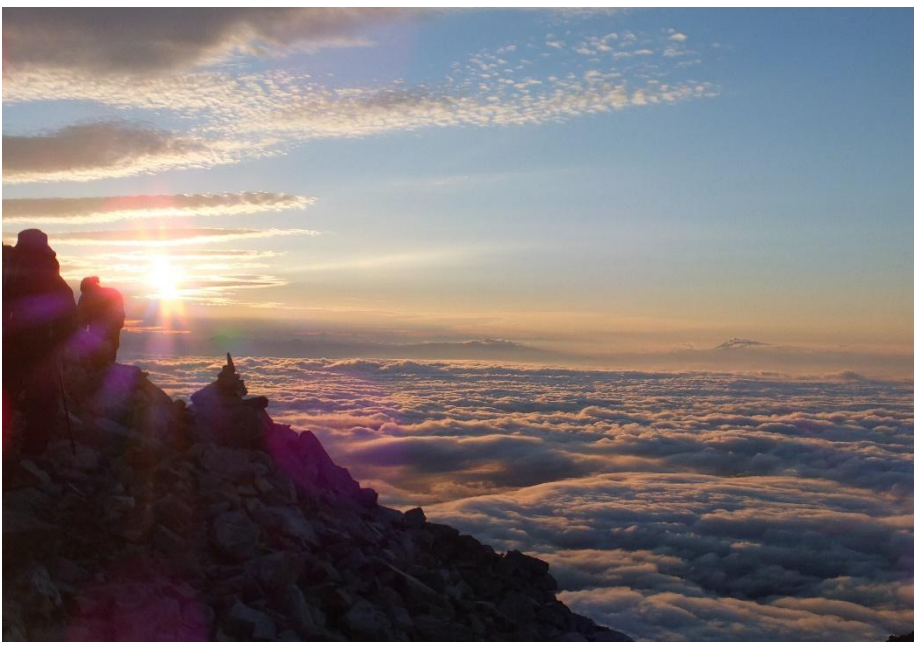
長野県大町岳陽高等学校

全校登山

2026　爺ケ岳隊



2026 年 7 / 23～24

大町岳陽高校全校登山 2026 爺ケ岳隊行動予定表

7/２３（木）	7/２４（金）
７：００　大町駅駐車場 集合	３：３０　起床 （ご来光参加者のみ）
７：１５　大町駅駐車場 出発	３：４５　種池山荘発
７：４５　扇沢駅前	４：４０　爺ケ岳南峰着 （ご来光）
８：１５　扇沢出合 （登山口）発	５：００　爺ケ岳南峰発
１３：００　種池山荘着 -山頂アタック-	（５：３０　起床 ご来光不参加者）
１３：３０　種池山荘発	６：００　全員朝食
１４：１５　爺ケ岳南峰着	７：１５　種池山荘発
１４：４５　爺ケ岳南峰発	１１：００　扇沢出合 （登山口）
１５：３０　種池山荘着	１１：４５　バス乗車
１６：３０　夕食	１２：３０　大町駅着
２０：００　就寝（消灯）	

諸注意

（1）当日やむをえず欠席する場合、６：００～６：３０の間に次の２ヶ所に必ず電話すること。

大町岳陽高校（０２６１）２２－００２４

（2）当日雨でも、中止の連絡がない限りは自分の集合場所に来る。

（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（特に雨具）
・軽いものは下、重いものは上にパッキングする。防寒着などは必ずビニール袋に入れる。（ジップロックは完璧であるが、レジ袋でも良い）
・爪は2~3 日前に切っておく。
・睡眠を十分にとり、朝食をきちんと食べて家を出る。初日の昼食を忘れずに。
・登山に不必要なものは持っていかない。
・ゴミ、濡れた物などを入れる予備の比較的大きなビニール袋を３枚以上は持って来る。

（4）山行中の心得

・山行中はマスクをはずすこと。
・先生方やOBや班長の指示に従い、規律ある行動をとる。行動は班単位。
・常に慎重に行動する。特に、落石には注意し、落石を起こさないように心掛ける。
・自然を愛護すること。高山植物を採らない。登山道から出ない。ゴミは全て各自で持ち帰る。(アメなどの包み紙などを落とすことがあるので気をつける。)

・原則、登りの登山者に道を譲る。なお、道を譲るとき、山側に沿ってよける。また、挨拶をしよう。
・具合が悪くなったらすぐに班長に連絡し、班長は先生に連絡する。水分や行動食は休憩中に限らず摂ってよい。
・集合時には、班長は人員を確認し、先生に報告する。例「〇班、〇名、全員います」

（5）山小屋での心得

・山小屋内ではマスクを着用する。
・山小屋は下界とは違う。決してわがままを言わないこと、挨拶をしっかりすること。環境保護から石鹸や歯磨き粉は使わないこと。
・山の水は貴重なので気をつけて使う。
・水の補充は可能。給水所で各自補充してもらう。
・食事後、食事係を中心に片付を手伝う。
・ゴミはすべて持ち帰り、山小屋には一切残して来ないこと。
・山小屋の周りの散策はよいが、山小屋周辺の範囲とする。(必ず複数人で)
・一般登山者の迷惑になるようなことは厳に慎む。翌日早く出発する登山者もいるので山小屋の中では静かにする。ゲーム類は禁止。
・２１：００には電気が一切消える。以後トイレなどは懐中電灯等が必要。
・山小屋の中のトイレは備え付けのトイレットペーパーを使用する。チップの箱が設置されているが無料で使用してよい。
・出発のときは、清掃係を中心に部屋をきれいに清掃する。

（6）**緊急時連絡網**

・緊急な連絡が必要になったときは、次の経路に従い全員に周知徹底する。

学校(本部０２６１－２２－００２４)

→　隊長　→　各班の班長　　→　各班員

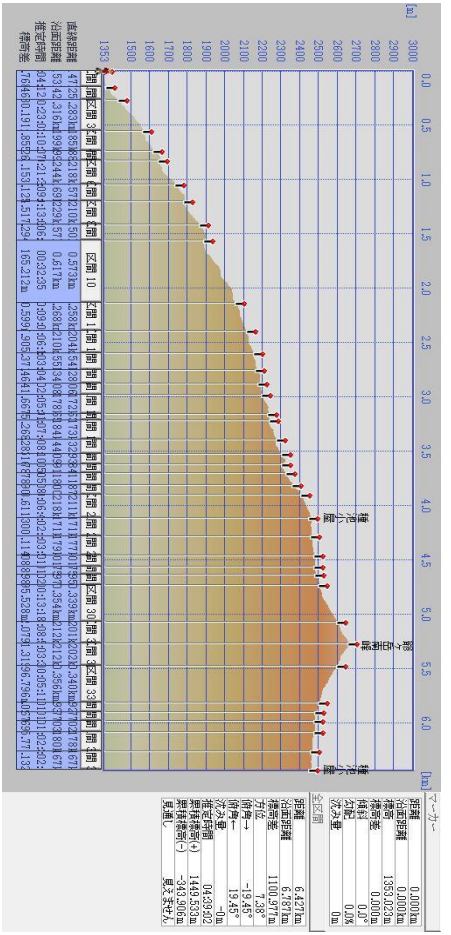
（7）**緊急時の山小屋電話番番号**

種池山荘　０８０－１３７９－４０４２

（8）**隊構成**

	男子	女子	計
生徒	１７名	１９名	３６名
ガイド・ＯＢ・ＯＧ	０名	３名	３名
引率職員	４名	２名	６名
計	２１名	２４名	４５名

行程　断面図(片道分)



年　　組　　番氏名










種池山荘
水
肩ノ

