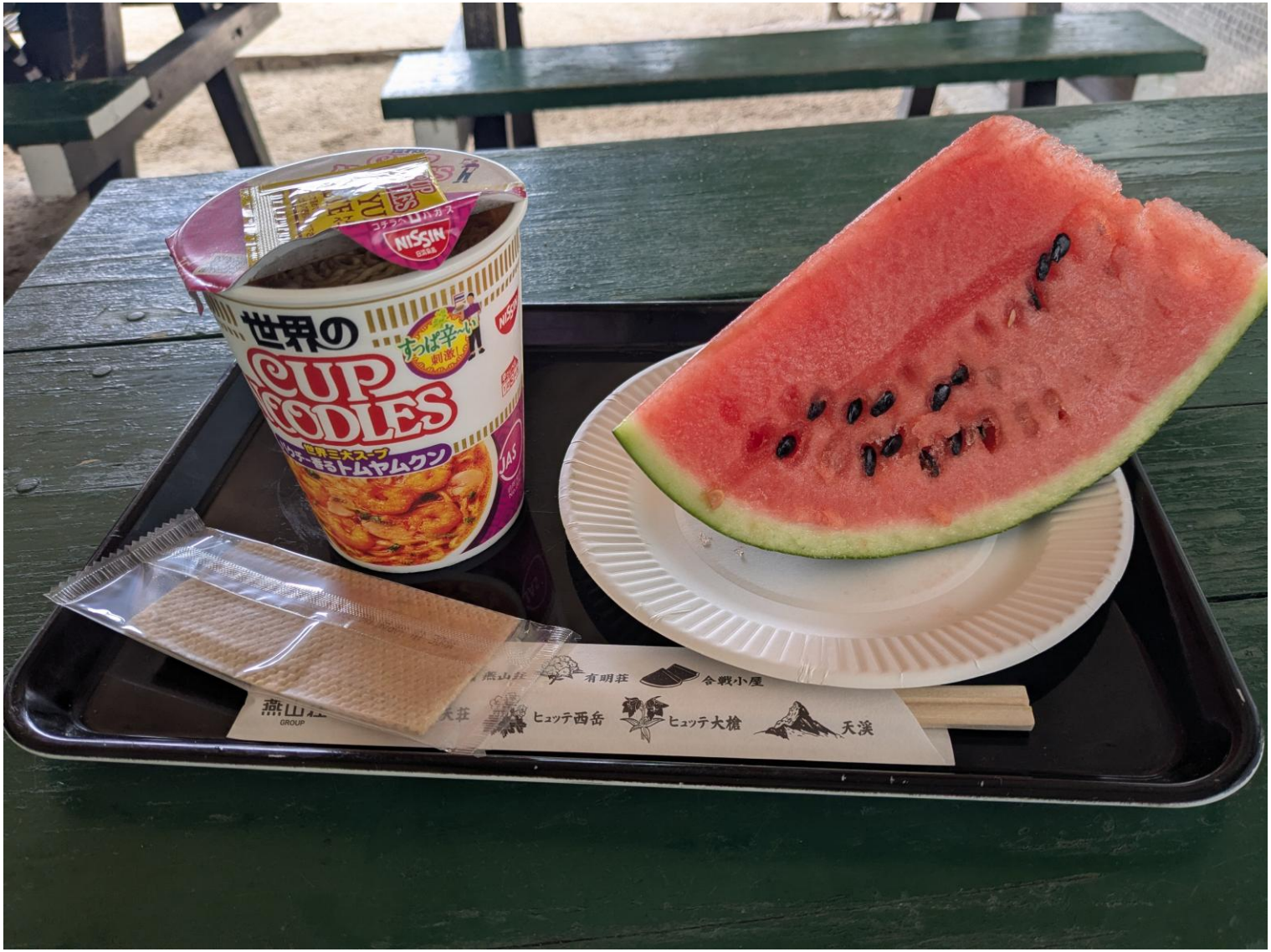
（別館２Ｆ）


大槍
階段
18 17
16 15
14 13
12 11
10 9
スタッフ
北燕
第１別館２Ｆ
穂高
（この下が大槍）
階段
階段
65 66 67
下 64 63
上 62 61
下 42 41 40
上 35 34 33
上 47 46 45 44 43
下 52 51 50 49 48
新館2階
下 39 38 37 36
上 32 31 30 29


ENZAN SO
館内案内図
西側
日の入
東側
日の出
燕岳
第二別館2F
第二別館1F
これぞ山小屋!!
屋根裏部屋!!
穂高
大槍
槍ヶ岳がよく見えるよ
新館2F
体調不良の際は
受診できます
(夏山シーズン)
展望台
ビューポイント
町や山々が360度
よく見渡せます
富士山も見えるよ
新館1F
第一別館2F
第一別館1F
北燕
燕岳の頂望
がいい!!
ザック棚
お泊まりの方はお荷物を
置くことができます。
貴重品は必ず持ってね
本館2F
本館1F
更衣室
食堂
ケーキや生ビール等
ご用意しています
Tシャツやお菓子
等、おみやげは
売店へ
ビューポイント

学年	組	名前




NISSIN
世界の
CUP NOODLES
すっぱ辛〜い
刺激!
世界三大スープ
トムヤムクン
JAS
燕山荘
有明荘
合戦小屋
ヒュッテ西岳
ヒュッテ大槍
天渓







