

埼玉支部 2026年7月山行「ウエルカム to 山研」

－ 山研泊 ～ 蝶ヶ岳 －



日本山岳会が保有する「上高地山岳研究所」を体験するとともに、翌日は、北アルプスパノラマ銀座の一角である蝶ヶ岳に登ります(蝶ヶ岳ヒュッテで1泊)。翌々日は、北アルプスのパノラマを堪能しながら、横尾へ下山し上高地へ戻るプランです。時期的に多数の高山植物も見られるでしょう。

募集は新入会員(3～4年経過程度を目安)の方、および「山研」未体験の方を優先いたします。初日は、上高地散策など、自由度もあり、又、新緑の「上高地の朝」も体験できますので是非ご参加ください。

残枠があれば、既体験者・その他の会員の方も歓迎します。

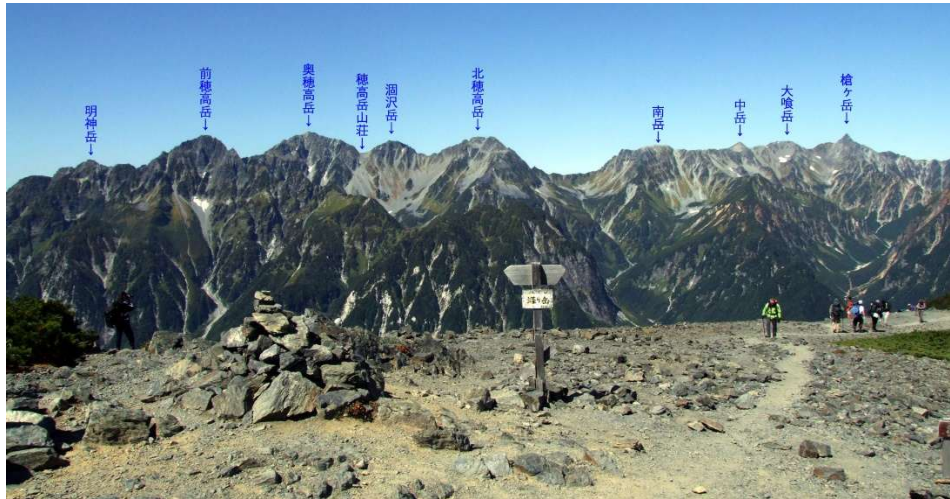
- 行 程 令和8年7月4日(土)～6日(月) (2泊3日)
- 場 所 北アルプス 蝶ヶ岳 (2,677m)
- 宿泊場所 日本山岳会 上高地山岳研究所(山研) ～ 蝶ヶ岳ヒュッテ
- 集合場所 上高地 河童橋(右岸)
- 集合時間 7月4日(土) 15時
- 費 用 山研(宿泊費、食費：予定) 6,500円程度 ※アルコール飲料代は含みません(個人会計)。
蝶ヶ岳ヒュッテ (1泊2食) 16,000円 (7/6：弁当、2,000円)
往復の交通費は含みません。(各個人清算)
- 装 備 夏山小屋泊り装備、雨具(防寒具)、昼食(7/5 1食分)、行動食、非常食、入浴グッズ
※山岳保険加入必須
山研コロナ対策は行われますが、寝具類は使用可です。(掛・敷布団、枕)
- 募集人員 13名(CL/SL除く)(山研泊は定員があります) (CL：稲越、SL：根本)
- 行 程
 - ・7月4日(土) 山研宿泊(集合時間まで、上高地散策など自由行動、その他プランはご相談)
 - ・7月5日(日)(休憩込み)
山研 7:00～徳沢 9:15～(長堀尾根)～13:30 長堀山～14:30 蝶ヶ岳(蝶ヶ岳ヒュッテ泊)
 - ・7月6日(月)(休憩込み)
蝶ヶ岳ヒュッテ 6:00～7:00 蝶ヶ槍(天候による)～横尾 10:00～河童橋 14:00
- 申し込み・問い合わせ先 稲越洋一 mail: inakoshi@mtd.biglobe.ne.jp

★参加申し込み情報

- ①氏名 ②会員番号 ③生年月日(西暦) ④年齢(7/5時点) ⑤性別 ⑥郵便番号 ⑦住所
- ⑧メールアドレス ⑨携帯電話番号 ⑩緊急連絡先の氏名と電話番号 ⑪山岳保険 ⑫交通手段

【申し込み期限】 令和8年5月18日まで

ただし、定員になり次第、締め切りといたします。



■山研：レギュレーション

- ・基本は自炊(ごはん、みそ汁は有料にて提供して頂きます)。お茶等はセルフで無料。
- ・副食はレトルト食品を中心に、事前送付(宅配)を予定しています。個人での食材持込みも可能。
- ・**ゴミ(ビン、缶、ペットボトル等)は原則持ち帰り。ただし食材の残飯は有料にて引き取りを依頼。**
- ・山研には入浴設備がありますので7/4の入浴が可能です。

【参考】上高地へのアクセス (バス時刻等は2026年の最新情報を確認してください)

① 前泊 7月3日(金)

中の湯温泉旅館 (個人予約) 7/5 中の湯バス停(釜トンネル入り口)から上高地へ入山

〒390-1516 長野県松本市安曇 4467 Tel: TEL:0263-95-2407

沢渡近辺の宿(白骨温泉、他:個人予約) 翌朝(7/4)、沢渡からシャトルバス等で上高地へ入山

② 夜行バス 7月3日(金)

バスタ新宿 さわやか信州号 22時25分発 ~ 上高地バスターミナル 7/4 5時20分着

※人気のコースなので乗車予定の方は速やかな予約をお願いします。[予約開始は確認してください。](#)

③ 高速バス 7月4日(土)

バスタ新宿 さわやか信州号 07時15分発 ~ 上高地バスターミナル 12時02分着

※人気のコースなので乗車予定の方は速やかな予約をお願いします。[予約開始は確認してください。](#)

[※7/4は土曜日のため沢渡駐車場が混むと渋滞が発生し、上高地への到着が遅れる可能性有り。](#)

④ 自家用車 沢渡駐車場 当日(7/4)移動または前泊(7/3:車中泊、近隣の旅館泊、等)

[※7/4は土曜日のため沢渡駐車場が混むと渋滞が発生し、上高地への到着が遅れる可能性有り。](#)

[※④の方は、7/4にシャトルバスで上高地入山。時間が合えばタクシー乗り合いで入山も可。](#)

シャトルバス: 沢渡 ~ 上高地バスターミナル 1,500円 (2025年)

タクシー: 沢渡 ~ 上高地バスターミナル 6,000円 (2025年)

※7/6日(月)の帰路のバス予約も忘れない様お願い致します。

(さわやか信州号: 上高地B.T 発 15:30/16:50)