

# YWV2024 夏合宿 決定案



YWV の一大イベント、夏合宿。

人気投票の結果、以下 10 の夏合宿が開催されることが決定した。

大学生の夏休み、2 か月は長いようで短い。

今年の夏はどの山へ行こう？どこへ旅に出かけよう？

**【夏合宿の開催・夏合宿について】**

一部の合宿は 2 回開催としています。すべての合宿に関して、学年構成に偏りが大きかったり、人数があまりにも少なかったりした場合は、開催中止となる可能性があります。

夏合宿の前日、次の日は原則予定をあけておいてください。共同装備の持ち帰りやテント点検、あるいは天候が悪い場合は日程をずらす可能性があるため、よろしくお願ひします。

**【夏合宿の参加方法について】**

LINE の投票から、期限内に行きたい合宿に投票してください。

**【投票期間】**

6/21(金)～6/30(日)

※締め切りを過ぎてからの参加希望は一切受け付けません。

## 【難易度とは】

山の難易度は、「体力」と「技術的難易度」に大きく分けられます。

### ○体力

数字が大きくなるほど、体力が必要。日数が長いほど体力が必要。

1~3・・・日帰りが可能

4~5・・・1泊以上が適当

6~7・・・1~2泊以上が適当

8~・・・2~3泊以上が適当

### ○技術的難易度

A・・・転んだ程度でも転落・滑落の可能性は低い。道迷いの心配が少ない。

B・・・急な登下降がある。転んだ場合の転落・滑落事故につながる場所がある。

C・・・ハシゴ・鎖場などがある。ミスをすると転倒・滑落になる場所がある。

D・・・厳しい岩稜や不安定なガレ場、ハシゴ・鎖場などがある。手を使う急な登下降がある。転落・滑落の危険個所が多い。

※長野県山岳総合センターが作成した「信州 山のグレーディング」を用いています。  
[マトリックス.indd \(nagano.lg.jp\)](http://matrix.nagano.lg.jp)

## 【目次】

No.1 富士山 .....	4
No.2 妙高山・火打山（小屋活動） .....	7
No.3 立山縦走 .....	10
No.4 甲斐駒ヶ岳・仙丈ヶ岳 .....	13
No.5 奥穂高岳 .....	16
No.6 白峰三山縦走 .....	19
No.7 パノラマ銀座縦走 .....	22
No.8 飯豊山 .....	25
No.9 八ヶ岳縦走 .....	28
No.10 裏銀座縦走 .....	32

## No.1 富士山

### 【概要】

富士山は日本人なら誰もが憧れ、見かけるとつい写真を撮ってしまう山。そんな富士山へ今回は挑戦します！富士山には6つのルートがあり、今回はその中でも静岡県側から入る富士宮ルートで山頂を目指します。日本で一番高い山ということもあり、植生や気候の変化が楽しめるのも魅力の一つ。そしてなんとといっても、「富士山に登った！」という達成感は計り知れません。今回は、自力で小屋を予約するのが困難なため、ガイドなしのフリープランのツアーを予約します。

### 【所要日数・開催日程】

1泊2日・①8/20(火)-21(水)、②8/26(月)-27(火)

### 【難易度】

グレーディング:体力 **5** 技術的難易度 **B**

### 【行程】

○1日目

富士宮口五合目(12:30)・・・六合目(13:05)・・・新七合目(14:05)・・・七合目(14:55)

○2日目

七合目(01:30)・・・八合目(02:30)・・・九合目(03:15)・・・九合五勺(03:55)・・・富士宮口頂上(04:50)・・・剣ヶ峰(05:05)[休憩 60分]・・・須走口・吉田口頂上(06:40)・・・御殿場口頂上(07:01)・・・七合九勺(08:01)・・・七合五勺(08:31)・・・七合目(08:41)・・・走り六合(09:11)・・・宝永山(09:31)・・・六合目(10:46)・・・富士宮口五合目(11:11)

## 【交通・費用】

### 〈往路〉

バス 横浜駅 6:00、東京駅 6:40、新宿駅 7:30 出発～富士山五合目(富士宮口)11:30 頃  
登山口でおにぎりなど軽く昼食をとりつつ、高度順応してから出発。

### 〈復路〉

五合目(富士宮口)12:00 発～温泉 13:00 頃着

温泉&昼食ビュッフェで合わせて約 90 分！解散は新宿駅 17:30 または東京駅 18:00 予  
定。

### ○費用に関して

ツアーなので時期によって値段が異なります。予約のキャンセルにはキャンセル料がかか  
る場合があります。以下参照↓

プラン変更・日程変更・乗車地変更・人数変更は全て以下取消料金の対象となります。

旅行開始日の前日から起算してさかのぼって、

- 21日目に当る日以前の解除・・・0%
- 8～20日目に当る日の解除・・・20%
- 2～7日目に当る日の解除・・・30%
- 前日の解除・・・40%
- 当日の解除・・・50%
- 旅行開始後の解除又は無連絡無参加・・・100%

ツアー料金：①は 18300 円、②は 17800 円

(プランによって異なります。値段は一例です。)

富士山保全協力金：1000 円

1 日目昼食代

バス出発地までの電車賃

計.約 20000 円

## 【温泉】

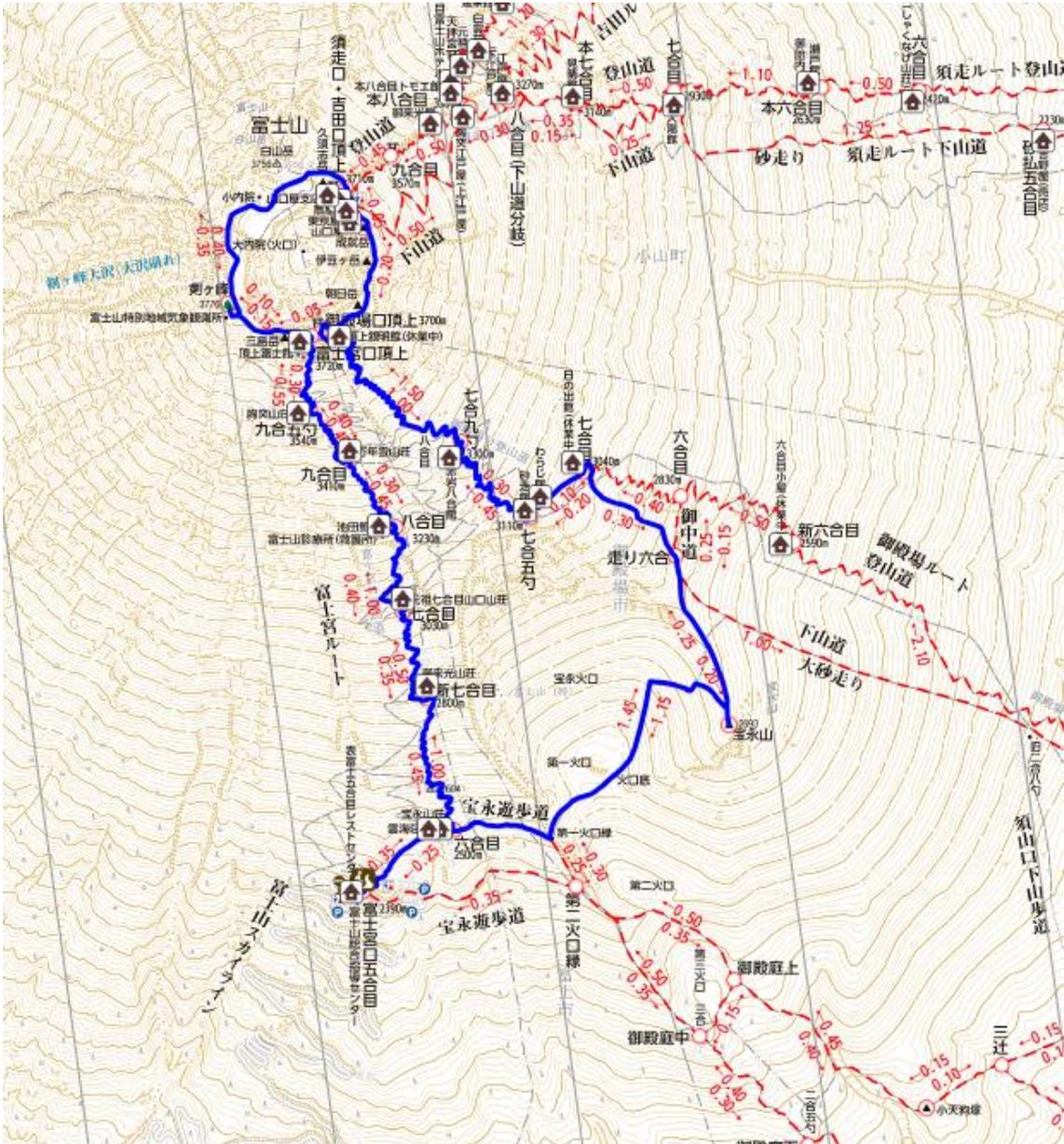
「富嶽温泉 花の湯」または「時之栖気楽坊」

料金はツアー代金に含まれています

## 【参考文献】

サンシャインツアー、富士登山・フリー登山 富士宮ルート登山バスツアー関東発、[富  
士登山・フリー登山 富士宮ルート登山バスツアー関東発 \(新宿,東京,横浜\)  
\(sunshinetour.co.jp\)](http://sunshinetour.co.jp)

総距離	約13.3km	累積標高差	上り 約1,685m 下り 約1,685m
コースタイム	標準 11時間6分 自己 11時間6分 倍率 1.00	コース定数	42
予想消費カロリー —/水分	3,150cal/ml※体重65kg、荷物10kgの場合		



## No.2 妙高山・火打山（小屋活動）

### 【概要】

新潟県は妙高戸隠連山国立公園に属する妙高山・火打山。ともに日本百名山に選定されており、麓には皆さんおなじみ（？）YWV 所有「苗名小屋」という山小屋があります。小屋で過ごす時間もこの合宿の魅力と言えるかもしれません！妙高山・火打山ともに山頂からの風景は格別であり、北アルプスから富士山、天気が良ければ日本海に浮かぶ佐渡島まで見渡すことができます。また、標高 2000m を超える高谷池湿原は植生が多彩で、ライチョウも生息しているなど多くの魅力が詰まった合宿です！

### 【所要日数・開催日程】

1泊2日（小屋活動を除く）・9/18(火)-9/21(土)登山は 9/19(木)-9/20(金)

### 【難易度】

グレーディング:体力 5 技術的難易度 C

### 【行程】

#### ○1日目

笹ヶ峰(06:00)・・・黒沢橋(07:00)・・・富士見平(08:30)・・・高谷池ヒュッテ  
(09:15)・・・天狗の庭(09:45)・・・ライチョウ平(10:25)・・・火打山(11:05)[休憩 60  
分]・・・ライチョウ平(12:30)・・・天狗の庭(13:00)・・・高谷池ヒュッテ(13:30)

#### ○2日目

高谷池ヒュッテ(05:00)・・・黒沢池ヒュッテ(06:00)・・・大倉乗越(06:30)・・・長助池  
分岐(07:10)・・・妙高山北峰(08:20)・・・妙高山南峰(08:30)[休憩 30分]・・・妙高山  
北峰(09:10)・・・長助池分岐(10:00)・・・大倉乗越(10:50)・・・黒沢池ヒュッテ  
(11:10)[休憩 30分]・・・富士見平(12:20)・・・黒沢橋(13:30)・・・笹ヶ峰(14:20)

### 【交通・費用】

(カーシェア利用の場合)

5日間利用想定で1人約¥8,000

高速利用の場合 1人約¥2,000

(公共交通機関利用の場合、一例)

横浜-妙高高原駅-苗名小屋

- ・横浜駅-新宿駅 約¥500
- ・バスタ新宿-長野駅 高速バス 約¥4,000
- ・長野駅-妙高高原駅 しなの鉄道 ¥850
- ・妙高高原駅-五八木 頸南バス ¥700
- ・五八木-苗名小屋 徒歩

高谷池ヒュッテ：1泊¥1,000 ※予約は2か月前より

苗名小屋：1泊¥250 3泊¥750

食費：約¥5,000

温泉：約¥2,000

計：約¥19,000~24,000

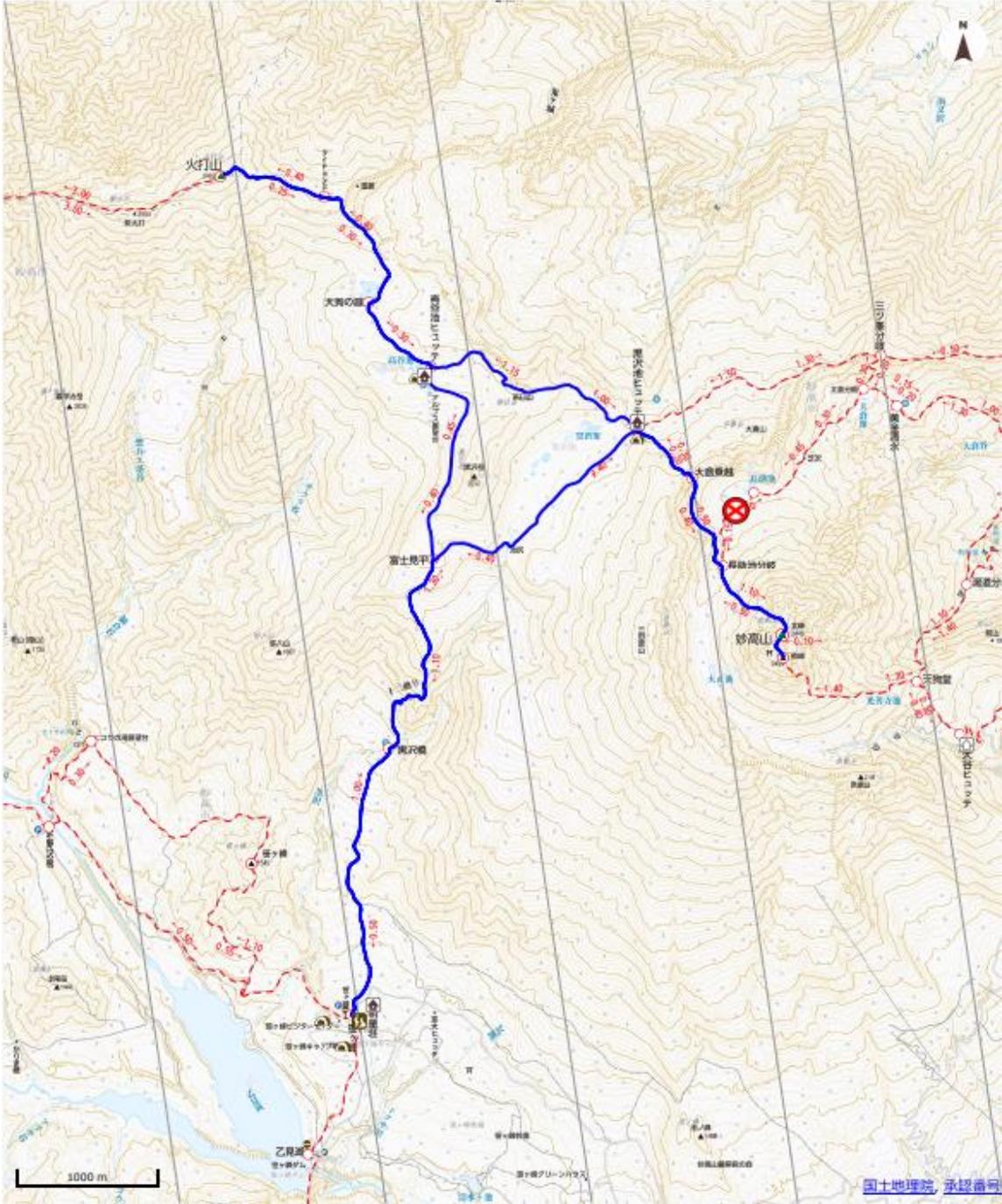
### 【温泉】

山の1日目以外車で移動すれば温泉入れます！

### 【参考文献】

- ・高谷池ヒュッテ <https://myokotourism.jp/kouyaike/>
- ・近くの温泉 <https://myokotourism.jp/onsen/>
- ・頸南バス 時刻表 <http://www.keinanbus.com/pages/2024sasagamine.html>

総距離	約22.9km	累積標高差	上り 約2,204m 下り 約2,203m
コースタイム	標準 14時間50分 自己 14時間50分 倍率 1.00	コース定数	? 57
予想消費カロリー ー/水分 ?	4,275cal/ml※体重65kg、荷物10kgの場合		



## No.3 立山縦走

### 【概要】

立山は北アルプス北部に位置する日本三名山、日本三霊山、日本百名山…などに選定されている富山県が誇る名山です。皆さんも一度は名前を聞いたことがあるでしょう。比較的小手軽に 3000m 級の縦走路を楽しむことができる立山三山から、剱岳の大展望が魅力の奥大日岳まで詰め込んだ欲張りな山行です。古来、修行の道であり、信仰の対象であった立山。他の山とは一味違った魅力で溢れています。

### 【所要日数・開催日程】

2泊3日（前泊 or 夜行バスの利用が必要です）・①8/7(水)-8/9(金) ②9/12(木)-9/14(土)  
※2日間同じところに宿泊するので、荷物を置いていくことができます。

### 【難易度】

ゲーディング:体力 **5** 技術的難易度 **B**

### 【行程】

#### ○1日目

室堂ターミナル(13:30)・・・ミクリガ池(14:15)・・・エンマ台(14:20)・・・雷鳥平(14:35)

#### ○2日目

雷鳥平(05:00)・・・別山乗越(07:00)・・・南峰(07:30)・・・北峰(07:40)・・・南峰(07:50)・・・真砂岳(08:50)・・・大走り分岐(09:00)・・・富士ノ折立(09:30)・・・大汝山(09:45)・・・雄山神社(10:05)[休憩 60分]・・・一ノ越(11:45)・・・南峰(12:25)・・・北峰(12:35)・・・室堂山展望台(12:55)・・・立山室堂(13:37)・・・エンマ台(13:52)・・・雷鳥平(14:37)

#### ○3日目

雷鳥平(05:00)・・・新室堂乗越(05:40)・・・奥大日岳(07:40)[休憩 30分]・・・新室堂乗越(9:50)・・・雷鳥平(10:20)・・・エンマ台(11:20)・・・ミクリガ池(11:25)・・・室堂ターミナル(11:40)

### 【交通・費用】

基本室堂集合・室堂解散で！

(一例)

横浜駅-富山駅-立山駅-室堂

・横浜駅-富山駅 夜行バス 往復約 ¥10,000

・往路 富山駅（電鉄富山）10:00-立山駅 10:53-室堂 12:30

復路 室堂 13:40-立山駅 14:47-富山駅（電鉄富山）16:07 往復 ¥9,840

雷鳥沢キャンプ場：2泊 ¥2,000

食費：約 ¥3,000

温泉：¥2,000

計：約 ¥27,000

### 【温泉】

みくりが池温泉 ¥1,000

らいちょう温泉 雷鳥荘 ¥1,000

毎日温泉入れます！

### 【参考文献】

・立山黒部アルペンルートアクセス [https://www.alpen-route.com/access\\_new/access/](https://www.alpen-route.com/access_new/access/)

・立山黒部アルペンルート時刻表

電鉄富山⇒立山駅⇒室堂⇒扇沢⇒信濃大町・長野

[https://www.alpen-route.com/\\_wp/wp-](https://www.alpen-route.com/_wp/wp-content/uploads/2024/04/2024timetable_dentetsutoyama-ogizawa-0415_1104.pdf)

[content/uploads/2024/04/2024timetable\\_dentetsutoyama-ogizawa-0415\\_1104.pdf](https://www.alpen-route.com/_wp/wp-content/uploads/2024/04/2024timetable_dentetsutoyama-ogizawa-0415_1104.pdf)

長野・信濃大町⇒扇沢⇒室堂⇒立山駅⇒電鉄富山

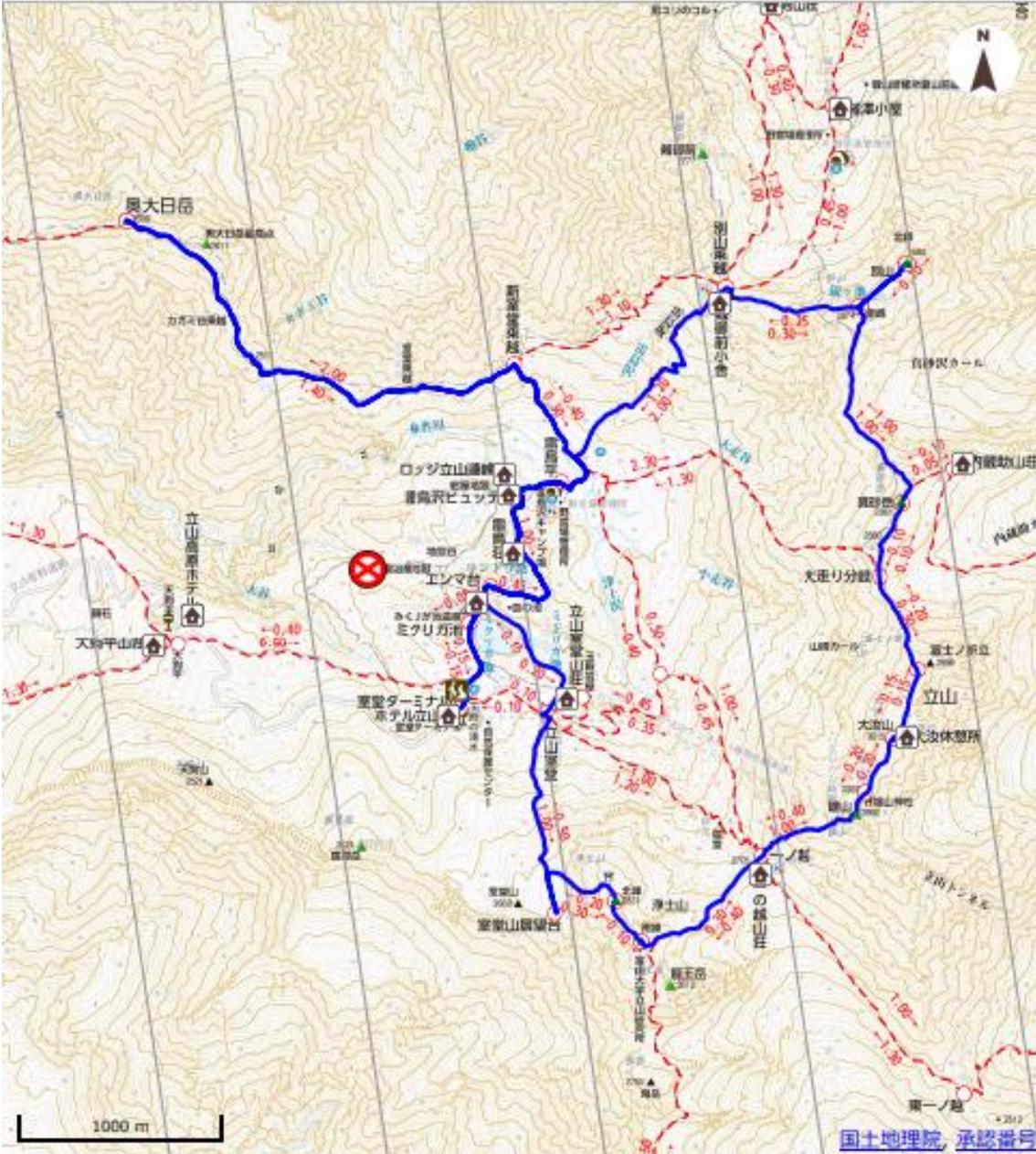
[https://www.alpen-route.com/\\_wp/wp-content/uploads/2023/04/2024timetable\\_ogizawa-dentetsutoyama-0415\\_1104.pdf](https://www.alpen-route.com/_wp/wp-content/uploads/2023/04/2024timetable_ogizawa-dentetsutoyama-0415_1104.pdf)

・雷鳥沢キャンプ場 <https://www.info-toyama.com/attractions/31029>

・みくりが池温泉 <http://www.mikuri.com/>

・らいちょう温泉 雷鳥荘 <http://www.raichoso.com/>

総距離	約22.1km	累積標高差	上り 約2,097m 下り 約2,097m
コースタイム	標準 15時間52分 自己 15時間52分 倍率 1.00	コース定数	? 57
予想消費カロリー	4,275cal/ml※体重65kg、荷物10kgの場合		
ー/水分 ?			



## No.4 甲斐駒ヶ岳・仙丈ヶ岳

### 【概要】

「南アルプスの女王」仙丈ヶ岳と「南アルプスの貴公子」甲斐駒ヶ岳に行きます。なんとどちらも日本百名山！！日本百名山をいっきに二座登ることができます。仙丈ヶ岳は標高3033mで、大きな岩肌が特徴で遠くから見てもカッコいい山です！甲斐駒ヶ岳は、2967mで、存在感の大きいピラミッド型の山です。今回は、北沢峠を起点に登る行程のため、危険箇所は少なく、それでいてカールや高山植物、日本の高い山 top3 を望むことができます。

### 【所要日数・開催日程】

2泊3日（一日目は移動日）・8/7(水)-8/9(金)

### 【難易度】

グレーディング：体力 **3** 技術的難易度 **C**

※2日間同じところに宿泊するので、荷物を置いていくことができます。

### 【行程】

○1 日目 長衛小屋(06:00)・・・北沢峠(06:10)・・・二合目(07:10)・・・五合目（大滝ノ頭）（08:10）・・・小仙丈ヶ岳(09:10)・・・仙丈ヶ岳(10:10)[休憩 60分]・・・地藏尾根分岐（11:20）・・・仙丈小屋(11:30)・・・馬の背ヒュッテ(12:25)・・・大平山荘(14:25)・・・北沢峠(14:40)・・・長衛小屋(14:50)

○2 日目 長衛小屋(05:00)・・・北沢峠(05:10)・・・双児山(07:00)・・・駒津峰(08:00)・・・甲斐駒ヶ岳(09:30)[休憩 60分]・・・駒津峰(11:30)・・・仙水峠(12:30)・・・仙水小屋（13:00）・・・長衛小屋(13:25)・・・北沢峠(13:35)

### 【交通・費用】

往路

各自最寄り～茅野（横浜からの場合、学割込みで¥2,728）

10:40 茅野-11:45 仙流荘（¥1,780）バス（南アルプスジオライナー）※一日一本

12:10 戸台パーク-13:05 北沢峠（¥1,460）or14:15-戸台パーク-15:15 北沢峠（¥1,460）

復路

15:00 北沢峠-15:45 戸台パーク（¥1,460）

17:00 仙流荘-18:24 茅野（¥1,780）バス（南アルプスジオライナー）※一日一本

茅野～各自最寄り（横浜からの場合、学割込みで¥2,728）

テント場代 一泊 1,000 二泊で 2,000

食費約 3000 くらい？

費用約 ¥17,700

### 【温泉】

仙流荘

外来入浴時間 12:00～20:00 800 円/大人一人

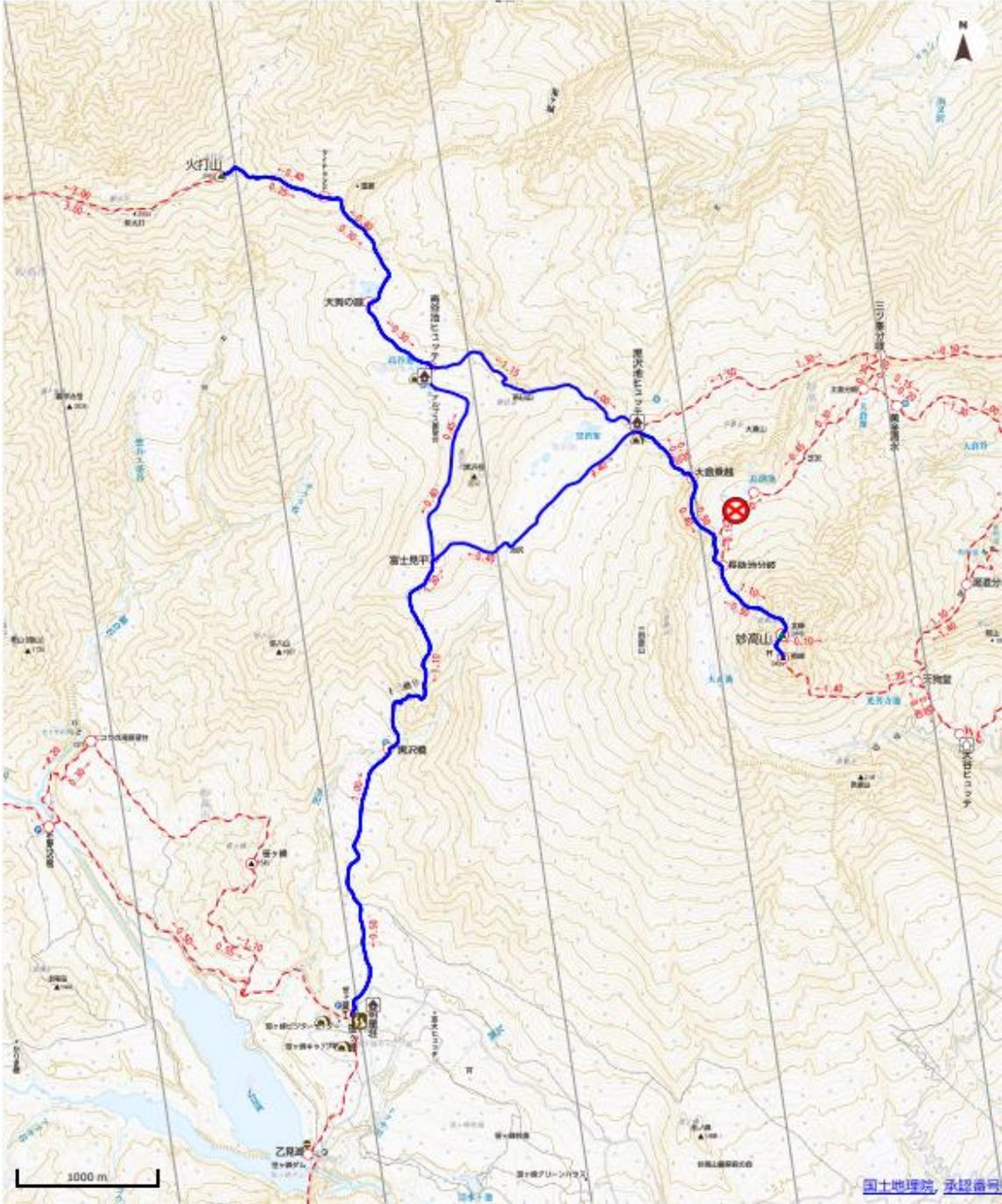
### 【参考文献】

・[南アルプスジオライナー（JR 茅野駅発着）、モーニングジオライナー（伊那バスターミナル発着）運行:伊那市公式ホームページ（inacity.jp）](#)

・[202405\\_minamialps\\_calender.pdf（inacity.jp）](#)

・[仙流荘（ina-city-kankou.co.jp）](#)

総距離	約22.9km	累積標高差	上り 約2,204m 下り 約2,203m
コースタイム	標準 14時間50分 自己 14時間50分 倍率 1.00	コース定数	? 57
予想消費カロリー ー/水分 ?	4,275cal/ml※体重65kg、荷物10kgの場合		



## No.5 奥穂高岳

### 【概要】

荒々しい岩稜帯が続く荘厳な山容が北アルプスの中でも圧倒的な存在感を放つ穂高連峰。奥穂高岳は、そんな穂高連峰の主峰です！標高 3,190 メートルの頂上からは、遮るものがない 360 度の大パノラマが広がります。上高地から涸沢を経由するルートなら途中まで比較的平坦な道が続き、北アルプス初心者でも挑戦しやすいです。登頂には険しい岩稜帯を踏破していく必要がありますが、その分登頂した時の達成感や感動が大きいはず！

### 【所要日数・開催日程】

2泊3日、9/2(月)~9/4(水)

### 【難易度】

グレーディング:体力 7 技術的難易度 C

### 【行程】

#### ○1日目

上高地バスターミナル(08:00)・・・河童橋(08:05)・・・明神(08:55)・・・徳沢(09:55)・・・横尾(11:05)[休憩 30 分]・・・本谷橋(12:55)・・・涸沢(14:35)

#### ○2日目

涸沢(06:00)・・・ザイテングラート取付(07:40)・・・穂高岳山荘(08:40)・・・奥穂高岳(09:30)・・・穂高岳山荘(10:10)[休憩 30 分]・・・ザイテングラート取付(11:25)・・・涸沢(12:25)

#### ○3日目

涸沢(07:00)・・・本谷橋(08:10)・・・横尾(09:00)・・・徳沢(10:10)・・・明神(11:10)・・・河童橋(12:00)・・・上高地バスターミナル(12:05)

## 【交通・費用】

<往路>

新宿～上高地：さわやか信州号夜行便、10000円(4列スタンダード)

<復路>

上高地～新島々駅：アルピコ交通バス 2550円

新島々駅～松本駅：電車 710円

(上高地～松本駅：14:05～15:55,14:40～16:34,15:15～17:13,16:00～17:52,16:40～18:30)

松本～横浜：青春18きっぷ利用 2510円(松本から9/4中に横浜に戻れる終電：18:43発)

テント場代：4000円

食費：3000円(1日1000円と仮定、適当)

費用：約23000円～(予想)

## 【温泉】

上高地温泉ホテル：12:30～15:30、1000円

中の湯温泉旅館：12:00～17:00、800円

## 【参考文献】

- ・ [新宿 - 上高地 | 路線詳細 | 《公式》さわやか信州号 \(alpico.co.jp\)](http://alpico.co.jp)
- ・ [宿泊案内 | 涸沢ヒュッテ 公式サイト \(karasawa-hyutte.com\)](http://karasawa-hyutte.com)
- ・ [三つの自家源泉を持つ、かけ流しの湯 - 上高地公式ウェブサイト \(kamikochi.or.jp\)](http://kamikochi.or.jp)
- ・ [温泉 中の湯温泉旅館\(公式ホームページ\) | 上高地で通年営業の温泉旅館 | 日本の秘湯を守る会会員 \(nakanoyu-onsen.jp\)](http://nakanoyu-onsen.jp)
- ・ [路線バス | 長野のバス・鉄道ならアルピコ交通株式会社 \(alpico.co.jp\)](http://alpico.co.jp)

総距離	約35.2km	累積標高差	上り 約2,277m 下り 約2,277m
コースタイム	標準 17時間5分 自己 17時間5分 倍率 1.00	コース定数 ?	65
予想消費カロリー	4,875cal/ml※体重65kg、荷物10kgの場合		
ー/水分 ?			



## No.6 白峰三山縦走

### 【概要】

白根三山とは、南アルプスの北岳、間ノ岳、農鳥岳の総称です。日本で2番目、3番目に高い山である北岳、間ノ岳…そして、三山すべてが標高3000mを越えており、それらを繋いだ縦走路はまさに天空の縦走路！稜線歩きは格別です。また、北岳は日本有数の高山植物の宝庫で、綺麗なお花を眺めながら登ることができます。

### 【所要日数・開催日程】

2泊3日・①8/20(火)-8/22(木)、②9/11(水)-9/13(金)

### 【難易度】

グレーディング:体力 **7** 技術的難易度 **B**

### 【行程】

#### ○1日目

広河原(11:15)・・・白根御池小屋(14:25)

#### ○2日目

白根御池小屋(05:00)・・・大樺沢二俣(05:30)・・・小太郎尾根分岐(08:00)・・・北岳肩ノ小屋(08:30)・・・北岳(09:10)・・・北岳山荘(10:15)[休憩 60分]・・・中白峰(11:55)・・・間ノ岳(12:55)・・・農鳥小屋(13:55)

#### ○3日目

農鳥小屋(04:00)・・・西農鳥岳(05:00)・・・農鳥岳(05:40)・・・大門沢下降点(06:20)・・・大門沢小屋(09:00)[休憩 30分]・・・吊橋(森山橋)(12:00)・・・奈良田第一発電所(農鳥岳登山口)(12:30)・・・奈良田(13:10)

## 【交通・費用】

### 〈往路〉

甲府駅 8:40 集合

- ・JR 横浜駅～甲府駅(学割使用で鈍行 1848 円。でもあずさ必須の人も多いはず)
- ・バス 甲府駅 9:05～広河原(登山口)10:58 (2400 円、IC 利用可+協力金現金で 300 円?)<sup>1)</sup>

### 〈復路〉

- ・早川町乗合バス 奈良田温泉から JR 身延駅 (1200 円)<sup>2)3)</sup>

13:50～15:20

15:55～17:25

- ・JR 身延駅～横浜駅(学割使用で鈍行 2464 円)

### 〈テント場〉

1 日目…白根御池小屋 予約必須、1000 円/人、水場無料<sup>4)</sup>

2 日目…農鳥小屋 予約なし、1000 円/人、50 張、水場あり(往復 20 分、水量要確認)<sup>5)</sup>

食費：約 3000 円?

温泉：700 円

雑費：約 1000 円

計.約 15000 円～

## 【温泉】

下山地のバス停から徒歩 8 分にある奈良田温泉 女帝の湯(9:00～19:00、料金 700 円、水曜定休)に行きたい。ここで昼ご飯も食べたい!<sup>6)</sup>

## 【参考文献】

<sup>1)</sup>甲府駅～広河原のバスの時刻表、運賃, [2024 年度 南アルプス登山バス「甲府・竜王・芦安駐車場～広河原線」「奈良田～広河原線」の運行 | 一般社団法人 南アルプス市観光協会 \(minami-alpskankou.jp\)](https://www.minami-alpskankou.jp/)

<sup>2)</sup>身延駅～奈良田温泉 乗り合いバス時刻表 [basu191024.pdf](https://town.hayakawa.yamanashi.jp/basu191024.pdf)  
([town.hayakawa.yamanashi.jp](https://town.hayakawa.yamanashi.jp/))

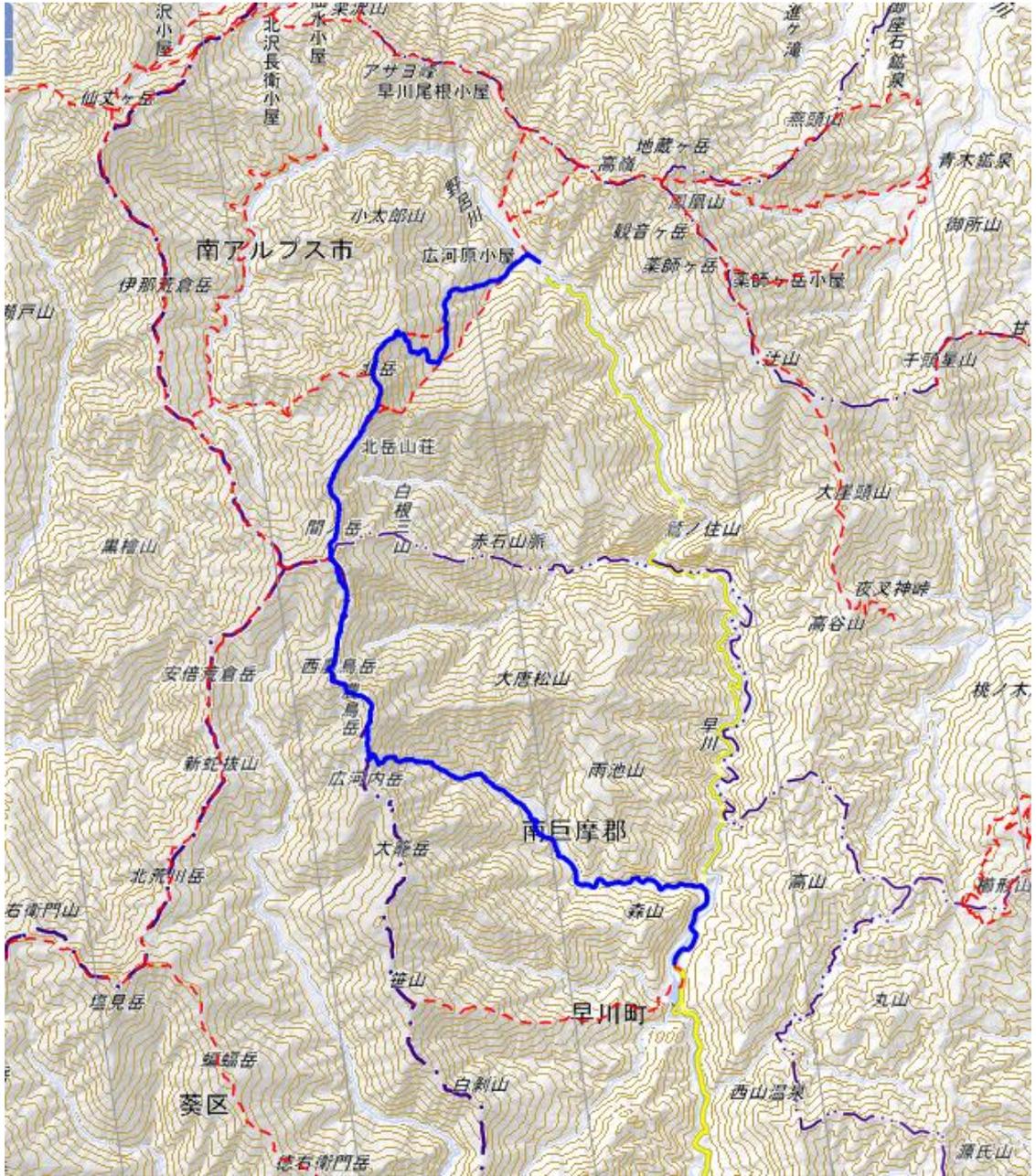
<sup>3)</sup>身延駅～奈良田温泉 乗り合いバス運賃 [rateslist.pdf](https://town.hayakawa.yamanashi.jp/rateslist.pdf) ([town.hayakawa.yamanashi.jp](https://town.hayakawa.yamanashi.jp/))

<sup>4)</sup>白根御池小屋 [テント泊のご案内 | 宿泊・料金のご案内 | 南アルプス市白根御池小屋 \(ashiyasu.com\)](https://ashiyasu.com/)

<sup>5)</sup>農鳥小屋 [農鳥小屋 \(yamatan.net\)](https://yamatan.net/)

<sup>6)</sup>奈良田温泉女帝の湯 [【公式】奈良田温泉女帝の湯 | 東日本一の泉質 | 山梨県早川町 \(hayakawa-zaidan.net\)](https://hayakawa-zaidan.net/)

総距離	約24.7km	累積標高差	上り 約2,721m 下り 約3,412m
コースタイム	標準 19時間45分 自己 19時間45分 倍率 1.00	コース定数	72
予想消費カロリー	5,400cal/ml※体重65kg、荷物10kgの場合		
ー/水分	?		



## No.7 パノラマ銀座縦走

### 【概要】

登山者の憧れ「槍ヶ岳」に向かういくつかのルートは、〇〇銀座と呼ばれています。その中でも、今回はパノラマ銀座コースへ行き、燕岳、大天井岳、常念岳、蝶ヶ岳の4座を縦走します。今回は槍ヶ岳へは行きませんが、槍ヶ岳を眺めながら、合宿の名前の通り大パノラマ(展望)が随所に楽しめる縦走路となっています。

### 【所要日数・開催日程】

前泊込3泊4日・①9/2(月)-9/5(木)、②9/25(水)-9/28(土)

### 【難易度】

グレーディング:体力 **7** 技術的難易度 **B**

### 【行程】

#### ○1日目

三股(09:10)・・・まめうち平(11:20)[休憩 30分]・・・蝶ヶ岳(14:30)

#### ○2日目

蝶ヶ岳(05:00)・・・横尾分岐(05:25)・・・蝶ヶ岳三角点(05:35)・・・常念岳(09:50)・・・常念小屋(10:50)[休憩 30分]・・・横通岳南肩(12:00)・・・東天井岳分岐(13:10)・・・大天荘(14:30)

#### ○3日目

大天荘(05:00)・・・大天井岳(05:10)・・・大天荘(05:15)・・・切通岩(05:40)・・・大下りの頭(06:40)・・・燕山荘(07:40)[休憩 30分]・・・燕岳(08:40)・・・燕山荘(09:05)・・・合戦小屋(09:50)・・・第2ベンチ(11:00)・・・中房・燕岳登山口(11:45)

### 【交通・費用】

①は18きっぷ使えるので、下記より約2000円安く行けるかも！②は時期的に18きっぷ使えません。

#### 〈往路〉

- ・松本駅 7:30 集合
- ・JR 横浜駅～松本駅(学割使用で鈍行 3256円。前泊は3000円程度～)
- ・JR 大糸線 松本駅 7:48～豊科駅 8:09(IC不可、240円)
- ・ジャンボタクシー 豊科駅～三股(所要時間35分) 11080円<sup>1)</sup>→9人乗車で1231円/人。(普通車の場合は4人で7000円なので1750円)

〈復路〉

・バス 中房温泉～穂高駅(1500 円)

10:45-11:40

12:30-13:25

14:15-15:10(これに乗る想定。20 分前くらいにはバス停待機して確実に座りたい！)

16:15-17:10

・JR 穂高駅～横浜駅(学割使用で鈍行 3608 円)

〈テント場〉

1 日目…蝶ヶ岳 予約なし、2000 円/人(トイレチップ込)、30 張(休日だと 90 張以上の時もあるらしい? <sup>3)</sup>)、水 200 円/1 L、au 強 docomo 微弱

2 日目…大天荘 予約なし、2000 円/人、50 張(張れないことはない)、水 200 円/1 L、docomo 強 au ソフトバンク弱 <sup>4)</sup>

食費：約 5000 ?

温泉：950 円

雑費：約 1000 円 ?

計.約 24000 円～

【温泉】

中房温泉 湯原の湯 <sup>5)</sup>

950 円、9:30-17:00(16:00 受付終了)

【参考文献】

<sup>1)</sup>安曇観光タクシー, [登山情報 - 安曇観光タクシーは長野県安曇野・北アルプスへの観光タクシー会社です \(azumikanko-taxi.co.jp\)](http://azumikanko-taxi.co.jp)

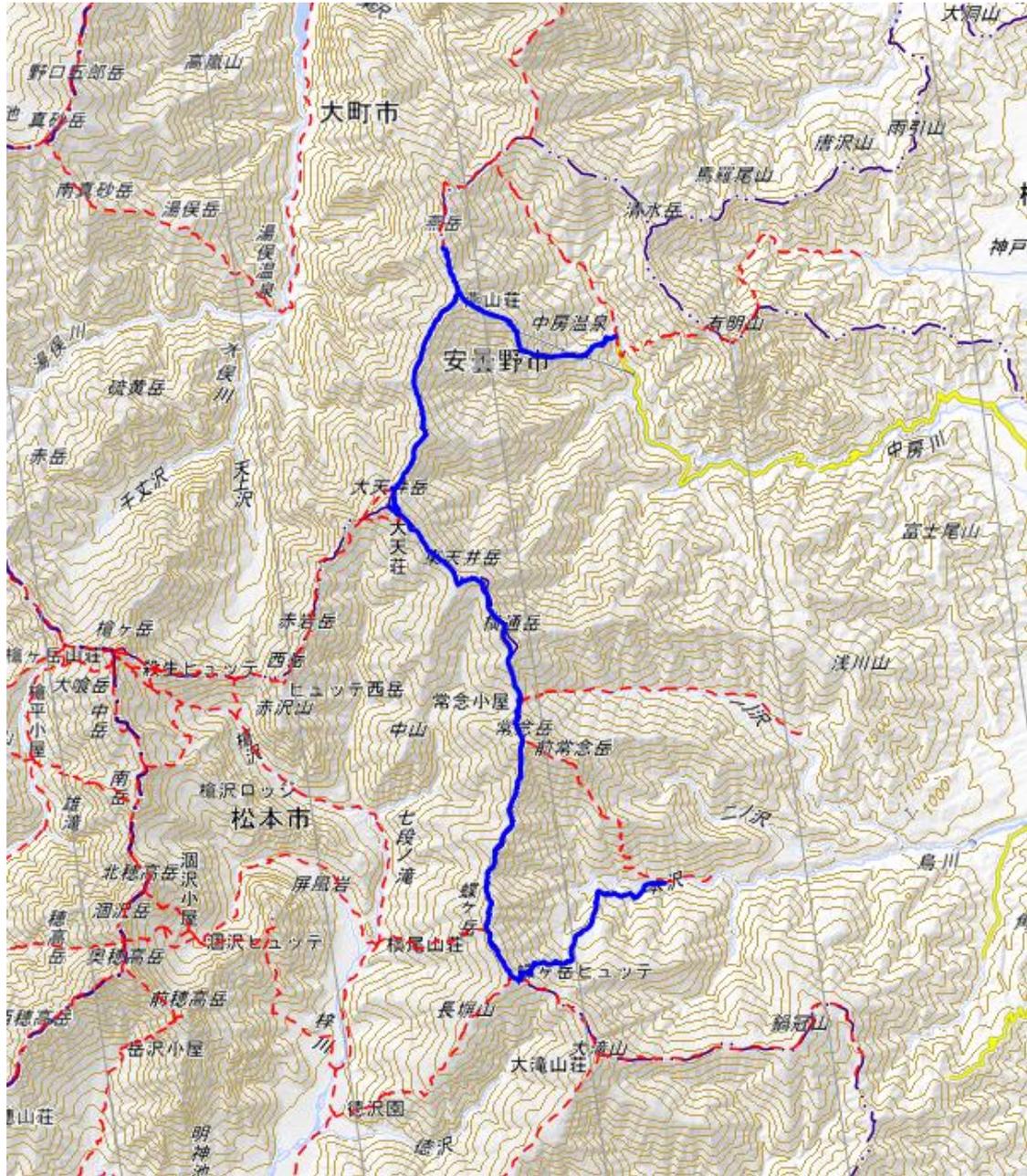
<sup>2)</sup>南安タクシー, 中房温泉行き定期バス, [中房温泉行き定期バス | 南安タクシー | 長野県安曇野市 \(nan-an.co.jp\)](http://nan-an.co.jp)

<sup>3)</sup> ヒコトピ!, 蝶ヶ岳テント場は予約必要? 混雑具合、風の様子&ペグは挿しやすい?, [蝶ヶ岳テント場は予約必要? 混雑具合、風の様子&ペグは差しやすい? \(road-to-freedom.net\)](http://road-to-freedom.net)

<sup>4)</sup>燕山荘グループ, 大天荘のご案内, [大天荘 | 北アルプス表銀座 大天井岳 \(おてんしょうだけ\) の山小屋 \(enzanso.co.jp\)](http://enzanso.co.jp)

<sup>5)</sup>中房温泉, [湯治と岳人の宿 中房温泉 公式 Web サイト 日本秘湯を守る会・日本源泉湯宿を守る会 会員宿 \(nakabusa.com\)](http://nakabusa.com)

総距離	約25.4km	累積標高差	上り 約3,083m 下り 約2,983m
コースタイム	標準 20時間5分 自己 20時間5分 倍率 1.00	コース定数	76
予想消費カロリー	5,700cal/ml※体重65kg、荷物10kgの場合		
ー/水分			



## No.8 飯豊山

### 【概要】

福島県,山形県,新潟県にまたがる「東北のアルプス」飯豊連峰の主峰。日本百名山と花の百名山に選ばれています。どの登山口からも山頂まで8時間以上と、秘境感のある山域です。標高は2105mで、日本アルプスの山々に比べ低めではありますが、東北の山は景色で劣りません！夏でも方々に広がる豊富な残雪や多くの高山植物が美しく、秋には稜線付近に紅葉が広がり、それも雄大な山容を引き立てます。飯豊はいいで～！！

### 【所要日数・開催日程】

前泊込み3泊4日 8月26日(月)～29日(木)

### 【難易度】

グレーディング：体力度7、技術的難易度C

### 【行程】

#### ○1日目

新幹線 東京06:40～郡山08:20 (自由席7810円)

磐越西線 郡山08:29～会津若松09:41, 09:48～山都10:22 (1690円)

アクセスバス 山都13:45～川入14:30 (1000円)

徒歩 川入14:30～御沢野営場15:30 (テント1張り1200円)

#### ○2日目

御沢登山口(06:00)・・・横峰(09:00)・・・峰秀水(09:30)・・・三国小屋(11:00)[休憩30分]・・・切合小屋(13:30) (1人1000円予約不要、広くはなさそう)

#### ○3日目(コースタイム倍率：×0.9)

切合小屋(05:00)・・・本山小屋(07:06)・・・飯豊本山(07:24)・・・御西小屋

(08:45)・・・御手洗池(10:06)[休憩30分]・・・烏帽子岳(11:57)・・・梅花皮小屋

(12:42)・・・北股岳(13:18)・・・門内岳(14:21) (1人1000円予約不要、10張程度と狭い)

#### ○4日目

門内岳(06:00)・・・扇ノ地紙(06:40)・・・梶川峰(07:30)・・・湯沢峰(09:30)・・・飯豊山荘(11:10)

### 【交通・費用】

往路は【行程】1日目参照

復路

小国町営バス南部線 飯豊山荘 13:00～小国 13:46 (500円)

米坂線代行バス 小国 13:54～坂町 14:42 (680円)

JR羽越本線(白新線直通) 坂町 15:26～新潟 16:22 (860円)

新幹線 新潟 17:04～東京 19:00 (自由席 10230円)

### 費用概算

交通費 22770円、宿泊費 2400円、温泉 500円、食費 4000円 (適当)

計 約 29670円

### 【温泉】

飯豊山荘 (500円)

### 【参考文献】

- ・山都駅から川入までのアクセスバス 令和6年度 飯豊山登山アクセスバス運行のお知らせ - 喜多方市ホームページ (city.kitakata.fukushima.jp)
- ・御沢野営場御沢野営場 - 喜多方市ホームページ (city.kitakata.fukushima.jp)
- ・切合小屋 ご利用案内 - 飯豊連峰「切合小屋」管理人 ホームページ (3gaku.jp)
- ・門内小屋胎内市 / 飯豊連峰登山について (city.tainai.niigata.jp)
- ・飯豊山荘 おぐに白い森「飯豊山荘」 総合案内 (siroimori.co.jp)
- ・飯豊山荘から小国駅までのバス時刻表 2381.pdf (town.oguni.yamagata.jp)
- ・米坂線代行バス 20240220\_ni01.pdf (jreast.co.jp)

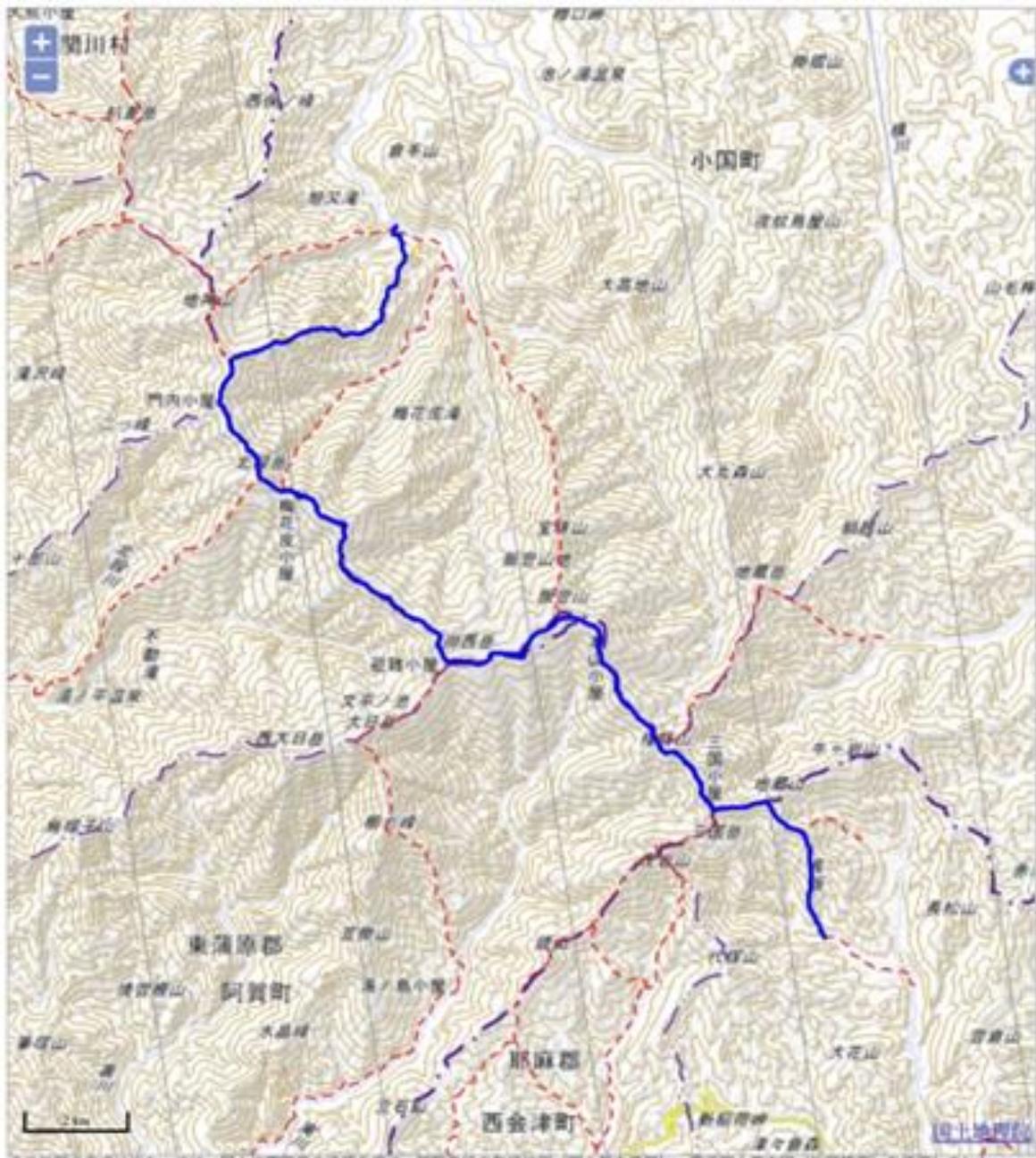
総距離 約27.4km

累積標高差 上り 約2,641m 下り 約2,803m

コースタイム 標準 22時間 自己 22時間 倍率 1.00

コース定数 ? 76

予想消費カロリー 5,700cal/ml※体重65kg、荷物10kgの場合  
ー/水分 ?



## No.9 八ヶ岳縦走

### 【概要】

八ヶ岳は、編笠山、西岳、権現岳、阿弥陀岳、赤岳、横岳、硫黄岳、天狗岳の 8 つの山から成っていることでこの名前がついています。今回は、この 8 つの山を全制覇する計画で、南八ヶ岳から北八ヶ岳（縞枯山まで）を縦走します。南側は岩の多いゴツゴツとして険しい稜線、北側はなだらかな斜面と苔の森、どちらも一度に 味わえる贅沢なコースです。八ヶ岳を遠くから見たとき、これを全部歩いたんだ!とすることができます! キレットと呼ばれる険しい道を通るため、技術的難易度が高いです。

### 【所要日数・開催日程】

3泊4日・9/18(水)-9/21(土)

### 【難易度】

ゲーディング:体力 **9** 技術的難易度 **D**

### 【行程】

○1 日目 観音平(10:30)・・・雲海(11:30)・・・押手川(12:20) [休憩 30 分]・・・編笠山(14:10)・・・青年小屋 (14:40)

○2 日目 青年小屋(04:30)・・・西岳(05:30)・・・青年小屋(06:20)・・・権現岳(08:00)・・・キレット小屋 (09:30)[休憩 30 分]・・・赤岳(12:10)・・・中岳のコル(13:20)・・・阿弥陀岳(13:50)・・・中岳のコル (14:10)・・・行者小屋(14:55)

○3 日目 行者小屋(05:00)・・・三叉峰(07:30)・・・横岳(07:40)・・・大ダルミ(08:20)・・・硫黄岳(08:45)[休憩 30 分]・・・夏沢峠(10:05)・・・箕冠山(10:40)・・・根石岳(11:00)・・・東天狗(11:40)・・・西天狗 (12:00)・・・東天狗(12:20)・・・黒百合平(13:30)

○4 日目 黒百合平(05:00)・・・中山峠(05:05)・・・にゆう分岐(05:25)・・・にゆう(06:15)・・・白駒池南岸 (07:15)・・・白駒荘(07:25)・・・白駒池分岐(07:33)・・・白駒池入口(07:43)・・・麦草峠 (08:08)・・・大石峠(08:23)・・・茶白山(09:13)・・・縞枯山(09:58)[休憩 30 分]・・・雨池峠 (10:58)・・・縞枯山荘(11:03)・・・山頂駅(11:18)

※ 2日目の行程が厳しめです。余裕がなさそうであれば、西岳をパスして CT1:50 巻きます。

## 【交通・費用】

往路

各自最寄り～小淵沢（横浜からの場合、学割込み、鈍行で、¥2,464）

9:00 小淵沢～9:15 観音平 MOUNTAIN TAXI 一台 1,500 円（一人あたり 300～400 円）（一日に一回、この時間のみ、予約制）

復路

北八ヶ岳ロープウェイ（8:40-16:40 に 20 分ごとで運行）100 円引き券を持っているので、一人当たり ¥1,300

15:45 北八ヶ岳ロープウェイ-16:37 茅野（バス、¥1,500）

茅野～各自最寄り（横浜からの場合、学割込み、鈍行で、¥2,728）

※ただし、始発の関係で 9:00 に小淵沢に間に合わない可能性もある。その場合、MOUNTAIN TAXI に乗れないので、タクシーの値段が上がるが、鈍行で行ける人も増えるかもしれない。タクシー代と朝の時間は参加者次第。

テント場代 青年小屋（一人 ¥800）

行者小屋（一人 ¥2,000）

黒百合ヒュッテ（一人 ¥1,000 一張り ¥500）

温泉 ¥500～1,000

食費 4,000 くらい？

費用計 約 ¥17,400

## 【温泉】

・蓼科温泉

帰りのバスを「滝の湯入口」で途中下車。次のバスまで 1 時間弱しかない（¥500）

・アクアランド茅野

茅野駅から約徒歩 15 分。（¥600）

・シャトレゼホテル石和

帰りの JR を「石和温泉」駅で途中下車（茅野～石和温泉間は学割が使えないので交通費は高くつく）シャトレゼのアイス食べ放題つき（¥1,000）

【参考文献】

- ・ [山梨県北杜市 | マウンテンタクシー／MOUNTAIN TAXI](#)
- ・ [北八ヶ岳ロープウェイ | アクセス・駐車場 | 蓼科、八ヶ岳の観光スポット・トレッキング・バリアフリー \(kitayatu.jp\)](#)
- ・ [北八ヶ岳ロープウェイバスの時刻表 ba3025d056259ff67108b8b770199289d8174201.pdf \(alpico.co.jp\)](#)
- ・ [アクアランド茅野 - 茅野市ホームページ \(chino.lg.jp\)](#)
- ・ [日帰り | シャトレゼホテル 石和 | CHATERAISE HOTEL ISAWA](#)
- ・ [青年小屋の公式ホームページ！とうとう作りました、4年め！ \(yatsugatake-seinengoya-tooinomiya.net\)](#)
- ・ [山小屋のご案内 行者小屋 | 【公式】赤岳鉱泉・行者小屋ホームページ \(akadakekousen.jp\)](#)
- ・ [八ヶ岳登山黒百合ヒュッテのご案内 | 黒百合ヒュッテ \(kuroyurihyutte.com\)](#)

総距離	約32.6km	累積標高差	上り 約3,841m 下り 約3,172m
コースタイム	標準 27時間23分 自己 27時間23分 倍率 1.00	コース定数 ?	99
予想消費カロリー	7,425cal/ml※体重65kg、荷物10kgの場合		
一／水分 ?			



## No.10 裏銀座縦走

### 【概要】

裏銀座縦走ルートは、烏帽子岳・野口五郎岳・鷲羽岳・双六岳から西鎌尾根を経て槍ヶ岳へ至る壮大な縦走路の名称です。4泊5日で圧倒的な山岳風景が広がる北アルプスの核心部分を歩きます。はるか槍ヶ岳を目指して進む大展望の稜線歩きには、非常に長い歩行距離、行動時間も頑張ろうと思えるような魅力があります。北アルプス屈指のロングコースを歩ききる体力が必要ですが、ゴールしたときの達成感はきっと格別です!

### 【所要日数・開催日程】

前泊込み4泊5日（登山自体は3泊4日）、①8/6(火)~8/10(土)、②8/12(月)~8/16(金)

### 【難易度】

グレーディング:体力 **10** 技術的難易度 **C**

### 【行程】

○1日目（コースタイム倍率:×0.9）

高瀬ダム(05:45)・・・ブナ立尾根登山口(06:21)・・・三角点(09:57)・・・烏帽子小屋(11:18)[休憩 30分]・・・山頂分岐(12:15)・・・烏帽子岳(12:33)・・・山頂分岐(12:42)・・・烏帽子小屋(13:09)

※②の日程では烏帽子小屋でのテント場確保のため、3:00頃に七倉山荘を出発して高瀬ダムのブナ立尾根登山口まで歩くことも検討しています。また、高瀬ダム内で大規模な落石があり、七倉～高瀬ダム間の道路が車両通行止となっています。これが解除されない場合、両日程ともに高瀬ダムまで歩くことになります。(約5km、100分)

○2日目

烏帽子小屋(03:30)・・・三ッ岳北峰(05:00)・・・野口五郎小屋(06:40)・・・竹村新道分岐(07:30)・・・東沢乗越(08:30)・・・水晶小屋(09:30)[休憩 30分]・・・水晶岳（黒岳）(10:50)・・・水晶小屋(11:30)・・・ワリモ北分岐(12:15)・・・鷲羽岳(13:25)・・・三俣山荘(14:15)

○3日目

三俣山荘(03:00)・・・三俣蓮華岳(03:50)・・・双六岳(05:20)・・・双六小屋(06:00)・・・硫黄乗越(07:10)・・・千丈沢乗越(09:40)・・・槍ヶ岳山荘(11:10)[休憩 30分]・・・槍ヶ岳(12:10)・・・槍ヶ岳山荘(12:40)・・・槍ヶ岳殺生ヒュッテ(13:10)

○4日目

槍ヶ岳殺生ヒュッテ(05:30)・・・グリーンバンド(06:00)・・・天狗原分岐(06:40)・・・水俣乗越分岐(07:15)・・・ババ平(07:35)・・・槍沢ロッヂ(07:55)・・・一ノ俣(08:25)・・・横尾(09:15)・・・徳沢(10:25)・・・明神(11:25)[休憩 30分]・・・河童橋(12:45)・・・上高地バスターミナル(12:50)

## 【交通・費用】

### <往路>

各自最寄り～信濃大町駅：青春 18 きっぷ利用 2510 円

信濃大町駅～七倉山荘：裏銀座登山バス（13:55～14:30or15:30～16:05）1500 円

七倉山荘前泊（テント泊、18:00 まで日帰り入浴可能）：1980 円

七倉山荘～高瀬ダム：タクシー（落石の復旧状況によっては徒歩）600 円

### <復路>

上高地～新島々駅：アルピコ交通バス 2550 円

新島々駅～松本駅：電車 710 円

（上高地～松本駅：14:05～15:55,14:40～16:34,15:15～17:13,16:00～17:52,16:40～18:30）

松本～横浜：青春 18 きっぷ利用 2510 円（松本から 8/16 中に横浜に戻れる終電：18:43 発）

テント場代：6000 円

水代：800 円？（烏帽子小屋では 1L200 円、槍ヶ岳山荘の価格は不明。4L 購入と仮定）

食費：5000 円？（1 日 1000 円と仮定、適当）

費用約 24000 円～（予想）

## 【温泉】

上高地温泉ホテル：12：30～15：30、1000 円

中の湯温泉旅館：12：00～17：00、800 円

## 【参考文献】

- ・ [テント泊のご案内 - 七倉山荘 \(webmarunaka.com\)](http://webmarunaka.com)
- ・ [裏銀座登山バス | 長野県大町市 \(uraginabus.com\)](http://uraginabus.com)
- ・ [烏帽子小屋 | 北アルプス山小屋友交会 \(yamagoya.gr.jp\)](http://yamagoya.gr.jp)
- ・ [三俣山荘宿泊情報 | 北アルプス黒部源流 \(mitsumatasanso.com\)](http://mitsumatasanso.com)
- ・ [湯治と岳人の宿 中房温泉 公式 Web サイト 日本秘湯を守る会・日本源泉湯宿を守る会 会員宿 \(nakabusa.com\)](http://nakabusa.com)
- ・ [三つの自家源泉を持つ、かけ流しの湯 - 上高地公式ウェブサイト \(kamikochi.or.jp\)](http://kamikochi.or.jp)
- ・ [温泉 中の湯温泉旅館\(公式ホームページ\) | 上高地で通年営業の温泉旅館 | 日本の秘湯を守る会会員 \(nakanoyu-onsen.jp\)](http://nakanoyu-onsen.jp)
- ・ [路線バス | 長野のバス・鉄道ならアルピコ交通株式会社 \(alpico.co.jp\)](http://alpico.co.jp)

総距離	約49.6km	累積標高差	上り 約4,487m 下り 約4,254m
コースタイム	標準 34時間25分 自己 33時間39分 倍率 0.98	コース定数 ?	124
予想消費カロリー	9,300cal/ml※体重65kg、荷物10kgの場合		
ー/水分 ?			

