

JAC 埼玉支部 2026年度7月山行北アルプス 針ノ木サーキット
登山計画案内（一泊二日） グレード☆☆☆ （チャレンジ登山）

7月山行は、後立山連峰をめぐる「針ノ木サーキット」です。

1日目は、扇沢から日本三大雪渓の一つ「針ノ木雪渓」経て、まずは針ノ木小屋をめざします。その後、針ノ木小屋に荷物をデポして蓮華岳（2799m）をピストンします。

2日目は、小屋から針ノ木岳（2821m）、スバリ岳（2752m）、赤沢岳（2678m）、鳴沢岳（2541m）岩小屋沢岳（2630m）等のいくつものピークを経て、種池山荘から柏原新道を下ります。

天気が良ければ、劔岳や薬師岳をはじめとする裏銀座の山々、後立山連峰の絶景や眼下に見える黒部湖を楽しむことができます。また、この時期は、コマクサをはじめ、たくさんの高山植物が咲いています。健脚の皆さん、夏の北アルプス針ノ木サーキットにチャレンジしましょう！

1、日 程 7月25日（土）～7月26日（日）1泊2日

2、場 所 針ノ木サーキット（後立山連峰）

3、集合・解散 7月25日（土）6：30 扇沢

公共交通機関利用の場合 毎日アルペン号 竹橋発 22：30～扇沢着
4：10 または 信濃大町発 5：35～扇沢着 6：15

7月26日（日）17：30頃 扇沢

公共交通機関利用の場合 扇沢発 17：55～信濃大町着 18：30
信濃大町発 19：07～松本 20：05 松本発 20：10（特急あずさ）～
新宿着 22：45

4、行 程 7月25日（土）行動時間 約8時間30分（休憩 45分込 コースタイムの80%
（ややゆっくりで設定）） 登り1487m 下り378m 距離 7.7km
針ノ木登山口（6：40）～大沢小屋（8：20）～針ノ木小屋（11：50 着
12：20 発）～蓮華岳（13：50～14：00）～針ノ木小屋（15：10）

7月25日（日）行動時間 約13時間30分（休憩込 55分込）登り1207m 下り
2319m 距離 15km

針ノ木小屋（4：00）～針ノ木岳（5：10）～スバリ岳（6：15）～赤沢
岳（8：25）～鳴沢岳（9：45）～新越山荘（10：25～10：40）岩小
屋沢岳（11：37）～種池山荘（13：15～13：30）～柏原新道登山口
（17：15）～扇沢（17：35）

5、装備・食料 通常の夏山装備、軽アイゼン（6爪）*雪の状況によってはチェンスパイク可、
1日目の昼食、2日目の朝食・昼食、非常食、飲料水、薬感染対策用具（マスク、除
菌液）、インナーシャツ等

6、地図 【参考】山と高原地図（昭文社） 鹿島槍・五竜岳（北アルプス）

7、共同装備 トランシーバー、救急用品、体温計、支部旗等

8、その他 宿泊費 12,000円（夕食のみ） 別途お弁当代 1,200円（希望者）

9、募集人数 10名（山行担当者2名を含む）

10、担当者 担当：CL 宮内 有加、 SL 小玉 和孝

11、参加申し込み先 宮内有加 m.yuka.10.9@gmail.com

【申込時記載事項】 ①会員番号 ②氏名 ③生年月日（西暦） ④年齢（7/25 現在） ⑤性別
⑥郵便番号 ⑦住所 ⑧メールアドレス ⑨緊急連絡先氏名と連絡
⑩山岳保険 ⑪交通手段

12、参加締め切り 7月10日（金）までに参加申し込み先へ連絡下さい。

予定人数に達したら次第募集を終了します。天候や登山道の状況等で変更や中止の場合もありますのでご承知おき下さい。

