



丸黒山登山の手引き



【 活動の概要 】

交流の家から乗鞍岳へ続く尾根を通り、丸黒山山頂まで約6 km、標高差446 mの登山コースである。アップダウンが連続したり、ガンバル坂・根性坂といった急な坂もあるが、登り切ったときには素晴らしい充実感が味わえる。亜高山帯の樹林や草花が観察できる。登山道は整備されており、比較的安全なコースである。

【 期待される効果 】

- 登山を通して、自然や仲間とふれ合う。
- ・大自然の雄大さ、厳しさを感じさせる。
 - ・いろいろな樹林、植物、動物、野鳥などを観察し、自然に対して認識を深める。
 - ・身体を鍛え、体力・精神力を養う。
 - ・協調性や連帯感を養う。

【 行程 】

距離	全行程	11,772 m	(片道	5,886 m)					
標高差	446 m	(交流の家	1,510 m	丸黒山	1,956 m)				
時間	登り	2~3時間	下り	1.5~2.5時間					
登りの例	(交流の家	日影峠	ブナの木平	枯松平山	白樺広場	白山見晴台	丸黒山)
		20分	10分	40分	5分	5分	40分		

【 持ち物・服装 】

個人：	帽子	日焼け防止。頭部の保護。	
	手袋	ケガ防止。軍手でよい。	
	雨具	カッパを必ず持つこと。寒いときの防寒具や風よけにもなる。	
	飲料水	ペットボトルでも良い。1リットル程度。	
	弁当	必要な分。	
団体：	緊急無線機	緊急連絡用。	} 交流の家でお貸しできます。
	トランシーバー	隊内連絡用。	
	ツェルト	緊急トイレ。	
	飲料水	緊急時用。	

服装： ジャージ等で良い。ケガ防止のため、長袖・長ズボンが基本。
季節によっては、トレーナー・ウインドブレーカーが必要。

【 指導上の留意点 】

- 自然を大切にします。**
- ・持ち出したものは、全て持ち帰る。
 - ・生き物は採集・採取しない。
- 安全に配慮します。**
- ・コースの事前踏査を行い、コースの状況、ペース配分、休憩場所を確認する。
 - ・登山道から外れない。
 - ・浮いている石等があるので、転倒、落石等に注意する。
 - ・危険な行動や、隊・仲間の迷惑になる行動は絶対にしない。
- 自己責任の精神を大切にします。**
- ・自分の体調を管理する。
 - ・集団を乱す行動は絶対にしない。

登山実施要項

- 1 距離 全行程 11,772m (片道 5,886m)
- 2 標高差 446m
- 3 時間 登り 2~3時間 下り 1.5~2.5時間

4 休憩地 休憩ポイントを3つのゾーンに分け、合計6か所設定しております。第1回目と第2回目は、あらかじめ場所を選択しておくこと。

休憩地ポイント



項	標示	場所	摘要
第1休憩ゾーン	1 - A	日影峠	車道の終点であり、青屋牧場の入り口です。最初の休憩地点として適していますが、約1km地点でもあり、時間的にも早すぎる。
	1 - B	ブナの木平	ブナの大木にある小ピーク上で、槍ヶ岳がよく見える。第1回目の休憩地としては適当である。衣服の調整や靴ずれ、体調等の点検、確認を行う。
第2休憩ゾーン	2 - A	枯松平山頂上	最初に登りつめた頂上で、亜高山性樹林帯である。ここで少し一息つきたい。めざす丸黒山の全容がよく望まれる場所である。
	2 - B	白樺広場	白樺やダケカンバの林の空間は広く。500人がゆったりと休憩できる。
	2 - C	枯松平旧道分岐	旧道との分岐であり、簡易トイレなどを設ける場所としてもよい。明るい広場である。
第3休憩ゾーン	3	白山見晴台	枯松平から急な階段道のガンバル坂を登った台地、白山の見晴らしが素晴らしい。 最後の休憩地としたい。後は頂上まで続く根性坂を登り、40分ほどである。



5 ポイント標識について

青少年交流の家を基点とし、100mごとに、No.0(S)からNo.60(G)までポイント標識が取り付けられています。



6 登山道の危険箇所について

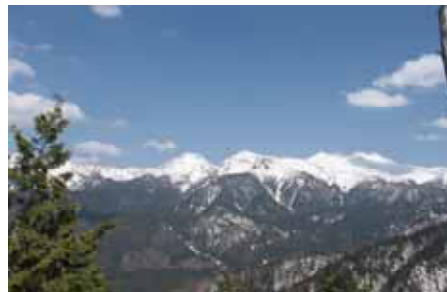
このコースは全て樹林帯であり、滑落などの危険はほとんどありません。注意すべきことは、丸黒山稜線上の木の根や、岩が露出しフラットではない部分、急な階段の下りを、ゆっくり慎重に行動することです。

7 頂上について

1,956mの山頂はまだ樹林帯ですが、樹間からの眺望は素晴らしいものがあります。

東には乗鞍岳、西には白山、北は槍ヶ岳・穂高・笠ヶ岳・黒部五郎岳・薬師岳などを望むことができます。また、500人が休憩し、昼食が取れるだけの広さがあります。

山頂間近池見台から望む乗鞍



8 水場について

尾根道を歩くため、水場は一切ありません。必ず水筒を持参すること。

(旧道の1か所に唯一の水場がありますが、水が取れるのは初夏までの季節です。)

9 トイレについて

登山道にはトイレはありません。登山前に必ずトイレに行くようご指導下さい。

青少年交流の家の貸し出しできる備品として、次のものがあります。

トイレットテント 2個

折りたたみスコップ 1個

背負子 1個

自然保護の観点からも、各団体や個人で、携帯用トイレを持参をお勧めします。

10 服装・装備

服装 体育用ジャージでよい。ケガ防止のため、長袖、長ズボンが基本。季節によっては、トレーナーやウインドブレーカーなども必要。

帽子 頭部の保護。日焼け防止。

靴 履き慣れたものがよい。

雨具 カッパを必ず持つこと。寒い時の防寒具や風よけ等になる。

手袋 軍手でも良い。ケガ防止のため。



必ず長そで長ズボンを



カッパはセパレート
タイプが望ましい



つばのあるもの



はき慣れたものがよい

11 健康管理等への配慮

入浴時間の変更（状況に応じ、入浴時間を早めることも可能）

足洗い場（サービス棟北側）タワシ有り。

乾燥室（スキー乾燥室）衣類、ズック靴等も一晩で乾きます。

1 2 危険対策

各団体で事前踏査を必ず行い、行程を把握すること。

緊急体制を明確にし、指導者が共通理解を図ること。

体調の悪い人は参加を控えること。また、第1回の休憩までに体調をチェックし、調子の悪いものは引き返す等の判断をすること。

救急箱は各団体で準備して下さい。

無線機（貸し出し）で青少年交流の家と連絡を取ること。

隊内の連絡用にトランシーバー6台が貸し出し可能です。

1 3 荒天対策

雨具を用意することで、多少の雨でも実施可能。

（季節や気温の条件、道の状況を考慮して決定すること）

1 4 季節の条件

4月	青少年交流の家から残雪上の歩行
5月	枯松平より上部は残雪有り
6月	一部残雪の可能性有り
7月～9月	自然の活動が最も盛り上がる季節
10月上旬	丸黒山の紅葉が美しい時期
10月中旬	最も紅葉が美しい時期
10月下旬～11月	落葉により山は見通しが良く、眺望が素晴らしい
12月～3月	積雪があり一般登山者は危険

1 5 自然保護

全行程、中部山岳国立公園内です。

自然保護を守り、ゴミの持ち帰りを心がけること。頂上では清掃を行うこと。



【参考資料】

集団登山の在り方

(1) 集団登山の特殊性

集団登山は次の理由で通常の登山より難しい登山といえる。

人数が多いため、独特の指導や準備、山中での対応が必要である。

技術力や体力が大きく違うため、一人一人を十分に見届けてやらなければいけない。

登山の知識や経験がほとんど無い者の集団であり、特に学校登山においては、好むと好まざるにかかわらず参加している者の集団である。

急造のパーティーであり、山登りという行為の中で班としてまとまった動きが取れるか未知数である。

(2) 集団登山の目的

集団登山では、登頂を目的としていることはもちろんであるが、実体験の中で自然を知ることもあるし、グループで登ることにおいて、協力しながら仲間と登る喜びを知ることでもある。当所の丸黒山登山においては、頂上はまだ森林限界以下で眺望は良くないが、安全な登山道であり、適度な負荷もあるため、仲間と励まし合いながら登る活動を行いやすい。よって、仲間意識を育てることに主眼をおき、グループ行動を徹底させて登らせ、自然のみならず仲間との達成感を味わわせることが望ましいと言える。

(3) 準備する

登山の引率者においては、参加する者と地理を十分に理解して指導に当たることが大切である。特に事前踏査を必ず実施し、現状を把握しておくことは絶対条件といえる。

(4) 組織を作る

学校登山においては、生徒を含めた実行委員会を組織し、少なくとも数か月前から取りかかる必要がある。班編制においても、組織図を作成し、チーフリーダーを中心としてきちんとした連絡網を徹底しておくことが大切である。

(5) 学校登山の隊組織の例

学校登山における隊組織は、1班5名～8名が適当であり、その班がクラスで一つのまとまり(係)を持っておくことが望ましい。

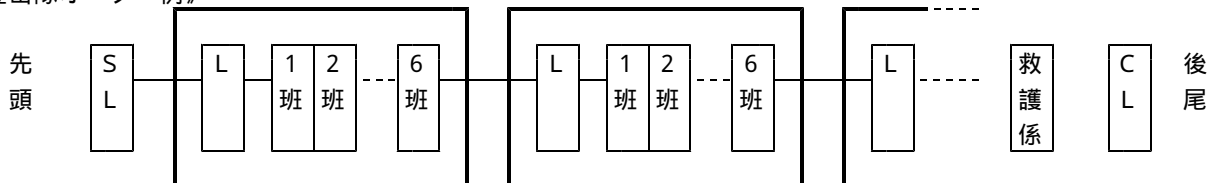
それぞれの班に班長を設け、リーダーシップとフォローシップが発揮されることが必要である。

大切なことは、班の行動は班長が決定し、常に班全員が共に行動することである。また、クラスのリーダー(担任)は、常に各班の状態を掌握しておくことが大切である。

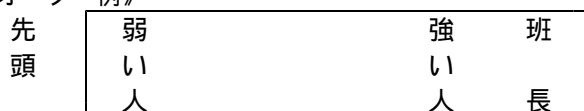
(6) オーダーの組み方

歩く時の基本的な並び順は、体力のない者を前に出し、これを挟むように先頭がS L(サブリーダー)、後尾がC L(チーフリーダー)となる。これは班内のオーダーも同様である。

《登山隊オーダー例》



《各班内のオーダー例》



は1クラスを表す。
L(クラス担任)は、クラスの先頭でも後尾でも良い。

【参考資料】

丸黒登山の基礎技術

山の歩き方は、ふつうの歩き方とちがう

歩く前の基本

- ・ レインウェア・水筒などはザック上部に収納しておくとう便利。
- ・ ザックの中身は重いものは上、軽いものは下に収納し、左右のバランスをとることでかなり歩きやすくなる。
- ・ 荷物を小袋に分けて整理すると防水対策にもなる。
- ・ 手に物を持ったり肩にかけたりすると、疲労が激しく転倒の原因になる。
- ・ 木の枝にひっかかるような物をザック外側に取り付けない。
- ・ 前夜は睡眠時間を充分にとり、朝のトイレを必ず済ませ、朝食をしっかりとする。
- ・ 靴ずれができそうならば、皮膚がすり切れる前にテープを貼って保護。あらかじめできそうな所に貼っておくのも良い。
- ・ ケガ防止、疲労を軽減させるために、ウォーミングアップ（ストレッチ等）を行う。

スタート時の歩き

- ・ 日帰りといえども片道6 kmの負荷がある。最初に頑張りすぎない。
- ・ 後ろ足はけり進めるのではなく、ただ持ち上げて前に移動する。移動させた足は、振りこまずそのまま地面に下ろすだけ。この動作によって足全体で体重を支えることができる。
- ・ スリップ、落石を起こすことの少ない「静移動」
- ・ 靴底全体を斜面に平行にベタッと置く「フラットフット」
- ・ 歩きのリズムを一定に保てば呼吸回数も脈拍も安定。
- ・ 平地歩きでリズムをつくるとよい。

登りの基本姿勢

- ・ 足首を曲げやすいように靴ひもはゆるめる。
- ・ 普段より小さな歩幅で歩く。
- ・ 段差は小さく超え、靴を斜面にフラットに置くと、筋肉にかかる負担が少ない。
- ・ 斜面が急になったら、つま先を少し開いて逆八の字にする。
- ・ 道幅があれば少し斜めにジグザクに登っていく。

下りの基本姿勢

- ・ 靴ひもがゆるいと爪をいためるので、長い下りではきちっと締め直す。
- ・ 足元が見にくいといって怖がって腰を引かない。
- ・ 傾斜が急になるほど、歩幅を小さく、膝のクッションを使いリズムカルに。
- ・ 「フラットフット」を使い、靴のグリップ性能を最大限に。
- ・ 登りより慎重に歩くことが必要。

ひそんでいる危険

- ・ 落石を発見したら「ラク」と叫ぶ。
- ・ 浮き石に注意。足先で石を踏むようにすれば危険は少ない。
- ・ 木の根っこは斜めに踏むとスリップしやすい。特に濡れた根には注意。
- ・ 濡れた赤土は滑りやすい。フラットフット、小またでゆっくりと。

ペース配分・休憩の基本

- ・最初は元気なのでオーバーペースにならないように意識してゆっくりと。
- ・20分～30分ほどで最初の休憩（日影峠 or ブナの木平）
- ・50分歩いて10分休憩が一般的。ただし、参加者の体力、人数、気候条件等によって変化する。
- ・休憩はザックを下ろして、深呼吸や身体を軽く動かして疲労回復を。
- ・汗が出ていなくても水分補給は必要。（呼吸で水分は失われる）
- ・水分には速効性のエネルギー源である果糖が含まれているとよい。スポーツドリンクはそのままの濃度だと吸収されにくいので、薄めるとよい。
- ・水分はこまめに少量ずつとる。水分の取りすぎは胃液を薄め消化不良を起こす。
- ・ハンガーノック（血糖値が下がって力が入らなくなること。エネルギーの枯渇状態）の予防に、飴など単糖類（ブドウ糖、果糖など）を用意する。
- ・昼食時は30分～40分の大休憩をとる。
- ・昼食は腹持ちのするデンプン類などの多糖類を充分にとる。
- ・長時間の休憩では身体が冷えないように上着をはおる。

危険回避対策

- ・登山道から外れて踏み込まない。
- ・暑いときは熱中症予防として体熱を放出できる涼しい服装をしたり、必ず帽子をかぶる。また、こまめに水分をとる。
- ・皮膚を出さないように長そで、長ズボンが好ましい。
- ・熱中症に対する正しい知識と処置、人工呼吸や救急法の確認をしておく。
- ・風は体熱を著しく奪うので、防風着は必ず準備する。（雨具で対応）
- ・季節により防寒着を準備。
- ・大出血に対応できる滅菌ガーゼ、包帯、三角巾、テーピングを用意する。
- ・熱中症に対する正しい知識と処置、人工呼吸や救急法の確認をしておく。
- ・休憩する場所は落石、転石の危険のない場所を選び、道をあけて休む。
- ・靴下は厚手のものがよい。2枚重ねも有効。
- ・靴底はしっかりしたものが疲れにくい。
- ・軍手を必要に応じて使用。
- ・飲み水は帰着するまで、必ず200ccほど残しておく。
- ・木の枝や笹を払うときは後続に配慮を。
- ・トランシーバー、無線を用意し、連絡手段を確保する。

ルール・マナー

- ・大きな声で話をしない。（指示が聞こえない）
- ・トイレはティッシュペーパーではなく、水に溶けやすいトイレトペーパーを使用。
（山でのトイレも持ち帰りが基本）（登山用携帯トイレが市販されています）
- ・ゴミは必ず持ち帰る。
- ・登山道から外れて踏み込まない。
- ・荷物は植物の上に置かない。
- ・山頂の石、植物を持ち帰ったり、登頂記念の標識などを残さない。
- ・山ですれ違う人には挨拶を。しかし多人数の団体の人全てにする必要はない。
- ・登山道は「登り優先」。ただし、状況に応じて譲り合いを。

丸黒山登山計画及び記録表

団 体 名							記入者						
代 表 者					C L			S L					
月日・天候	平成 年 月 日 ()					天 候							
事前踏査	有 り					無 し							
装 備	ツェルト		個		コンロ		個		ストック		対		
	緊急セット		個		ガスカートリッジ		個		ロープ		個		
	背負子		個		スコップ(小)		個		タ・ノギ		組		
無線機	台 No.					トランシーバー			台				
参加人数	生	男	人		指 導 者	男	人		男子計	人		総 合 計	人
	徒	女	人			女	人		女子計	人			
不参加人数	生	男	人		指 導 者	男	人		男子計	人		総 合 計	人
	徒	女	人			女	人		女子計	人			

【 行 程 示 示 】 印は小休止 は大休止 は大休止及び食事

地 点	予定時刻	到着時刻	地 点	予定時刻	到着時刻
交流の家	:	:	丸黒山山頂	:	:
	:	:		:	:
日影峠(1-A)	:	:	白山見晴台(3)	:	:
ブナの木平(1-B)	:	:		:	:
	:	:	枯松平休憩所(2-C)	:	:
枯れ松平山(2-A)		:	白樺平(2-B)	:	:
白樺平(2-B)		:	枯れ松平山(2-A)	:	:
枯松平休憩所(2-C)	:	:		:	:
	:	:	ブナの木平(1-B)	:	:
白山見晴台(3)	:	:	日影峠(1-A)	:	:
	:	:		:	:
丸黒山山頂(先頭着)	:	:	交流の家着(先頭着)	:	:
丸黒山山頂(後尾着)	:	:	交流の家(後尾着)	:	:

摘 要 ルートは旧道及びトラバース道を使用
 引率教員
 本部待機

交流の家引率

確認事項

【共同装備】

- | | | | |
|-------|-----------|----------|-----------|
| ・ツェルト | () _____ | ・緊急セット | () _____ |
| ・背負子 | () _____ | ・スコップ | () _____ |
| ・ロープ | () _____ | ・なた・のこぎり | () _____ |
| ・水 | _____ | ・ストック | () _____ |

【隊編成及び無線 No.】

【緊急体制】

すべての決定権は _____ が下山した場合には _____ が決定権を持つ

- ・ 隊全体に関わること
交流の家職員と相談し、判断
- ・ 負傷者等で個人または小集団を下山、もしくは待機させるとき
交流の家職員と相談し、判断

下山時引率者優先順位

緊急時には本部（のりくら1）に連絡を入れ、連携しながら対処する

（無線について）

- ・ 必ず無線 No.をつけて話す
- ・ 個人情報に関わること（名前や病名等）については、話さないこと
（個人情報に関わることは携帯電話にて連絡をとる。ただし携帯電話が不通の場所もある）
乗鞍青少年交流の家 0577-31-1014

【搬送及び連絡について】

- ・ 負傷者を下山させる場合、交流の家～日影平間は緊急車両での搬送可能
- ・ 枯松平休憩所に負傷者運搬用ハーネス及びロープを常備
- ・ 学校、家庭、第三者機関への連絡はすべて本部 _____ を通して行う

【配慮する生徒】

病名・対処法等、必ず引率者間、交流の家職員で情報を共有すること

【交流の家で待機する生徒】

【その他確認事項】