# 第 11 回
# 長野県大町岳陽高等学校　全校登山



## 蝶ヶ岳隊　登山しおり
## 7月23日（木）24日（金）実施

氏名（　　）

# Ⅰ. 隊編成

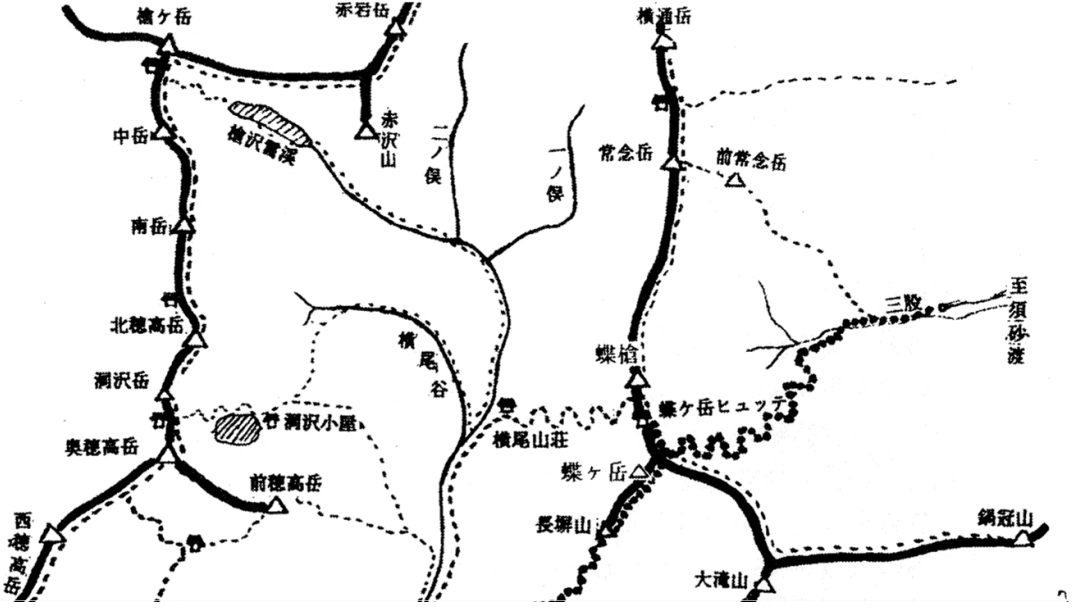
職員　6名（男5、女1）　登山案内人　1名（男1）ドクター1名（男1） OG1OB1 名（女1男1）
生徒　31名（男14、女17）　計41名（男22、女19）

宿泊地 :　蝶ヶ岳ヒュッテ　TEL 090-1056-3455
本部 :　大町岳陽高等学校　TEL 0261-22-0024

## Ⅱ. 行動予定表

| 7月23日(木) | | | 7月24日(金) | |
|---|---|---|---|---|
| 信濃大町駅 | 集合 7:10 | 発 7:20 | 起床 | 5:30 |
| 信濃松川駅 | 集合 7:30 | 発 7:40 | 朝食までに着替え・ザック準備 | |
| 穂高神社 | 集合 7:50 | 発 8:00 | 朝食:サケ・卵焼き・副菜等 | 6:00頃 |
| | (バス等) | | 健康観察(朝食終了時、職員に報告) | |
| 三股(駐車場) | 《結隊式など》 | 点呼 8:45 | 終了後、あと片づけ | |
| 三股(登山口) | | 発 9:00 | 部屋の清掃(忘れ物に注意) | |
| ゴジラの木 | | (9:45) | 蝶ヶ岳ヒュッテ | 発 7:00 |
| まめうち平 | 《昼食 30分》 | (11:00) | 最終ベンチ | (7:20) |
| 蝶沢 | | (12:15) | 第二ベンチ | (8:00) |
| 第二ベンチ | | (13:15) | 蝶沢 | (8:20) |
| 最終ベンチ | | (14:10) | まめうち平 | (9:10) |
| 蝶ヶ岳山頂 | 《付近の散策》 | (14:30) | ゴジラの木 | (10:10) |
| 入館式 | | 着 15:00 | 三股(登山口) | 着 (11:00) |
| 入室(部屋割り) | | | 三股(駐車場)《解隊式》 | |
| 班長会議(場所: ) | | 16:00 | タクシー乗車 | 発 11:20 |
| 夕食 | | 18:00頃 | 穂高神社 | |
| 終了後、片づけ | | | 信濃松川駅 | |
| 1リットルの給水(入口水場) | | | 信濃大町駅 | 着 12:40 |
| 点呼・健康観察(保健係→報告:隊長) | | 19:30 | | |
| 消灯・就寝(厳守 ※ヒュッテ完全消灯) | | 20:00 | | |

【蝶ヶ岳 概念図】




**三股から蝶ヶ岳へ**

三股から本沢に沿ってしばらく進み、鉄の橋を対岸に渡って尾根に取り付く。樹林帯の中の急登が続くが道はよく手入れされている。あせらずにゆっくり登ろう。三股から約4.5時間程でヒュッテに到着できる。ヒュッテは、蝶ヶ池の近くにあり、いながらにして槍、穂高岳の全容が鮮やかに眺められる展望台である。ここから蝶槍（2664m）までは30分程である。槍、穂高連峰の連なる眺めはぐんと近く、なかでもこれらの稜線に落ちてゆく夕映えの光景はなんともすばらしい眺めである。又、ヒュッテ付近には高山植物も多いのでじっくり眺めて楽しめるであろう。

## Ⅲ. 諸注意

(1)当日やむをえず欠席する場合、6:30～7:00の間に以下の両方に必ず名前を名乗り、電話すること。

| |
|---|
| 大町岳陽高校(0261)22－0024　隊長携帯 |

(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。(中止の場合は、連絡網)

(3)出発までの留意点

・『全校登山のしおり』をよく見て、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。着替えは必ずビニール袋に入れる。
・乗車時間が長いので、車酔いの心配がある者は薬を用意する。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。初日の弁当を忘れずに。
・ゲームなど登山に不必要なものは持って行かない。また、飲食物を持ちすぎない。
・ゴミ、濡れた物などを入れる**ビニール袋を最低4枚用意する。**
・保険証を用意しておく。(蝶ヶ岳ヒュッテ内に診療所開設予定)

(4)山行中の心得

・隊長、CL、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、また、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。
・登り優先が基本だが、多人数の団体であるので臨機応変に対処すること。挨拶をしよう。
・具合が悪くなったらすぐに連絡する。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、担当の職員に報告する。「〇〇班〇〇名、全員います」

(5)山小屋での心得

**・日常とは違う生活です。決してわがままを言わないこと。**

・挨拶をしっかりする。

・節水に努める。飲用、洗顔、歯磨に洗面所の水は使えないので、水筒水を使う。
石けん・ボディソープ・**歯磨粉**等は使用禁止。

・飲み水用のタンクから水筒水を補給できる(有料200円)。出発間際は混雑するので、前夜に補給する。

・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。

**・充電機器はあるが、充電は禁止とする。(一般の方が困るため)**

・19:30には身の回りの整理をし、消灯時間(20:00)厳守。以後、他の宿泊客の迷惑になるようなことは厳に慎む。
尚ヒュッテの完全消灯は20:00　以後室内は懐中電灯等必要。

・山小屋の朝は大変早い。完全消灯時間以前にも、18:00頃から睡眠をとる一般客もいるので、状況を見て各自判断し、お互いが気をつけて行動すること。

・必ず寝る(6時間以上)こと。不眠は事故や体調不良の最大の原因となります。
なお、山小屋についてもすぐに寝てはいけない。周囲を歩くなど高度に体を慣らしてから寝ること。

・トイレは備え付けの紙を使用し、使用後の紙は流さずに専用の箱にいれること。

・ザックは畳に置かないこと。各部屋ごと決められた場所(廊下)に通行の邪魔とならないよう、まとめて置くこと。

・1名1布団。使用後は使用前と同じ形でたたむ。

・入口の扉はきちんと閉める(トイレの匂いおよび虫の侵入を防ぐ)。

・金庫等は無いので、貴重品は常に身に付けておく。

・19:00までは外のトイレ、19:00～起床時間は中のトイレを使用する。

・歯磨きをする場所は談話室の隣にある。

## Ⅳ. 装備（記名を忘れないこと。特に靴。）

（1）団体装備

トランシーバー（3）

スリング(3)、カラビナ(2)、ツエルト(1)救急バッグ（1）、クエン酸(1)

OS-1

ザイル 20m(1)

クマよけスプレー（1）

(2)個人装備

| ✔欄 | 項目 | 品名 | 数量 | 備考 |
|---|---|---|---|---|
| | 着衣類等 | 帽子 | 1 | あごひも付き |
| | | 長袖シャツ | 2 | えりがあり、化繊のものがよい |
| | | ズボン | 2 | ジャージ等化繊がよい |
| | | 雨具 | 1 | セパレート式のもの |
| | | 靴下 | 2 | 化繊または毛のもの |
| | | 軍手または化繊手袋 | 1 | |
| | | タオル・てぬぐい | 2 | |
| | | 防寒具 | 1 | セーター・フリースなど |
| | | 下着類 | 2 | 化繊のものがよい |
| | | 登山靴 | 1 | 予備ひも用意 |
| | 食料等 | 行動食 | 適量 | アメ・チョコ・チーズ・サラミ・ラムネなど |
| | | 初日の昼食 | 適量 | おにぎりなどは小さめがよい |
| | | 非常食 | 適量 | カロリーが高い保存食(カロリーメイトなど) |
| | | ペットボトル、水筒 | 1 | 1.5L 以上(体重 60kg 以上の場合は 2.0L 程度) |

※次のページへ続く。

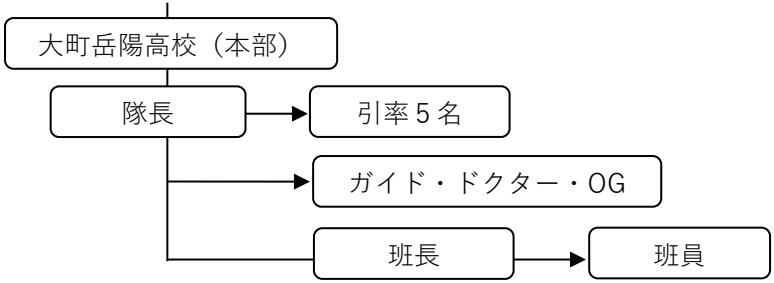
| ✔欄 | 項目 | 品名 | 数量 | 備考 |
|---|---|---|---|---|
| | 携行品 | ザック | 1 | |
| | | ザックカバー | 1 | ない場合は、ごみ袋で代用 |
| | | ビニール袋 | 4 以上 | 濡れたもの用など |
| | | しおり | 1 | |
| | | 筆記用具 | 1 | |
| | | ティッシュ | 適量 | |
| | | 持病薬 | 適量 | 各自必要なもの（酔い止めなど） |
| | | 懐中電灯 | 1 | |
| | | 保険証 | 1 | ヒュッテ内診療所開設予定 |
| | | 日焼け止めクリーム | 1 | |
| | | 小銭 | 1 | 飲み水用 100 円玉を何枚か用意 |
| | | インナーシーツ | 0 or 1 | 気になる人は持参。 |

※注意点

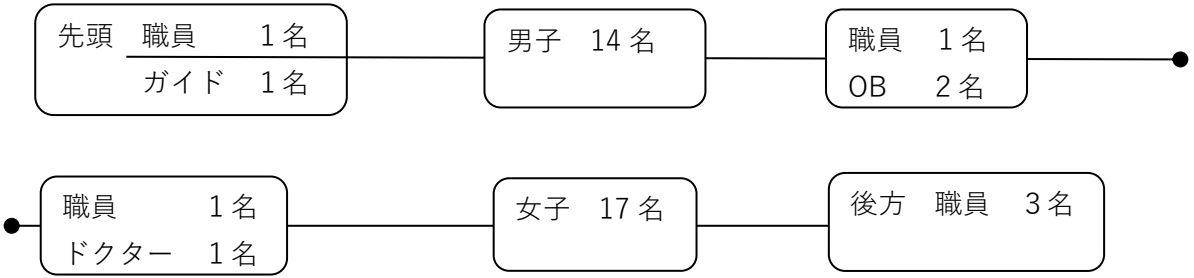
・山の上は寒いので防寒対策を忘れずに
・衣類等の防水は念入りに行う
・不要なものは持たずに軽量化する
・荷物は下に軽いもの、上に重いもの、背中に当たりの良いように
・雨具、食料、水等、随時使用するものは上部かサイドポケットに入れる
・ザックは腰と背中の上方でバランス良く背負う

## Ⅴ. 連絡体制

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。




## Ⅵ. 隊列（予定）




※　脱落者が出た場合は、職員が2人体制で降ろす。（そのまま下山し、宿泊キャンセル）

## Ⅶ. 乗降車名簿

MEMO







