

プロジェクト計画書

Project Name 上高地登山10070

出発日時 平成15年 8月 4日 月曜日 6時 00分

集合場所 津駅東口

到着日時 平成15年 8月 6日 水曜日 21時 20分

解散場所 津駅東口

所属	三重津第10回
チーム名	ハンター隊
チームメンバー名	神田 武徳 渡辺 敦史 小瀬古 早織 磯部 隆幸 梅川 尊 福浦 幸彦 矢田 英雅 岡部 慎平 福谷 吉朗 垣内 孝文 増村 直也
隊長承認	

僕達は蝶ヶ岳、小梨平、河童橋、大正池の方を登山します。

蝶ヶ岳は長野県南安 郡堀金村の西、北アルプス、常念山脈にあります。名前の由来は春先になると蝶ヶ岳ヒュッテ（僕達が泊まる山荘）の南東斜面に蝶の雪形が現れることから名付けられたそうです。標高は 2677 メートルもあります。小梨平は昔、コナシ（ズシ）の木が多かった事から小梨平と名付けられたそうです。しかし、小梨平キャンプ場（僕達がキャンプするキャンプ場）の開発時、コナシの木は切られ現在はコナシの木は多くありません。河童橋は全長 36.6 メートルの幅、3.6 メートルで 1997 年に竣工された五代目の橋です。明治中頃にハネ橋がつくられ、初代の吊り橋は大正の中頃につくられました。芥川龍之介の「河童」は橋の周辺を舞台に書かれたそうです。大正池は 1915 年（大正 4）6 月 6 日に焼岳が爆発したとき火口からの泥流が梓川をせき止め、一夜にして生まれた湖です。水没した森は立ち枯れて水面に枯れ葉が林立する幻想的な風景は上高地の代表的な景色として広く知られることになりました。土砂だけでできていた「堰」は除々に梓川の流れに削られ、大正池は水量が減り小さくなりました。しかし、天然のダムとして発電に利用するために大正池を池として維持することになり昭和 2 年大正池えん堤がつくられ大正池は人工的に維持されることになりました。

そして、このように様々な地形や気候による自然の力で変動し、また観光地ともされるこの上高地、芥川龍之介が作品にするほど印象的な所であった河童橋を「河童」と照らし合わせて散策しようと思います。そして、何よりも爆発という変動を受けた焼岳にできた大正池も見て自然の力がいかに厳しく、また偉大なものであるかを目に焼き付けたいです。登山経験の未熟な僕達に、この上高地という山は、一体どのような印象を与えてくれるのか、このキャンプによってまた一つ大きくなりたいと思います。

1. Project への提案

氏名	年齢	章	個人ニーズ
神田 武徳	18	1-4章	炊事章 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10 野営章 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10 野営管理 3, 4, 5, 7
磯部 隆幸	16	〃	炊事章 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10 野営章 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10 野営管理 3, 4, 5, 7
久田 英雅	17	〃	炊事章 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10 野営章 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10 野営管理 3, 4, 5, 7
渡辺 敦丈	17	〃	炊事章 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10 野営章 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10 野営管理 3, 4, 5, 7
梅川 隼	15	〃	炊事章 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10 野営管理 野営章 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10 3, 4, 5, 7
岡部 慎平	15	〃	炊事章 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10 野営管理 野営章 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10 3, 4, 5, 7
垣内 孝文	15	1-4章	1-4章 取得 炊事章 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10 野営章 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10
小瀬 早織	15	〃	1-4章 取得 野営管理 3, 4, 5, 7
福浦 彰俊	15	〃	1-4章 取得 炊事章 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10 野営章 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10
福谷 吉朗	15	〃	1-4章 取得 野営管理 3, 4, 5, 7
増村 直也	15	〃	1-4章 取得 炊事章 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10 野営章 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10 野営管理 3, 4, 5, 7

<ヒント> 個人ニーズとはこの Project で何がしたいことということである。
KJ法、ブレインストーミングなどを使って話し合ってみよう。

総括	渡辺	記録担当	福浦
副総括	磯部		
総務担当	渡辺		
副総務担当	梅川		
行程担当	磯部・梅川		
会計担当	神田		
装備担当	小瀬古・垣内		
救急担当	増村		
安全担当	矢田・渡辺		
炊事担当	岡部・福谷		

2. 企画

2-1. テーマ この Project の内容、意義を端的に表す言葉をテーマとしてあげよう。

目指せ！富士登！

2-2. 目的 この Project で達成したいこと、隊長からの課題などを箇条書きで明確にしよう。

富士登を取らぬものアワトをとる。

みんな達成する！

2-3. 参加者

神田武徳, 磯部隆幸, 矢田華雅, 渡辺敦史, 梅川隼
岡部慎平, 垣内孝文, 小瀬吉早織, 福浦彰俊
福谷吉朗, 増村直也

2-4. コース&目的地

1日目: 津駅 → JR → 名古屋・名古屋 → JR → 松本駅・松本駅 → バス → 中ノ湯

中ノ湯 → 散策 → 小梨平キャンプ場

2日目: 小梨平キャンプ場 → 蝶ヶ岳ヒュッテ → 蝶ヶ岳 (最高峰)

(→ 蝶ヶ岳 (三角点)) → 蝶ヶ岳ヒュッテ

3日目: 蝶ヶ岳ヒュッテ → 河津橋 → 中ノ湯 → バス → 松本駅 → JR → 名古屋

→ 津駅
JR

2-6. 実施内容および方法

内容	方法
登山	体力的に無い人のペースに合わせて歩く。
散策	登山に向いて、登る山の状態を出来る限り把握しておく。
野営	時間を厳守する。 撤営の際、ゴミを残さないようにする。
ゴミ拾い	登山、散策の際、ゴミを拾っているが歩く。
風景撮影	綺麗な風景を11x7で撮る

<ヒント> 何をするのか、どのようにするのか、明確にしよう。

2-7. 大まかな予算

支出の部

項目	(8人) 予算額 (円)	備考
交通費	83280円	
宿泊費	78000円	
通信費	0円	
資材費	0円	
備品費	300円	
雑費		
食費	5600円	
その他		
予備費	8000円	
合計	174580円	

収入の部

項目	予算額	備考
参加者負担	17000円	
隊費	38580円	
団援助		
その他		
合計	174580円	

2-8. お願いしたい援助

Lトルト食品

2-9. 必要と思われる資源

なし

3. 個人ニーズの整理

チーム Project の場合でも個人ニーズを生かした個人課題を展開出来ないか考えてみよう。

個人ニーズ	設定課題
神田 武徳	炊事章 野営管理章 野営章
石橋 隆幸	炊事章 野営管理章 野営章
久田 英雅	炊事章 野営管理章 野営章
渡辺 敏史	炊事章 野営管理章 野営章
梅川 尊	炊事章 野営管理章 野営章
岡村 慎平	炊事章 野営管理章 野営章
垣内 孝文	ベンチャー取得 野営章 炊事章 野営管理章
小瀬 古早織	ベンチャー取得 野営章 炊事章 野営管理章
福浦 裕後	ベンチャー取得 野営章 炊事章 野営管理章
福谷 吉朗	ベンチャー取得 野営章 炊事章 野営管理章
増村 直也	ベンチャー取得 野営章 炊事章 野営管理章

5. 装備

グループ装備		借用
5人用テント×1(仮)	ばんごうろう	大コップフェル (ボーイ隊)
3人用テント×2(仮)	マキロン	
カクスマップ×2	ほうたい	購入
カクマ ×3	カーセ	
小コップフェル×1	かのうどめ	購入
中コップフェル×1	テープロ	
3人用テント×1(仮)	めんぼう	購入
包丁 ×1(仮)	うがい薬	
ハンカチ	イソジソ	購入
おたよ	シツプロ	
(ヤモシ) (仮)	針	購入
酸素ボンベ×2	糸	
	ライター	購入
	かせ薬	
	体温計	購入
	下熱ゼリ	
	△ヒ	購入
個人装備		借用
Tシャツ×5	下着×3	制服一式
セーター(フリース)	ハンブラツ	ロープロ
雨カッパ(両天性)	中帽子	コンパス
カクマカバ	丈夫な靴	地図
寝袋	長袖シャツ×2	カメラ
シューズ(長スボン)	トレイルシューズ	登山靴
くつ下×3	弁当(1日分)	(スカーフ×)
(厚手)	ハンモック(2日分)	ゴミ袋23枚
ヘッドライト	水1L	新聞紙
食器	電池(A・AAライト)	ロウソク
知れずカッパ	救急セット(個人用)	マップ
(非常食)	靴のひもの替え	筆記用具
タオル×4	健康保険証のコピー	
軍手×1		

<ヒント> 隊装備にない物が必要な場合、借用先、購入を明確にしよう。

6. タイムスケジュール

70A: 大友様

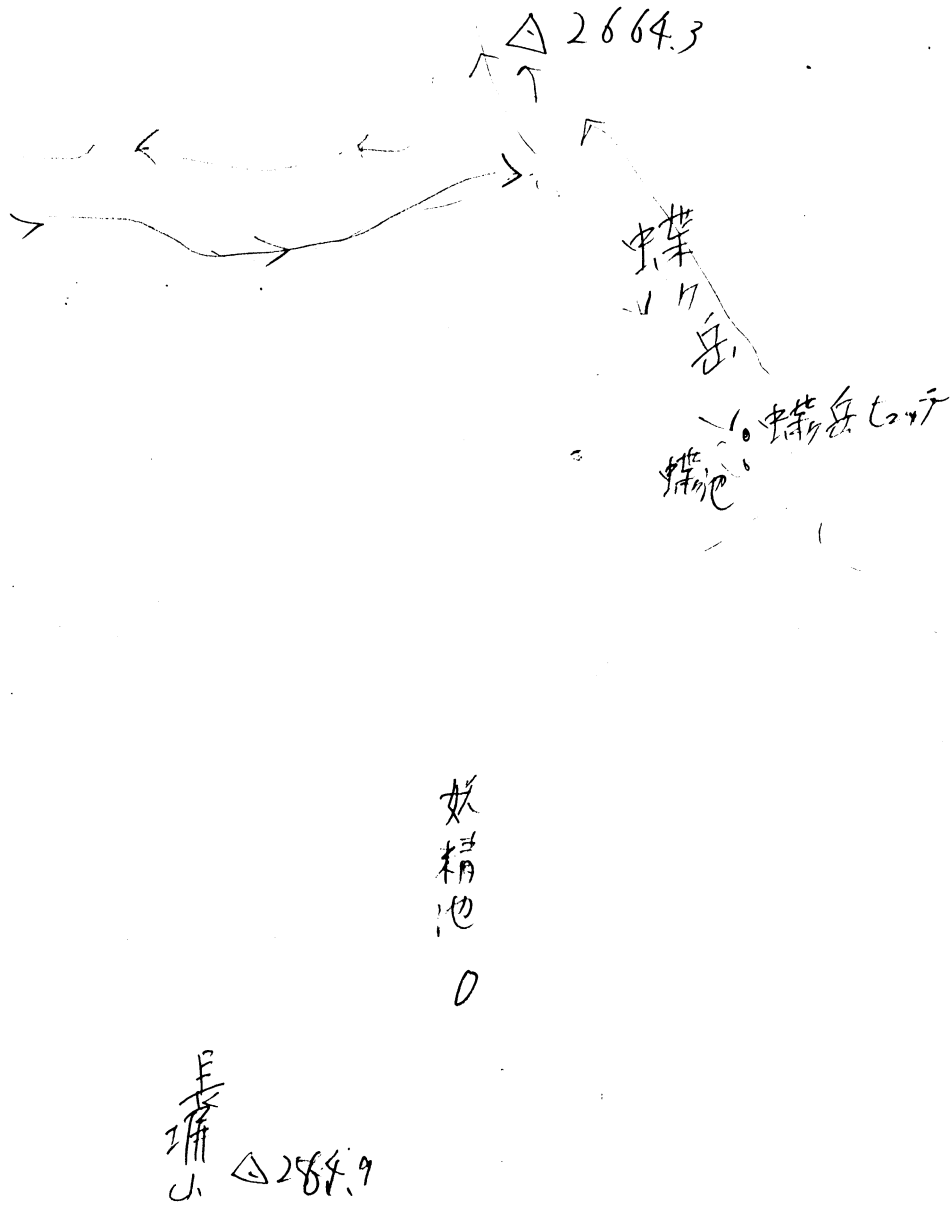
70B: 登本様 + 渡辺

	1日目		2日目		3日目
3:00		3:00		3:00	
		5:00	起床	4:00	起床
		5:10	炊事	4:~	食事
		5:~	食事	4:50	靴履
6:00	集合	6:00	朝礼	5:00	出発
6:33	津駅出発	6:20	撤収	6:00	
6:52	亀山着	7:00	出発		
7:24	亀山発				
8:33	名古屋着				
8:45	名古屋発				
9:00		9:00		9:00	
10:02	中津川着		昼食	11:00	河童橋着
10:16	中津川発				茶
				11:30	小梨平キャンプ場着
				11:50	小梨平キャンプ場発
12:00		12:00	70A	12:00	
12:27	松本着	13:30	蝶々岳三角点着	12:10	上高地発
12:45	松本発				
13:15	新島々着	14:00	蝶々岳キャンプ着	14:30	新島々着
13:25	新島々発			14:48	新島々発
14:35	上高地着(茶)				
15:00	小梨平キャンプ場着	15:00		15:00	
15:20	設営			15:17	松本着
16:00	散策			15:22	松本発
17:00	炊事				
17:30	食事			17:56	中津川着
18:00		18:00		18:00	中津川発
19:00	会議			18:06	名古屋着
				19:17	名古屋発
20:30	消灯	20:00	消灯	19:42	
21:00		21:00		20:48	亀山着
				20:52	亀山発
				21:00	
				21:10	津駅
				21:20	解散

200
70B
13:00
蝶々岳キャンプ着
13:10 個人コース

<ヒント> 余裕ある日程を組み、時間配分を工夫する。

7. コース予定略地図



<ヒント> 交通手段・宿営地を明確に記入する。

食品	1人あたりのカロリー	8人分のカロリー
梅干し	96 kcal	768 kcal
ご飯	501 kcal	4008 kcal
うどん	105 kcal	840 kcal
味噌汁	39 kcal	312 kcal

8. 献立表

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目
朝食		トウモロコシ飯 味噌汁 (味噌汁) たくあん 梅干し			
予算					
昼食	お弁当	ハン	ハン		
予算	0円				
間食		+			
予算					
夕食	トウモロコシ				
予算					
非常食	トウモロコシ カロリ-x1t	トウモロコシ カロリ-xt	トウモロコシ カロリ-x1t		
予算					
合計					

<ヒント> 余裕があれば各食毎のカロリーの概算を計算する。

救急（山登り）

（起こりそうな病気&怪我）

- 1、打ち身、捻挫、打撲
- 2、骨折
- 3、熱中症、日射病
- 4、高山病
- 5、靴ずれ、まめ
- 6、擦り傷
- 7、脱水症状
- 8、虫さされ

（その対処法）

- 1、打ち身、捻挫、打撲

変化している関節を元に戻そうとしてはならない。無理に戻そうとすると、骨頭やまわりの組織を痛め、一層悪化させることになる。

（応急処置）

患部を動かさないように安静にしておくこと。このためにはややきつめに固定する。これは、内出血を抑えるためにも良い。患部を水、氷などで冷やすと良い。関節がまったく動かず、また痛み、腫れが酷いときは必ず医療を受けるよう指導する。

- 2、骨折

（応急処置）

救急隊を呼んで来るのを待つ。待っている間にさえ木やネッカチーフ（三角巾）で固定する。

- 3、熱中症、日射病

（応急処置）

木かげの風通しのよい所などに運び、静かに寝かせる。衣服をゆるめて胸をひろげ、頭頂、胸を冷湿布する。高熱の時は全部の衣服をぬがせ、水をかけてあおぐ。38℃ぐらいに体温が低下したら冷やすのを一応やめて経過を見る。発汗のため渴きを訴えたら薄い食塩水を少量ずつ与える

（予防）

今回のキャンプは岩場の多い山なので木かげが少ないので予防法を知っ

ておく。炎天下で活動するとき、帽子、シャツは必ず着用する。途中で小休止、水分の補給などを行う。

4、高山病（低圧環境）

（応急処置）

体を横たえ、動かないようにする。呼吸を整える。気分が落ち着いたらなるべく下山させる。酸素吸入を行う。

5、靴ずれ、まめ

（応急処置）

軽いうちに、バンドエイドなどをはって保護しておく。（まめなども同じ）水ぶくれができていれば周囲を広めに消毒し、滅菌した針などで刺して水を出して滅菌する。

6、擦り傷など

（応急処置&一般的注意）

どんな擦り傷でもそのままほっておかないで、傷は「清潔」に扱うよう注意する。手、指をよう洗い消毒をする。傷は流水で洗うと良い。

7、脱水症状

（予防&応急処置）

とにかく水分の補給を行うことが大切です。補給の基本はがぶ飲みは避け、汗をかいたらコップ1、2杯の水をゆっくり飲むこと。できれば、スポーツ飲料は2倍くらい薄めて。

脱水症状になりかけると口の渇き、頭痛、吐き気、めまい、皮膚の乾燥、体温上昇などがおこる。

8、虫さされ

草むらなどでは、半ズボンなどをあまりはかず、なるべく肌を隠す。虫に刺されたら水で洗い、抗ヒスタミン軟膏などを塗る。

想定される危険

対処法

・転んでけがをえる

急な足下に気を付けて、足元の人は、可なり
石などの凹凸や、つまづきやすい木などがある
注意を要する

・泥にまみれる

ほこりや泥を避けながら、まみれやすい所は事前に
バスマット等を置く

落石

石が足下に落とさる可能性がある。エコー音がしない
場合、足元の人が後退しつづける。

刃物で指を切れる

刃物を扱う時は細心の注意を要する。

山火事

ガスバーナーなどの火源を扱う場合は細心の
注意を要する。

・迷子になる

パスポートや地図、急な列が通れるよう気を付ける。

虫に刺される

事前に対処薬や防虫剤を準備しておく。

霧

前方が見えず、足下に注意し、声を出し、確認しながら
ゆっくり進む

虫にかまれる

常に周囲の虫を注意し、早期発見に心がける。