平成26年度

8/8(金)～8/11(月)

夏　合　宿

IN白　馬

はじめに

今年は１年生と２年生、それぞれ先輩と後輩といった立場での合宿です。２年生は初めての先輩という立場で、責任感が必要となる場面が多くなると思います。先輩や先生方に教わったことを充分に活用し、後輩への指導をしたいと思います。少しでも先輩としての振る舞いができるように頑張りたいと思います。

１年生は初めての合宿で不安が多いと思いますが、協力しあい楽しみましょう。

今年の夏は平年並みの暑さだそうです。平地に比べて気温は低いと思いますが、熱中症や怪我などに気をつけて楽しい合宿にしたいと思います。

２年　岩﨑　稜平

～～～プロフィール～～～

栂池自然園

北アルプス山嶺に広がる日本有数の高層湿原。園内は遊歩道が整備され、白馬連峰の大展望を目前に望みながら様々な高山植物を間近に観察できる。

白馬岳

白馬岳は、飛騨山脈北部の後立山連峰にある標高 2932m。長野県と富山県とにまたがり、中部山岳国立公園内にある。日本百名山の一つに選定される白馬岳は、北アルプス後立山連峰北部に位置し、杓子岳、鑓ヶ岳を含む白馬三山の盟主と呼ばれている。日本屈指の高山植物群、日本三大雪渓のひとつ白馬大雪渓、見事な眺望など見どころも満載。山中、山麓の随所に温泉があるのも多くの登山者に愛されている理由のひとつである。

また、このあたりは積雪期、一週間以上風雪が続くこともあり、膨大な積雪量、天気も変わりやすく、世界でも最悪の気象地域の一つにあげられています。

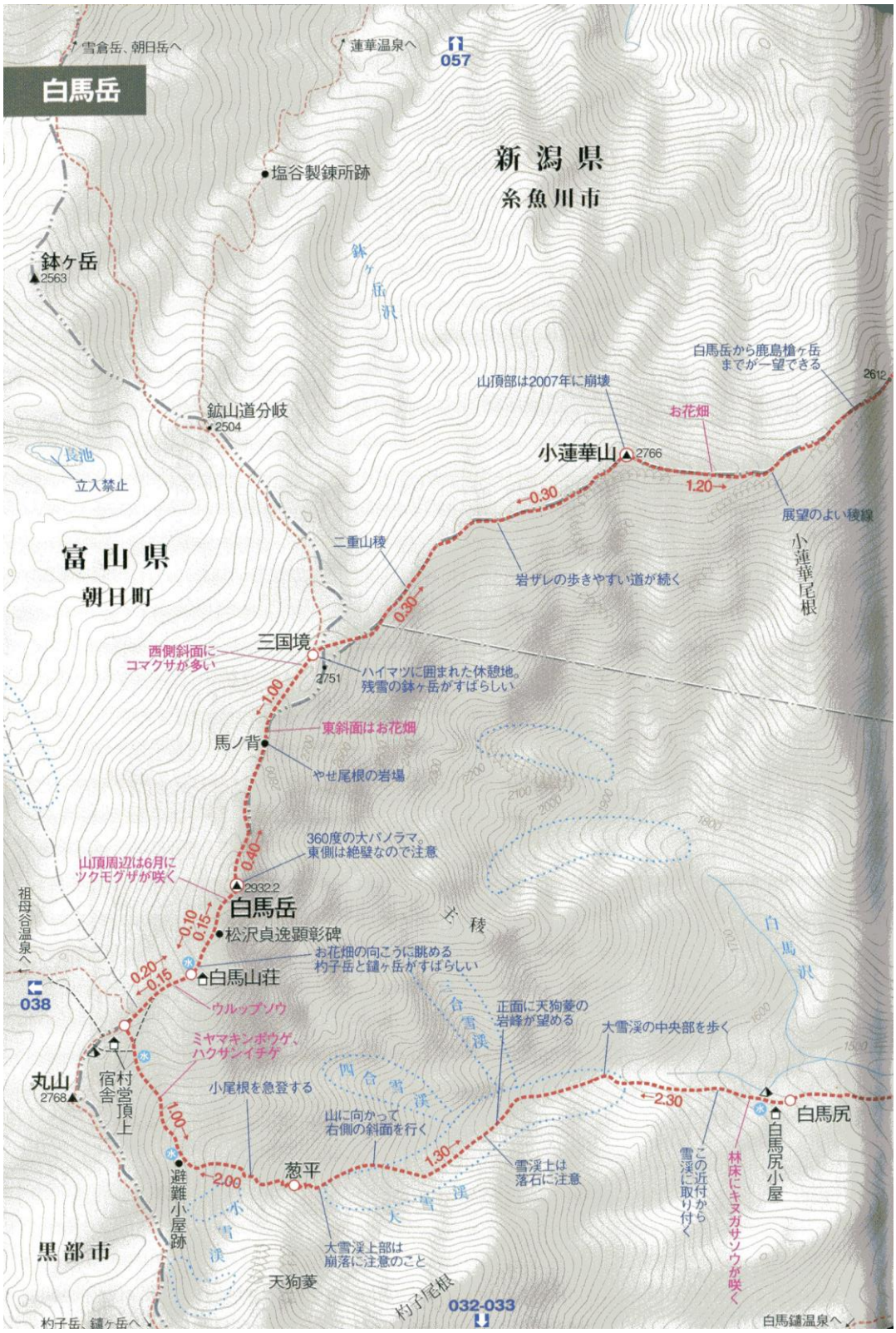
～～～行程表～～～

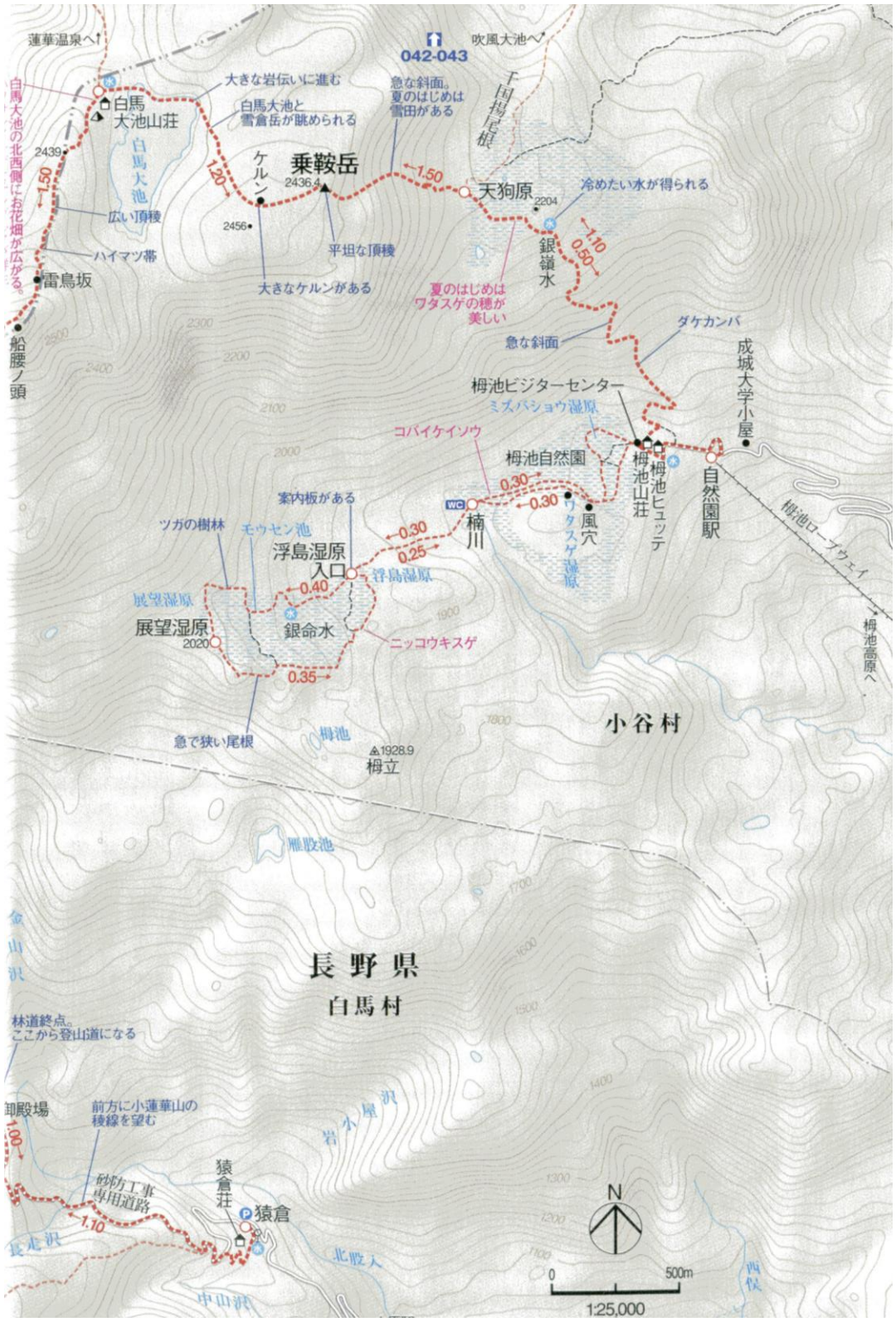
合宿期間		8月8日（金）～8月10日（日）	
日付	時間		備考
8月8日（金）	7:00	東京駅集合	
		↓	
	7:24	東京駅	
		↓	あさま505号　長野行
	8:48	長野駅	
		↓	
	9:10	長野駅東口	アルピコ交通　長野～白馬線
		↓	特急　乗鞍行
	10:40	栂池高原	
		↓	ゴンドラ
	11:20	栂池自然園	
		↓	徒歩
	14:50	白馬大池	キャンプ泊
8月9日（土）	4:30	白馬大池	
		↓	徒歩
	8:00	白馬岳	
		↓	徒歩
	10:40	白馬大池	キャンプ泊
8月10日（日）	4:30	白馬大池	
		↓	徒歩
	6:30	白馬岳蓮華岳温泉ロッジ	
		↓	
	7:35	蓮華温泉バス停	路線バス
		↓	
	8:35	平岩駅	解散

※予備日　8 月 11 日 （月）

～～～食事メニュー～～～

	朝	昼	夜
8 月 8 日			焼肉, 麻婆茄子
8 月 9 日	お茶漬け	行動食	カレーライス
8 月 10 日	ラーメン	行動食	


白馬岳
雪倉岳、朝日岳へ
蓮華温泉へ
057
新潟県
糸魚川市
塩谷製錬所跡
鉢ヶ岳
2563
鉢ヶ岳沢
白馬岳から鹿島槍ヶ岳までが一望できる
山頂部は2007年に崩壊
2612
お花畑
鉱山道分岐
2504
小蓮華山
2766
長池
立入禁止
1.20→
0.30
展望のよい稜線
小蓮華尾根
富山県
朝日町
二重山稜
岩ザレの歩きやすい道が続く
0.30
三国境
西側斜面にコマクサが多い
2751
ハイマツに囲まれた休憩地。残雪の鉢ヶ岳がすばらしい
1.00
東斜面はお花畑
馬ノ背
やせ尾根の岩場
360度の大パノラマ。東側は絶壁なので注意
0.40
山頂周辺は6月にツクモグサが咲く
2932.2
白馬岳
0.10
0.15
松沢貞逸顕彰碑
主稜
白馬沢
祖母谷温泉へ
038
0.20
0.15
お花畑の向こうに眺める杓子岳と鑓ヶ岳がすばらしい
白馬山荘
ウルップソウ
合雪渓
正面に天狗菱の岩峰が望める
大雪渓の中央部を歩く
ミヤマキンポウゲ、ハクサンイチゲ
丸山
2768
宿舎
村営頂上
小尾根を急登する
四合雪渓
2.30
白馬尻
1.00
山に向かって右側の斜面を行く
1.30
雪渓上は落石に注意
この近付から雪渓に取り付く
白馬尻小屋
林床にキヌガサソウが咲く
避難小屋跡
葱平
2.00
小雪渓
大雪渓上部は崩落に注意のこと
黒部市
天狗菱
杓子尾根
032-033
杓子岳、鑓ヶ岳へ
白馬鑓温泉へ


042-043
蓮華温泉へ
吹風大池へ
白馬大池の北西側にお花畑が広がる。
大きな岩伝いに進む
白馬大池と
雪倉岳が眺められる
急な斜面。
夏のはじめは
雪田がある
千国掛尾根
白馬
大池山荘
白馬大池
2439
1.50
広い頂稜
ハイマツ帯
雷鳥坂
船腰ノ頭
1.20
ケルン
2456
乗鞍岳
2436.4
大きなケルンがある
平坦な頂稜
1.50
天狗原
2204
冷めたい水が得られる
銀嶺水
1.10
0.50
夏のはじめは
ワタスゲの穂が
美しい
急な斜面
ダケカンバ
成城大学小屋
梅池ビジターセンター
ミズバショウ湿原
コバイケイソウ
梅池自然園
梅池山荘
梅池ヒュッテ
自然園駅
0.30
0.30
WC
楠川
風穴
ワタスゲ湿原
梅池ロープウェイ
梅池高原へ
案内板がある
ツガの樹林
モウセン池
浮島湿原
入口
0.30
0.25
浮島湿原
展望湿原
0.40
展望湿原
2020
銀命水
ニッコウキスゲ
0.35
急で狭い尾根
梅池
1928.9
梅立
小谷村
雁股池
金山沢
長野県
白馬村
林道終点。
ここから登山道になる
御殿場
1.00
前方に小蓮華山の
稜線を望む
砂防工事
専用道路
1.10
猿倉荘
猿倉
P
岩小屋沢
長走沢
北股入
中山沢
西俣
N
0
500m
1:25,000

N
0
1km
1:50,000
蓮華ノ森
ヤンプ場
ヤッホー平
風吹大池登山口
急坂。ジグザグに下る
風吹大池一周
1.00
樹林に囲まれた
静かな池
横前倉山
▲1907
小敷池
風吹岳
▲1888
風吹大池
科鉢池
静かな樹林帯
笹目尾根
3.30
蓮華温泉
0.30
0.30
1.00
1.20
黄金湯
仙気ノ湯
薬師ノ湯
笹目尾根分岐
2.30
風吹天狗原
風吹山荘
•1780
蓮華ノ森
急な斜面
白馬岳
蓮華温泉ロッジ
フスブリ山▲
1944.3
2.10
瀬戸川
1.40
階段で湖畔に下りる
梅ノ森
仮設の
橋がある
雪倉岳、朝日岳の
展望がよい
樹林帯
長野県
小谷村
天狗ノ庭
1.10
2.00
1.20
天然のカラマツ林
1.00
展望台
ダケカンバの巨木
1.50
灌木帯
蓮華菱
1.20
白馬大池山荘
天狗原
乗鞍岳
2436.4
▲1990.1
山ノ神
夏のはじめは
ワタスゲの穂が美しい
池の北西側に
お花畑が広がる。
ハクサンイチゲ
チングルマの群落
ケルン
•2456
広い頂稜
銀嶺水
急坂
1.50
1.10
0.50
雷鳥坂
しぜんえん
ダケカンバ
梅池ビジターセンター
成城大学
小屋
早大小屋
神ノ田圃
鵜峰
▲1907
梅池自然園
梅池ロープウェイ
小蓮華山
2766
1.20
展望のよい稜線
山頂部は
2007年に崩壊
岩ザレの歩きやすい道
浮島湿原
展望湿原
梅池
山荘
梅池
ヒュッテ
蓮華温泉・風吹大池
1928.9
梅池高原へ
-25, 32-33

～～～連絡先一覧～～～

在京連絡先

見崎　先生

松本　　先生

現地連絡先

鈴木　　先生

合宿同行者連絡先

友石　　先生

合宿地絡先

白馬大池山荘	0261-72-2002
白馬岳蓮華温泉ロッジ	090-2524-7237
糸魚川バス	0255-52-0180
アルピコ交通株式会社	026-229-6200
白馬観光開発株式会社	0261-72-3150
昭和大学医学部白馬診療所	0261-72-2002
白馬診療所	0261-75-4123
大町総合病院	0261-22-0415

～～～個人の言葉～～～

1年　薄井　宏真

　山に登り、山の中でキャンプを張って寝泊りするという経験は生まれて初めてです。一抹の不安もありますが、先生や先輩方の姿を参考にし、実り多い夏合宿にできたらいいと思っています。

1年　大熊　理沙子

　今回が初めての夏合宿、初めての山登りとなるので、頑張って行ってきたいと思います。合宿を通して、様々なことを学べたらいいなと思います！

1年　毛取　はるか

　夏合宿、3泊4日という期間を山で生活することは普段できない経験です。1年生の仲間と、先輩の力を借りてより良いものにしたいと思います。

1年　前田　智

　今回、初めて夏合宿に参加させていただくので、元気に、怪我のないよう楽しんで行って参りたいとおもいます。

1年　柳岡　諒

　今回初めて山でキャンプするということで緊張もありますが先輩や同学に迷惑をかけない範囲で楽しみたいと思います。

2年　石田　恵

今回、初めてのテント泊なので、夏休み中自主トレーニングして合宿に臨みます。

2年　岩﨑　稜平

登山泊をするのは今回で二回目です。まだ登山経験からみてみると、まだまだ初心者で不安は多々ありますが、後輩と協力し、安全で楽しい合宿にしたいと思います。

2年　北原　諄子

残念ながら今回の夏合宿は参加出来ませんが、1年生にとって先輩との仲が深まるような合宿になればいいなと思います。

2年　塩野　勝大

きれいなお花が見たいです。ここでかわいいお花の紹介をさせてください。

❀チングルマ：あの可憐なイチゴのような花はバラ科であることを
簡単に教えてくれます。

❀ハクサンコザクラ：紫色で5枚の花弁が特徴的なサクラソウに似た花です。
そうです！サクラソウ科に属しています。
この花を見つけたら花弁をよく観察してみてください。
花弁の1枚1枚がハート形をしています。

2年　豊田　彩乃

2回目の夏合宿です。みんなが怪我なく安全に過ごせるよう気を引き締めつつ、白馬を楽しんできます！

2年　山崎　翼

自分にとっては初めての夏合宿です。楽しく安全に過ごせればいいなと思います。

2年　由利　一真

今回、僕は参加しませんが、みんなには楽しんできてほしいです。