

2017年度

ロングトレイル ハイカー 入門講座

第1回
事前準備と
歩き方を知ろう

6月10日(土)～11日(日)

第2回
天気と地図の
読み方を学ぼう

7月22日(土)～23日(日)

第3回
トラブル対処法を
身につけよう

9月9日(土)～10日(日)

第4回
ロングトレイルを
縦走しよう

10月21日(土)～22日(日)

第5回
雪のトレイルを
歩こう

2月17日(土)～18日(日)

「今話題のロングトレイルに興味があるけど、
何かを始めればいいのかわからないなあ……」

という方のために、**ゼロから学べる講座**を企画しました！

事前の計画・装備などの準備編から、

楽しみ方・トラブル対処などの実践編まで、

座学とトレイル体験がセットになった内容となっています。

歩き方の基本を学び、みんなで一緒に**楽しみながら**

ステップアップしていきましょう！

参加費

各 **9,800 円** (2日間の講習代、保険料込)
※第4回、第5回については裏面参照

講習会場

安藤百福記念 自然体験活動指導者養成センター
(安藤百福センター) 長野県小諸市大久保 1100

フィールド

浅間・八ヶ岳パノラマトレイル、他

講師：山口 章

(公益社団法人日本山岳ガイド協会認定ガイド)

定員：20名 (10名以上で催行)

主催：NPO 法人アウトドアライフデザイン開発機構

共催：安藤百福センター

後援：小諸市 (申請中)、NPO 法人日本ロングトレイル協会、

NPO 法人浅間山麓国際自然学校 (申請中)

ロングトレイルハイカー入門講座

各回の詳細は、安藤百福センターのホームページをご覧ください
URL : <http://www.momofukucenter.jp> または「安藤百福センター」で検索

※連続講座ですが、各回参加も可能です。お好きな回にお申し込みください。

第1回 事前準備と歩き方を知ろう

日程：6月10日（土）～11日（日）

1日目（机上）：ロングトレイルとは何か、計画、装備の基本、歩き方（ストック含む）

2日目（実習）：浅間・八ヶ岳パノラマトレイル「千曲川コース（約15km）」

第2回 天気と地図の読み方を学ぼう

日程：7月22日（土）～23日（日）

1日目（机上）：読図、コンパスワーク、気象

2日目（実習）：車坂峠～高峰山～水ノ塔山～麓ノ登山～池の平（約9km）

第3回 トラブル対処法を身につけよう

日程：9月9日（土）～10日（日）

1日目（机上）：救急法、セルフレスキュー

2日目（実習）：春日温泉～望月宿～安藤百福センター（約20km）

第4回 ロングトレイルを縦走しよう

※テントレンタル・宿泊食事代 +5,000円

日程：10月21日（土）～22日（日）

1日目（実習）：センター～糠地～みはらし交流館（約7km・テント泊、ロープワークと料理）

2日目（実習）：みはらし交流館～深沢渓谷～高峰温泉～高峰高原ホテル（約10km）

第5回 雪のトレイルを歩こう

※第5回は1日につき5,000円

日程：2月17日～18日（日）

1日目（実習）：アサマ2000～水ノ塔山～高峰温泉～アサマ2000

2日目（実習）：アサマ2000～高峰温泉～高峰山～車坂峠～車坂山～アサマ2000

■その他

対象：ロングトレイルに興味のある20歳以上

宿泊：安藤百福センターに宿泊希望の方は1,100円

食事：各自でご用意ください。自炊もできます。（センターで注文可能 2日目朝：500円 2日目昼：600円）

■講師紹介

山口 章（やまぐち あきら）公益社団法人日本山岳ガイド協会認定ガイド

京都出身東京都在住。「山と溪谷」編集長、山岳図書編集部長、「山と溪谷社」事業部参事などを歴任。NPO法人アウトドアライフデザイン開発機構代表理事、NPO法人浅間山麓国際自然学校顧問、クライミングインストラクター。中学時代より登山をはじめ、ワンダーフォーゲル部、山岳部で国内の山々を登り、海外ではモンブラン、マッターホルンなど、登山、登攀経験が豊富。主な著書は『社会と環境教育』東海大学出版会（共著）、『自然との共生をめざして』ぎょうせい（共著）など。



■お問合せ・お申込み

安藤百福センター ロングトレイルハイカー入門講座係（担当：横堀）

TEL：0267-24-0825 E-mail：info@momofukucenter.jp

《希望回、氏名（ふりがな）、年齢、性別、住所、電話番号、メールアドレス、宿泊・食事の希望》をお知らせください。