

# 北アルプス 唐松岳 ～花と展望、ご来光～

～木風舎のネイチャリング・スクール～ 7/29(土)～30(日) 講習番号 23145

北アルプス入門の山として知られる唐松岳。

1泊2日で稜線の山小屋・唐松岳頂上山荘(2620m)に泊まります。ゴンドラとリフトを乗り継いで標高1840mの八方池山荘まで上がるため、アプローチが楽で暑さの影響を受けにくいです。

ルートの方尾根は高山植物が豊富なことで知られ、終始展望が良いので、いわゆる「夏山アプローチの樹林帯の苦しさ」がありません。途中で八方池の絶景なども楽しめます。コースタイム4時間の登りで、稜線にたつ唐松岳頂上山荘へ。夕方は雲海に沈む夕陽、夜は満天の星空、朝は朝焼けとご来光など、標高の高い北アルプス稜線の山小屋に泊まるメリットは数知れません。

そして唐松岳山頂からは、晴れていれば360度の大展望。北に白馬三山、西に立山、剣岳、南に五竜岳、鹿島槍ヶ岳、東に雨飾山、妙高山、戸隠山、飯縄山などが望めます。

1泊2日で登れる北アルプスの山は少ない中、なかなかお休みが取れない方も、ぜひ北アルプスを楽しんでください。

## ◎対象

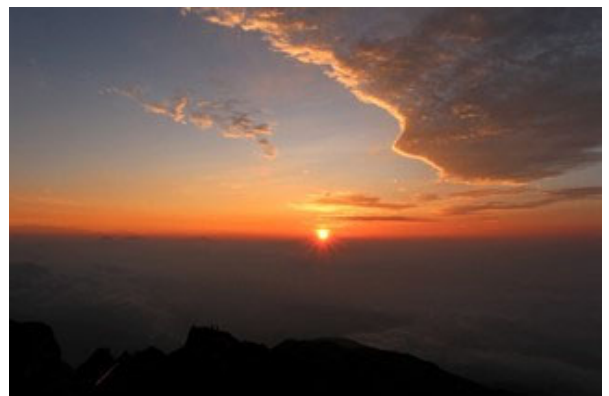
日帰りで4～5時間の山登りを、最近している方。☆☆

1日目：歩程4時間半。登り標高差850m、下り標高差50m(山頂を往復した場合)☆☆

2日目：歩程3時間。登り標高差50m、下り標高差850m☆

花や景色を楽しむことを目的に、ゆっくり歩きたいと思います。また、お1人で参加の方も多いので、その点をご心配なさないでください。人との出会いも、自然の中での楽しみの大きな要素だと思います。

(今回は☆☆を含むため、目安としてBMI指数：体重kg ÷ (身長mの2乗)が29未満の方を対象とさせていただきます。これを越える方は、まずシェイプアップを！)



## ◎集合

### A. 7月29日(土) 9:35 白馬八方バスターミナルに集合

そのためには、東京発 6:28 北陸新幹線はくたか 551 号 8:03 長野着 (バスに乗り換え↓)

長野駅東口発 8:20 白馬乗鞍行き特急バス 9:35 白馬八方バス停着 などが便利です。(バスが多少遅れても待ちますのでご安心ください) 集合後、徒歩で八方ゴンドラ乗り場に向かいます。

前日のお仕事後に、長野駅まで新幹線で行き、長野市内のホテルに宿泊、上記のバスに乗るのもいい方法です。

### B. 7月29日(土) 10:00 八方ゴンドラ「アダム」乗り場建物の入り口付近に集合

お車の方は、八方ゴンドラ近くの有料駐車場をご利用ください。

前日に白馬八方周辺に 1 泊されるのもおすすめです。(お車で当日移動は、中央道の渋滞のためおすすめできません)

### C. 7月29日(土) 10:45 八方池山荘前に集合

お車の方は、黒菱駐車場に停めて、黒菱リフト→グラートクワッドリフトで、八方池山荘までいらっしゃることもできます。

※当日の緊急連絡は、携帯電話 090-3060-0776 まで。

## ◎行程

### 1日目 (下山してからの着替えや、その後に続けて旅行される

方など、余分な荷物のある方は、ゴンドラ乗り場のコインロッカーを利用できます) ゴンドラとリフトを乗り継ぎ、標高 1840m の八方池山荘へ。この時点で涼やかな風が吹きます。ここから八方尾根を登ります。八方尾根は地質の影響で、登り始めから、まるで森林限界を超えた高山帯のような植生で、終始展望が良く、高山植物が大変多いのが特徴です。途中の八方池から見る白馬三山は、絶景



として有名(見えるといいですね!)。登り約4時間で、唐松岳頂上山荘に着きます。天候とコンディションによっては、希望者はこの日も唐松岳頂上を往復するかもです。標高 2620m の稜線に建つ唐松岳頂上山荘付近では、立山、剣岳方面に沈む夕日や、満天の星空などが期待できます。唐松岳頂上山荘泊。



### 2日目 朝、グラデーションの朝焼けに染まる空と、雲海のかなたから昇るご来光に期待したいところです。

朝食後、唐松岳頂上を往復します(往復 40 分)。登ってきた八方尾根を、ゆっくり下山。前日より時間的な余裕があるので、景色や高山植物をゆっくり見ながらいきましょう。13 時前に八方池山荘、13 時半過ぎにゴンドラ乗り場、14 時過ぎに白馬八方バスターミナルにて、解散の予定です。

お帰りは、白馬八方 14:45 発 長野駅東口行き 特急バス 16:10 長野駅着 (少し遅れます)

長野発 17:05 北陸新幹線かがやき 510 号→18:28 東京着 などが目安です。

また、白馬八方 14:45 発バス→14:50 白馬着、ここからご自宅近くの駅へ検索、という方法もあります。

白馬八方 15:15 新宿行き高速バス→20:28 バスタ新宿着(渋滞のためおそらく 22 時頃になります)もあります。

※天候にかかわらず必ず実施しますが、天候など自然条件や交通機関の事情によって、予定を変更せざるを得ない場合もありますので、あらかじめご了承ください。悪天の場合は、梅池自然園や八方池までの往復など、その日の天候に応じた、安全な最善の案を考えたいと思います。あくまでも無理をせずに楽しもう!が木風舎のモットーです^^



◎**宿泊** 唐松岳頂上山荘。標高 2620m の絶景の稜線に建つ山小屋です。小屋前からは立山、剣岳など西側が、また小屋裏の小高い場所からは全方向が望めます。稜線のためお風呂はなく、水もペットボトルを購入しての利用になります。大部屋ではなく、**個室を確保**しております。混雑期のため超余裕というわけにはいきませんが、8畳に5人、6畳に4人くらいで、大部屋よりずっと快適な状態になる予定です。



## ◎**持ち物**

- 靴はトレッキングシューズ（ソールがはがれてきていないか、事前に必ず確認を）
- 雨具（必ず登山用のセパレートタイプのもので、防水透湿素材のもの。ビニールレインコートやポンチョは不可です）
- シャツ類（必ず速乾性素材のもの。登山用具店などで売られています。長袖も必要です。着替えもお持ちください）
- 防寒着類（薄手のフリースやウィンドブレイカーなど）
- パンツ(ズボン)は、ポリエステルなどのトレッキング用が良いでしょう。レギンス+キュロットなどもいいと思います。（ジーンズなどのコットン素材は避けてください）
- ソックスと下着の替え
- 1日目の昼食と行動食（1日目は第2ケルンあたりでとれたらいいなと思っています。2日目は13時には下ってしまうので、行動食程度にして、八方アルペンラインのカフェレストランでとった方がいいのかな、と思います）
- 水筒(ペットボトルでも可)、またはポット(お湯、お茶は小屋で購入できます)
- ザックカバー
- 地図(昭文社山と高原地図「白馬岳」など。地図は当日も簡単なものをお配りしますので、とくに購入されなくても大丈夫です)
- コンパス(山へ行く時は必ず持ちましょう、という意味で書いておきましたが、今回は使いませんので、なくても大丈夫^^ もし購入するのでしたら、シルバ社のNo.3がおすすめ)
- ヘッドライト（自然の中へ行く時は、安全のため、必ず持つ習慣をつけてください）
- 充電はできませんので、必要な方はモバイルバッテリー。
- ビニール袋、ティッシュ、身体を拭けるウェットペーパー、洗面用具、必要な方はクレンジングシート
- 山荘内用のマスク、携帯用アルコール消毒液、体温計、マイカップ
- 記入された体調チェックシート（この資料のいちばん末尾にあります）

※**着替えのアドバイス** 山小屋に着いたら、ボディーペーパーなどで身体を拭いた後、翌日用のシャツとソックスに着替えるとさっぱりします。したがって専用の部屋着は不要です。必要な方はクレンジングシートもあると便利です(石鹸で顔を洗えないため)。

## 状況に応じて

※シューズチェーン、シューズスパイク、軽アイゼンなどの滑り止め

※トレッキングポール(ストック) ※雪渓以外では必ずゴムのプロテクターを装着してください。

※の2点については、途中1か所の雪田を斜めに横切る際、残雪量が多い場合のみ必携とさせていただきます(その場合、**事前にご連絡**します)。お持ちでない方は**レンタルのご用意があります**。滑り止め200円、ストック1200円、現地精算です。今のところ、使わない可能性の方がきわめて高いと予想しています。

## ◎講師



**橋谷 晃** 大好きな自然が失われていくのを食い止めるには、とにかく自然の良さを知ってもらうのがいちばん！と、1982年にネイチュアリング・スクール木風舎を創立、以来その代表。テレビ朝日「大人の山歩き」(2012年～13年)、およびNHK・Eテレ「チャレンジホビー・あなたもこれから山ガール」(2011年)に全回レギュラー出演。現在はNHK・BS「にっぽん百名山」シリーズやテレビ東京「ないろ日和！」(準レギュラー)などに出演中。その他新聞連載やラジオ番組などでもおなじみの方も多いかも。NPO 法人日本ロングトレイル協会理事。NPO 法人自然体験活動推進協議会評議員。(公社)日本環境教育フォーラム認定自然学校組織運営者。日本テレマークスキー協会公認指導員。(公社)日本山岳ガイド協会公認ガイド。NPO 法人日本エコツーリズムセンター世話人。著書に『ネイチャースキーに行こう』(スキージャーナル)、『トレッキングのABC』『失敗しない山道具選び』(山と溪谷社)、『ネイチャースキー』(山海堂)、『NHKテキスト・チャレンジホビーあなたもこれから山ガール』(NHK出版)、『中央線で行く山歩き&ハイキング』(コスミック出版)など。

## ◎費用

参加費＝16,000円(講習&ガイド費) ※宿泊費、交通費や昼食、飲み物代などは含まれておりません。

※参加費16,000円は、事前にお振込みください。

宿泊費＝唐松岳頂上山荘本館1泊2食15,000円＋個室料金4,500円位(個室料金は1部屋料金を宿泊人数で割りますので、若干変動します)

※宿泊費＋個室料金、レンタル料、は現地にてお願いいたします。

\*参考交通費：東京⇄長野(新幹線)往復17,080円、長野⇄白馬往復4,400円、八方アルペンライン往復3,300円(事前にコンビニの端末から「JTBレジャーチケット」で買うと、2,950円になります)



## ◎定員と最少催行人数

定員7名、最少催行人数5名です。定員になり次第、締め切りとなります。また万一、最少催行人数に達しなかった場合は7/25までに中止のご連絡を差し上げるとともに、お振り込みいただいた全額をご返金いたします。



## ◎お申し込み

- この要項をご覧いただいた後、まず木風舎まで参加のお申し込みをお願いします。（今までにいただいておりますのは、要項のご請求です。参加ご希望の方は、お手数ですがこの要項をご覧いただいた上で、あらためてお申し込みいただきますようお願い申し上げます）

### \*木風舎 WEB サイトからのお申し込み（満員になっている可能性もありますので必ず返信メールをご確認ください）

木風舎 WEB サイトのお申し込みフォームからお申し込みいただけます。

- **集合は？の欄**はA、B、Cの記号をお書きください。
- **お弁当は？の欄**は、今回はお弁当の設定がありませんので、**無記入で結構です**。
- 今回は登山ですので、**スキー経験欄、レッスン該当クラス欄は無記入で結構です**。

確認の返信メールが届いた時点で、お申し込み受付

### \*Eメールでのお申し込み（満員になっている可能性もありますので、必ず返信メールをご確認ください）

[mokufu@mokufusha.com](mailto:mokufu@mokufusha.com)へ、申込書と同じ項目をすべて書いてEメールでお申し込み→確認の返信メールが届いた時点で、お申し込み受付

### \*FAXでのお申し込み（一部コンビニからもFAX送信ができます。満員になっている可能性もありますので、必ず木風舎からの返信をご確認ください） 03-3398-7448 へ、申込書を記入してFAX→確認の返信FAXが届いた時点でお申し込み受付

### \*お電話でのお申し込み（その場で空き状況のお返事ができます）

03-3398-2666 へお電話でお申し込み→**申込書を1週間以内にFAXまたは郵送で送る**

↓ お申し込みが済んだら

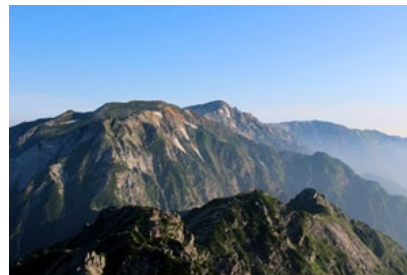
## お振り込み

- **郵便振替** 00120-5-15346 木風舎（ゆうちょ銀行に口座をお持ちの方は、口座間振替にすれば、ゆうちょATMからの振替は手数料100円、ゆうちょダイレクトなら月に5回まで手数料無料です）
- **銀行振込** ATMなどから みずほ銀行 阿佐ヶ谷支店 普通 1060452 モクフウシャ ダイヒョウ ハシヤアキラ へ、振込者名を「講習番号23145+あなたのお名前」にしてお振り込み。
- **PayPal** でのお支払い PayPalに登録すれば、スマホやパソコンから簡単にお支払いができます。ご一報くだされば、PayPal登録ご案内メールをお送りいたします。  
また既にPayPalご登録がお済みの方は、メールや、お申込みフォームのメッセージ欄に「PayPalで支払い希望」とお書きください。ご請求メールをお送り申し上げます。（PayPayではありません。ご注意ください）

※7/26までに（それ以降のお申し込みの方はできるだけ早く）お振り込みください。

## ◎お電話の受付コアタイム 月～金 14:00 ～17:00

※上記時間帯でも、スタッフ全員外出している場合がございます。外出中も、留守番電話、Eメール、FAXが24時間ご用件を承ります。



## ◎キャンセル

7月8日以降のキャンセルは1,000円、15日以降は3,000円、19日以降は6,000円、22日以降は8,000円、25日以降は10,000円、27日以降は12,000円、28日以降は16,000円のキャンセル料が必要です。

※健康とケガの防止については自己管理です。自然の中での活動はどんな場合でもケガ等の可能性が潜在的にあることを十分に認識されて、常に安全で無理のない行動を心掛けていただきますよう、お願い申し上げます。また持病等のある方は、必ず主治医の承諾を得てご参加いただきますよう、お願いいたします。

※参加者は全員、傷害保険に加入していただいております。私たちは安全には最大限の配慮をしておりますが、万一ケガなど損害の生じた場合は、主催者の故意または重大な過失によるものを除いて、その全責任は個人に帰着します。参加者はその旨、了承されて参加されたものとし、当講座では応急手当の処置などを除いた一切の責を負いません。

### 【個人情報のお取り扱いについてのポリシー】

- お申込書にお書きいただきます個人情報は、保険のお手配、お申込み手続き等が確認できない場合のご確認、自然条件などで記載事項に大きな変更があった場合のご連絡、開催中に万一お怪我等なされた場合のご連絡等に必要な事項です。
- ご記入いただきましたご住所に、今後木風舎よりのお知らせを年に数回お送りさせていただく場合がございます。お知らせご不要の場合は、お申込書のメッセージ欄にご遠慮なくお書きください。
- いただきました個人情報は、当社管理規定に基づき、厳重に管理させていただきます。また上記の目的以外に情報が使用されることは一切ございません。(例外的に、万一お怪我等であった場合、保険会社へ名簿を提出させていただく必要がある場合がございます)
- その他、情報管理につきましてご不明の点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

〒166-0004 東京都杉並区阿佐谷南3-45-4

Tel.03(3398)2666 Fax.03(3398)7448

E-mail: [mokufu@mokufusha.com](mailto:mokufu@mokufusha.com) URL: <http://www.mokufusha.com>

いろいろわからないことや持ち物のご相談などお気軽に **木風舎** までどうぞ



お申込書 23145 唐松岳

2023年7月29日～30日

本案内の事項を理解した上で、下記の通り申し込みます。

生年月日 19\_\_年\_\_月\_\_日生

フリガナ  
お名前 \_\_\_\_\_ 印 男・女 ご自宅 Tel. \_\_\_\_\_ ご年齢 \_\_\_\_\_ 歳 (保険に必要です。必ずご記入ください)

ご住所 \_\_\_\_\_

携帯 Tel. \_\_\_\_\_ 緊急時のご親族等のご連絡先 Tel. \_\_\_\_\_ (続柄)

メールアドレス (確認事項や万一の予定変更などは基本的にEメールでご連絡いたします) \_\_\_\_\_

[mokufu@mokufusha.com](mailto:mokufu@mokufusha.com)を受信可能にしてください。

FAX でのお申込みの場合、確認の返信 FAX お送り先番号またはEメールアドレスは \_\_\_\_\_

集合は：A・B・C 現地への交通手段は：電車とバス・お車

木風舎からのお知らせをメールでお送りしてもよろしいですか？ (メール情報サービス：季節のお便りや講習や場所の詳しい説明など、月2～3回程度、不定期)

はい [アドレス(PCでも携帯でも可) \_\_\_\_\_] ・ いいえ ・ 既に受信中

木風舎の講習は 初めて・最近では ( \_\_\_\_\_ ) に参加

山歩きは： 最近では ( \_\_\_\_\_ ) へ登った

今回の講習を何でお知りになりましたか (雑誌名・木風舎からのDM・チラシのあったショップ名・木風舎のWEBサイト・知人から・TV番組 etc.)

[ \_\_\_\_\_ ]

よろしければ、今回に期待することなどメッセージを一言。

[ \_\_\_\_\_ ]

それでは、お会いできるのを楽しみにしております。

※この後に検温・記入してお持ちいただく体調チェックシートがあります。

# 新型コロナウイルス感染症拡大防止のために

2023/5/8 以降用 木風舎

## ◎木風舎でおこなう対策

Covid-19 の感染症法上の扱いが 2 類→5 類に変更されたのに伴い、木風舎では感染拡大防止対策マニュアルの改訂を行い、5/8 以降は以下の感染拡大防止策を実行してゆきます。

- ・開催地の地元の状況に配慮したプラン
- ・「巣ごもり」中の皆様の体力低下に配慮したゆったりプラン
- ・定員を通常より少なく設定
- ・スタッフと皆様の体調チェックを実施
- ・宿泊施設との協力による、部屋定員を抑えたゆったり宿泊や、消毒、換気の実施など。
- ・ガイドは皆様に対面で声を出して解説することが多いので、距離が取りにくい局面では、口と鼻を覆うものを着用させていただくことがあります。皆様はそれに倣う必要はありません。

## ◎皆様へのおすすめとお願い

- ・交通機関や屋内の密集場所などでの、場の状況に応じたマスク類活用のおすすめ
- ・必要に応じた手洗いや手指消毒のおすすめ
- ・宿泊施設でルールを定めている場合は、そのルールに従ってください。
- ・その他、屋内での 3 密を避けるために、場の状況に応じた適度な行動のお願いをさせていただく場合があります。

悩んだのは、皆様に提出していただいていた、健康チェックシートの扱いです。検討の結果、コロナでなくても、山に入る前は体調管理が必要との観点から（例えば風邪気味で山に入って、歩き始めてから悪化・・・などは避けたいところですので）、項目を変えて、コロナに特化しない一般的な体調管理のツールとして、継続させていただくことになりました。

お手数ですが下記の体調チェックシートにご記入の上、当日お持ちくださいますよう、お願い申し上げます。

\*既往歴をお伺いするのは、例えば心疾患、脳血管疾患は、再発による発生率が既往歴のない方よりは高いため、体調不良の際に、ただの疲労ではなく、疾患の可能性も考慮に入れながらより注意深く観察し、適切な医療に迅速につなげる、などためです。

\*服用中のお薬をお伺いするのは、例えばワーファリンなど血液をサラサラにするお薬を服用中の場合は、万一お怪我をされた時の止血を、より念入りに手当する必要や、狭心症の方がニトログリセリンの携帯場所をあらかじめお知らせいただくことにより、万一発作の際のお手伝いがしやすくなる、また万一の事故やご病気などの際に、患者情報として医療に迅速に引継ぎしやすくなる、などのためです。



# 体調チェックシート

ご参加の5日前から（5日前以降のお申込みの場合は、お申込みの日から）毎日検温をして、このシートにご記入ください。また表に記載の症状が一つでもありましたら、ご記入ください。

もし検温を忘れてしまった日は、とくに熱っぽくなかった場合は体温欄に「異常なし」とお書きください。

とくに当日朝は、忘れずに検温してください。このシートは当日必ずお持ちください。

日付	体温	のどの痛み、頭痛、悪寒、普段と違う倦怠感、などの症状があった場合は、こちらにお書きください。
前日		
当日朝		

開催前5日間以内に、同居のご家族に37.5度以上の発熱や、表に記した症状が  あった・なかった

5日前以降に申し込まれた方は、5日前から測定開始日までの間に

熱っぽい日が  あった・なかった  表に記した症状が  あった・なかった

※誠に恐れ入りますが、開催5日前以降にご本人または同居のご家族に、37.5℃以上の発熱があった場合は、ご参加いただけません。（季節性インフルエンザや一般の風邪でも、発症後5日間は他者へ感染させてしまうことがあるためです）

次の病気の既往歴がありますか？  心臓病  脳血管疾患

現在治療中の病気がありますか？

[ \_\_\_\_\_ ]

服用中のお薬や、伝えておきたいお薬がありますか？

[ \_\_\_\_\_ ]

Covid-19 ワクチン接種済みの方は✓してください

1回目接種済み  2回目接種済み  3回目接種済み  4回目接種済み  5回目接種済み

6回目接種済み

お名前 \_\_\_\_\_