

# 行動計画書

## 1日目

日付	地点	予定時刻	コースタイム(分)	備考
8月8日(月)	都留文科大学	4:10		起床連絡
		4:40		集合、幹部 M、全体 M
		5:10 発		バス発(富士急バス・貸し切り)
	市営芦安駐車場	7:40 着		休憩(15) 乗り換え
		7:55 発		バス発(山梨交通バス) 次バス 9:55
	広河原	8:53 着		体操 トイレ
		9:30Ⓢ		
			25	
	分岐	9:55Ⓡ		休憩①(10)
		10:05Ⓢ		
			130	休憩②(10) 休憩③(10)
				休憩④(10)
	白根御池小屋	12:45Ⓡ		ストレッチ
	(水場)			緊連(公衆電話あり)
		15:40~17:00		気象・夕食準備
		17:00~18:00		夕食・片付け
		18:00~18:20		幹部 M・全体 M
		19:00		就寝
			計 155	

☆エスケープ・・・来た道を引き返す

日の入…18:55

## 2日目

日付	地点	予定時刻	コースタイム(分)	備考
8月9日(火)	白根御池小屋	3:30~4:10		起床・朝食
		4:10~4:40		撤収
		4:40~5:00		幹部 M・全体 M・体操・トイレ
	草滑り	5:00(S)		
			150	休憩①(10) 休憩②(10)
				休憩③(10)
	小太郎尾根分岐	8:00(R)		休憩④(20)
		8:20(S)		
			30	
	北岳肩の小屋	8:50(R)		休憩⑤(40) テント設営
	(水場下り 15分)	9:30(S)		
			20	
	小太郎尾根分岐	9:50(R)		休憩⑥(10)
		10:00(S)		
			80	休憩⑦(10)
	小太郎山	11:30(R)		休憩⑧(30) 写真
		12:00(S)		
			90	休憩⑨(10)
	小太郎尾根分岐	13:40(R)		休憩⑩(10)
		13:50(S)		
			30	
	北岳肩の小屋	14:20(R)		ストレッチ 緊連(小屋に電話あり)
		15:40~17:00		気象・夕食準備
		17:00~18:00		夕食・片付け
		18:00~18:20		幹部 M・全体 M
		19:00		就寝
			計 400	

☆エスケープ・・・来た道を引き返す

※北岳肩の小屋から小太郎山はサブザック行程

日の出…4:51

日の入…18:54

3日目

日付	地点	予定時刻	コースタイム(分)	備考
8月10日(水)	北岳肩の小屋	3:00~3:30		起床・撤収・トイレ
				幹部 M・全体 M・体操
		3:40㊟		出発
			50	休憩①(10)
	北岳	4:40㊟		日の出 4:51
		5:40㊟		休憩②(60) 朝食 写真
			55	休憩③(10)
	北岳山荘	6:45㊟		休憩④(30)
		7:15㊟		
			40	
	中白根山	7:55㊟		休憩⑤(10)
		8:05㊟		
			60	休憩⑥(10)
	間ノ岳	9:15㊟		休憩⑦(30) 写真
		9:45㊟		
			60	休憩⑧(10)
	農鳥小屋	10:55㊟		ストレッチ 緊連
	(水場往復 30分)			
		15:40~17:00		気象・夕食準備
		17:00~18:00		夕食・片付け
		18:00~18:20		幹部 M・全体 M
		19:00		就寝
			計 265	

☆エスケープ・・・①間ノ岳まで 来た道を引き返す

②間ノ岳から 進む

※農鳥小屋では特にマナーに気をつけること

日の出…4:51

日の入…18:53

## 4日目

日付	地点	予定時刻	コースタイム(分)	備考
8月11日(木)	農鳥小屋	3:30~4:10		起床・朝食・トイレ
		4:10~4:40		撤収・幹部 M・全体 M
		4:40~4:50		体操
		5:00㊟		出発
			50	休憩①(10)
	西農鳥岳	5:50㊟		休憩②(20) 写真
		6:10㊟		
			40	
	農鳥岳	6:50㊟		休憩③(20) 写真
		7:10㊟		
			40	
	大門沢下降点	7:50㊟		休憩④(15)
		8:05㊟		
			40	
	地点1	8:45㊟		休憩⑤(10)
		8:55㊟		
			50	休憩⑥(10)
	地点2	9:55㊟		休憩⑦(15)
		10:10㊟		
			60	休憩⑧(10)
	大門沢小屋	11:20㊟		ストレッチ 緊連
	(水場)			シャワー代 500円(4分)
		15:40~17:00		気象・夕食準備
		17:00~18:00		夕食・片付け
		18:00~18:20		幹部 M・全体 M
		19:00		就寝
			計 280	

☆エスケープ・・・進む

日の出…4:52

日の入…18:52

## 5日目

日付	地点	予定時刻	コースタイム(分)	備考	
8月12日(金)	大門沢小屋	3:30~4:10		起床・朝食・トイレ	
		4:10~4:40		撤収・幹部M・全体M	
		4:40~4:50	10	体操	
			5:00(㊟)		出発
				60	休憩①(10)
	地点3	6:10(㊟)			休憩②(10)
		6:20(㊟)			
				40	
	八丁坂	7:00(㊟)			休憩③(10)
		7:10(㊟)			
				55	休憩④(10)
	大門沢登山道入口	8:15(㊟)			休憩⑤(20)
		8:35(㊟)			
				30	
	奈良田第一発電所	9:05(㊟)			休憩⑥(10)
		9:15(㊟)			
				30	
	奈良田の里温泉 (サブプラン)	9:45(㊟)			ストレッチ 緊連
					入浴代550円
					休憩代1500円
	奈良田(バス停)	13:32発			バス代 1030円
					次バス 15:22(最終)
	広河原	14:15着			
14:30発				バス代 1950円	
				次バス 15:10、16:40(最終)	
甲府駅	16:25着				
	16:46発			電車賃 842円	
大月駅	17:42着				
	18:00発			電車賃 550円	
都留文科大学前	18:21着				
				【最終電車】	
				22:07 甲府駅発	
				22:55 大月駅着	
				23:10 大月駅発	
				23:31 文大前駅着	
			計	215	

☆エスケープ・・・進む

日の出…4:53

日の入…18:52

## 食糧計画

夏山合宿 2016 食糧計画				
日程	時間帯	メニュー		
1 日目	朝	各自		
	昼	行動食		
	夜	炊き込みご飯	豚汁	
2 日目	朝	アルファ米	スープ	
	昼	各自		
	夜	ご飯	ポトフ	
3 日目	朝	パン		
	昼	行動食		
	夜	ご飯	かさね蒸し	スープ
4 日目	朝	ラーメン		
	昼	行動食		
	夜	ご飯	麻婆高野豆腐	スープ
5 日目	朝	ミートソースペンネ		
予備食		雑炊×2	缶詰	
行動食		ブロック飲料×5	ゼリー飲料×5	

### 材料

1 日目(夜) ごぼう 昆布 乾燥しいたけ 豚肉 乾燥ネギ 液体みそ

2 日目(朝) アルファ米 スープ

(夜) ウインナー にんじんじゃがいも フライたまねぎ きゃべつ  
コンソメ 醤油

3 日目(朝) パン

(夜) ドライソーセージ 白菜 味の素 スープ

4 日目(朝) チキンラーメン 乾燥野菜

(夜) 麻婆豆腐のもと 高野豆腐 乾燥ネギ スープ

5 日目(朝) ミートソース ペンネ

その他 白米(6合) 一合ずつ分ける  
雑炊のもと 缶詰

行動食 行動食はあらかじめこちらで用意するが、それ以外に持っていくこと。  
例)あめ玉、ようかん、魚肉ソーセージ、ドライフルーツ、煮干し

## もしもシュミレーション

### 〈アプローチ〉

- ・遅刻対策⇒当日（8月8日）朝4：10前後5分にグループLINEに連絡。
- ※4:15の時点で連絡が来ていなければ、CLが電話をする
- ※電話をしても出なかった場合、近くの人が起こしに行く
  - また、団装の忘れ物は本人が取りに帰る
- ・当日朝の時点で当該地域を含む地域に雷注意報、大雨警報または台風接近（直撃）の情報が出されていた場合、翌日順延
  - 軽い雨が降っている場合、白根御池小屋までアプローチ
- ・当日朝の時点で体調不良等による欠席者が出た場合
  - 全体で幹部が2人以下の場合山行中止
  - 幹部会メンバー以外で欠席が出た場合、二人以下なら団装・係を分けなおして続行

### 〈行動中〉

- ・トラブルによるエスケープについては、幹部の話し合いと多数決で判断を下す

### 〈けが・体調不良〉

- 軽度…本人が無理せず自力で歩ける、医ケースでの応急処置で対応できる程度
  - ⇒本人の意見も仰ぐが、基本的には応急処置ののち山行は続行
- 重度…本人が動けない、意識がない、自力での歩行が困難、もしくは無理をして歩いているような素振りが見られる場合
  - ⇒可能な限り早くエスケープをとる、警察に救助を要請する
  - 山小屋と緊連に連絡する
  - ヘリコプターによる救助の必要性を確認する
  - 医療係による処置、PLの判断で山小屋／緊連に連絡、記録係による状況の詳細なメモ
  - ⇒足首のねんざは程度によるが重度に分類する。

### ※山行中不調者が出た場合

- 軽度であればテント泊、もしくは山小屋泊で様子を見る
- 重度であれば山行中止
- 様子によってはエスケープをとる

### 〈道迷い〉

- ・基本的に来た道を引き返す ・その場で地図を見て確認する

### 〈極悪天〉

- ・落雷、大雨を極悪天とする
- 雷注意報、大雨警報の情報を当日朝の時点で入手していた場合、午前中は都留で待機し様子を見る
- 途中で注意報、警報が解除してアプローチできるようだったら行く
- 解除されない場合翌日順延とする

落雷…行動中は可能な限り早くエスケープをとり、近くのテン場で一泊し、天候の様子を見る ※登山口、山小屋の情報も活用する

#### 〈滑落〉

PL…状況を確認して緊急に連絡、警察に救助要請

医療…滑落した人のところまで降りられる場合は、安全を確認し、滑落した人を平らで安全な場所へ移す

記録…滑落発生時刻、その人の容体、事故にあった経緯、医療係が行った処置法など詳しく記録

※電波が通じずすぐに救助を要請できない場合は、PL以外の幹部に電波の入る場所まで行ってもらい連絡を入れるよう指示する

※PLが負傷した場合、SLが代行

#### 〈ルートが通行困難な場合〉

分岐が近い場合、引き返して別ルートを通る

下山間近の場合、基本的に高巻きをし、危険な場合は引き返して別ルートを通る

#### 気をつけるべきこと

- ・原則として、隊を分け、隊としてまとまって行動  
自分勝手な行動、個人行動は禁止
- ・体力の低下、もしくは、岩場の恐怖で、遅れる人がでてきたら、幹部が指示して荷物を減らさせるなるべく、そうなる前に察知して減らさせる
- ・軽度の不調や体調不良等により隊を分け直さざるを得ない状況になったら、早い隊と遅い隊に分ける(ただし、幹部はバランスよくわかる)  
ただし、その隊の中でも、隊としてまとまって行動することは鉄則  
終盤、隊が分かれる場合、速い隊にテント関係の道具を持たせる
- ・休憩時間を守る
- ・山行中に紛失したものは最寄りの警察署へ紛失届をだす  
一人では探しに行かない