



HOMOFUKU  
ANDO  
CENTER  
自然体験活動指導者養成センター

ロングトレイルハイカー入門講座 2017

# 第2回 天気と地図の読み方を学ぼう

7月22日(土) ~23日(日)



**主催** NPO 法人 アウトドアライフデザイン開発機構

**共催** 安藤百福記念 自然体験活動指導者養成センター

# 1. スケジュール（予定）

## ■7月22日（土）

12:30～ 受付

13:00 開始、オリエンテーション

13:30 講義（1）地図の読み方とコンパスの使い方を学ぼう

15:00 講義（2）気象の基礎知識を身につけよう

17:00 質問タイム

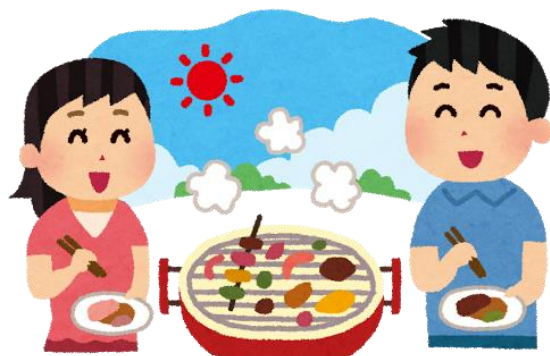
17:30 1日目終了、解散

18:30～ 夕食、懇親会（希望者のみ、1,500円）

第2回はアウトドア料理&バーベキュー！

夕食を兼ねて懇親会を行います！（p8に案内あり）

20:30～ 宿泊希望の方は入浴等フリータイム（外出は23時まで）



■7月23日(日)

7:00 朝食

7:40 宿泊の方はチェックアウト

8:00 ジャンボタクシーで車坂峠へ移動

9:00 車坂峠～高峰山～水ノ塔山(昼食)～箆ノ登山～池の平

**電車・バスの方へ**

荷物はこちらでお預かりします  
ので、7:40までに  
まとめておいてください。  
センターへは戻りません。

初心者でも楽しめる人気の縦走コースです！車坂峠(1973m)からスタートして、隠れたパワースポットの高峰山(2106m)～尾根からの眺望を楽しむ水ノ塔山(2202m)～日本列島の幅を体感できる箆ノ登山(2227m)～池の平へと抜ける贅沢なトレイルです。

15:30 池の平着、アンケート

16:00 ジャンボタクシーで小諸経由、安藤百福センターへ移動

16:45 小諸駅到着、解散(電車・バスの方)

温泉あり 駅から徒歩約3分

《小諸グランドキャッスルホテル 入浴料500円 タオル持参》

17:00 安藤百福センター到着、解散

**【重要】**天候によりプログラムやスケジュールが変更になる場合がございます。また、参加者の身の安全を最優先しますので、場合によっては終了時刻が前後する可能性もございます。

## 2. 交通のご案内

・集合 7/22 (土)

(1) 電車の場合 12:30 小諸駅出口

※係の者が参りますので、小諸駅出口でお待ちください。

10:32 東京駅発《はくたか 559》→11:39 軽井沢駅着

11:45 軽井沢駅発《しなの鉄道》→12:09 小諸駅着

(2) 自家用車の場合 12:50 安藤百福センター

12:50 までに安藤百福センターにお越しください(無料駐車場あり)。

住所：長野県小諸市大久保 1100 (ナビは「あぐりの湯」で検索)



・解散

7/23 (日) 16:45 小諸駅

(1) 電車の場合

17:09 小諸駅発《JR 小海線》→17:24 佐久平駅着

17:31 佐久平駅発《あさま 626》→18:52 東京駅着

(2) 高速バスの場合

17:10 小諸駅発《JR バス関東・新宿行き》

→20:17 新宿駅新南口（バスタ新宿）着

(片道 2,600 円。お問い合わせは JR バス関東へ)

### 3. 講師プロフィール



#### 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

京都府出身東京都在住。『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始め、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。

## 4. 宿泊のご案内

★安藤百福センターは、セルフサービススタイルの研修施設です★

食事の準備・片付け、ベッドメイキング、清掃など、身の回りのことは全てセルフサービスとなっておりますので、ご協力をお願いいたします。  
分からないことがあれば、スタッフまでお気軽にお尋ねください。

### 【各種ご案内】

#### ① 宿泊室

原則、相部屋（2～4名）となります。

部屋割りは事務局で行います。

ご家族・ご友人での参加の場合は、同室となるよう調整いたしますので、お申し出ください。

宿泊室にバス・トイレはございません。

#### ② 入浴

23時までのご利用となります。

#### ③ 販売（近隣にはコンビニ等がございません）

ビール・ソフトドリンクの自動販売機がございます（無料の給茶機はございます）。また、インスタント食品（有料）が数種類ございます。

#### ④ インターネットサービス

ご持参のスマートフォンやPCをインターネット（無線・有線）に無料で接続することができます。

## ⑤ 宅配便

事前に宅配便をご利用の方は、事務局へご一報ください。

### 【重要】安藤百福センターに備え付けてあるもの

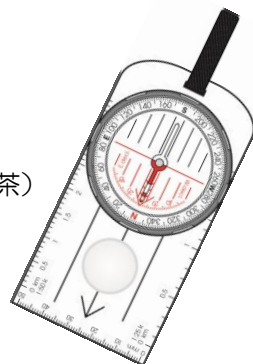
シャンプー、リンス、ボディソープ、ドライヤー、スリッパ

※上記以外のものはございません（販売なし）。

フェイスタオル、バスタオル、歯磨きセットなどのアメニティおよび  
パジャマ、着替えなどの生活用品は全て持参してください。

## 5. 持ち物および装備のご案内

- ザック（目安として20～30ℓの大きさ）
- 靴（軽登山やトレッキング用）
- 動きやすい服装
- レインウェア（上下別々で透湿素材のものが望ましい）
- 防寒着（ウインドブレーカーやパーカー）
- 帽子、手袋
- 1日目の夕食（注文しない方）
- 2日目の朝食、昼食（注文しない方）
- 水筒（ペットボトル可/センターでも購入可能）  
※安藤百福センターで補給できます（水、お湯、お茶）
- プレートコンパス（レンタルあり）
- 保険証
- タオル、寝間着など、宿泊に必要なもの
- 他、各自必要なもの（カメラや日焼け止め、虫よけなど）



【重要】宿泊の方は、タオルや着替え等の生活用品を持参してください。

## 6. 食事等の申し込みについて

以下の各項目について電話、メール、またはフォーム  
(<http://ur0.pw/D2qZ>)よりご連絡ください。

QRコードからでもできます(全員)。



〆切=7月10日

- |                            |   |                                   |
|----------------------------|---|-----------------------------------|
| ・交通手段                      | = | 電車・バス・自家用車                        |
| ・宿泊(600円)                  | = | する・しない                            |
| ・1日目夕食・懇親会<br>(1,500円)     | = | 注文する・注文しない                        |
| ・2日目朝食(500円)               | = | 注文する・注文しない                        |
| ・2日目昼食(600円)               | = | 注文する・注文しない                        |
| ・クッカー・バーナーレンタル<br>(1,000円) | = | する・しない(先着順10個)<br>※2日目の昼食用に貸し出します |

### ・1日目夕食・懇親会について

夕食を兼ねて懇親会を行います。

今回はみんなでアウトドア料理&バーベキュー!

※アレルギーのある方は事前にお知らせください。

お酒・おつまみ等  
一品持ち寄り  
大歓迎!!

### ・クッカー・バーナーレンタルについて

2日目の昼食を注文せず、自炊する方にお貸しします。

食材はご持参ください。

昼食を注文される方はレンタルする必要はありません。



## 7. 参加費のお支払い

参加費・宿泊費・食事代を当日受付時に現金にてお支払いください。  
カードでのお支払いは承っておりません。

(近隣に ATM はございません。現金のご用意をお願いいたします)

- ※参加費： 9,800 円
- 宿泊費： 600 円
- 夕食代： 1,500 円
- 朝食代： 500 円
- 昼食代： 600 円
- クッカー： 1,000 円

※今回、車坂峠/池の平への移動に交通費がかかります(約 3,000 円程度)。  
正確な金額は当日お知らせいたしますが、  
参加費+交通費が 9,800 円となるよう調整いたします。

## 8. キャンセルポリシー

以下の場合にはキャンセル料金が発生いたします。

- ・開催日一週間前にキャンセルの場合は、参加費の 10%
- ・開催日2～3 日前にキャンセルの場合は、参加費の 30%
- ・開催日前日にキャンセルの場合は、参加費の 50%
- ・開催日当日にキャンセルの場合は、参加費の 100%

## 9. お問い合わせ

安藤百福センター ロングトレイルハイカー入門講座事務局 担当：横堀

〒384-0071 長野県小諸市大久保 1100

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

当日の緊急連絡先 横堀 080-2528-8120

## 10. 注意事項（必ずお読みください）

- 健康とケガの防止については自己管理です。自然の中での活動はどんな場合でもケガ等の可能性が潜在的にあることを十分に認識されて、常に安全で無理のない行動を心掛けていただきますよう、お願い申し上げます。また持病等のある方は、必ず主治医の承諾を得てご参加いただきますよう、お願いいたします。
- 参加者は全員傷害保険に加入していただいております。私たちは安全には最大限の配慮をしておりますが、万一ケガなど損害の生じた場合は主催者の故意または重大な過失によるものを除いて、その全責任は個人に帰着します。参加者はその旨了承されて参加されたものとし、当講座では応急手当の処置などを除いた一切の責を負いません。
- お申込時にお送りいただきました個人情報、保険の手配、お申し込み手続き等が確認できない場合のご確認、自然条件などで記載事項に大きな変更があった場合のご連絡、開催中に万一お怪我等なされた場合のご連絡等に必要な事項です。
- ご連絡いただいたご住所に、今後安藤百福センターよりお知らせを年に数回お送りさせていただく場合がございます。お知らせご不要の場合は、ご遠慮なくお申し出ください。
- いただいた個人情報は、当センター管理規定に基づき、厳重に管理させていただきます。また上記の目的以外に情報が使用されることは一切ございません。

## 11. 安藤百福記念 自然体験活動指導者養成センター

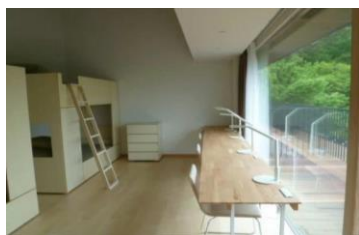
(略称：安藤百福センター)

子どもたちの自然体験活動を推進するための人材育成や、アウトドア活動を普及することを目的とした専門施設です（2010年オープン）。

安藤百福センターの森の中には様々なアーティストが作ったツリーハウスが点在しています。また、四季折々の風景や、里山の自然と歴史が楽しめる浅間・ハケ岳パノラマトレイルを歩くこともできます。



安藤百福センター外観



宿泊室



食堂



ラウンジ



浴室

