

ロングトレイルハイカー入門講座 2018

# 第1回 事前準備と歩き方を知ろう

6月9日(土)～10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）

## ■6月9日（土）

12:30 受付開始

13:00 開始、オリエンテーション

13:30 **講義（1）ロングトレイルとは**

14:00 **講義（2）ロングトレイルの歩き方（準備編）**

情報収集、装備など

15:30 **講義（3）ロングトレイルの歩き方（実践編）**

パッキング、フィッティング、歩行技術、ストックなど

17:00 1日目終了、懇親会料理の仕込み

18:00 お風呂、チェックイン

19:00 夕食・懇親会（希望者のみ）

**第1回はみんなでアウトドア料理に挑戦！**

**夕食を兼ねた懇親会をご用意いたしました！**

**（p8に案内あり）**

21:00 宿泊希望の方は入浴等フリータイム（外出は23時まで）

## 6月10日(日)

7:30 朝食

8:15 宿泊の方はチェックアウト

※タクシー利用の方は荷物をエスティマへ。

8:20 小諸駅へ移動

※車の方・宿泊なしの方は直接信濃追分駅へ(車で約30分)。

P4に駐車場の案内あり

8:40 小諸駅発(8:56 信濃追分駅着 330円)

9:00 準備体操

浅間・ハケ岳パノラマトレイル「軽井沢コース」出発

旧街道の宿場町から、広大な浅間山麓を辿って旧中山道や避暑地としての文化や歴史のある軽井沢へ。移り変わる浅間山のパノラマを堪能できるコースです。

12:00 昼食(事前注文 or 持参) ※離山を予定

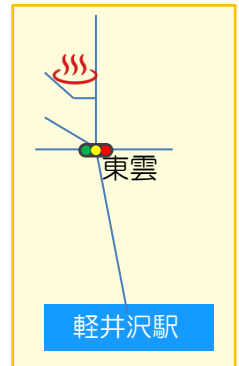
14:45 軽井沢駅到着、アンケート、荷物返却

15:00 2日目終了、解散

【温泉のご案内】ホテルリブマックス ￥1,000

軽井沢駅北口から徒歩約10分

北口を出て直進、東雲の信号の先、  
路地を一本超えた左手にあります。



## 2. 信濃追分駅のご案内

信濃追分駅前駐車場 しなの鉄道 信濃追分駅 駅舎向かって左手

12 時間まで 100 円



## 3. 交通のご案内

### ・集合

6/9(土) 12:30 小諸駅 駅舎出口まで係の者がご案内に参ります。

#### (1) 電車の場合 12:30 小諸駅

10:32 東京駅発《はくたか 559》→11:39 軽井沢駅着

→11:45《しなの鉄道》→12:09 小諸駅着

#### (2) バスの場合 12:30 小諸駅

7:45 バスタ新宿発《JR バス関東・小諸行き 1 号》

→10:50 小諸駅着(片道 2,600 円。お問い合わせは JR バス関東へ)

※小諸駅周辺の飲食店については、同封の地図をご参照ください。

#### (3) 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下さい(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

6/10 (日) 15:00 軽井沢駅

(1) 電車の場合

15:32 軽井沢駅発《あさま 642》→16:40 東京駅着

(2) バスの場合

16:00 軽井沢駅発《千曲バス・軽井沢 10 便》→18:52 池袋駅東口着  
(片道 2,600 円 お問い合わせは千曲バスへ)



## 4. 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。

## 5. 持ち物および装備のご案内

ザック	目安として 20~30ℓ の大きさのもの
靴	軽登山やトレッキング用
服装：シャツ類	速乾性素材のものがよい
服装：パンツ	ポリエステルなどのトレッキング用がよい。ジーンズなどのコットン素材は不可。
防寒着	ウィンドブレーカーやパーカー
帽子	
手袋	
レインウェア	上下別々で透湿素材のものがよい
ストック	お持ちの方/無料レンタル有
1 日目の夕食	宿泊ありで、注文しない方
2 日目の朝食	宿泊ありで、注文しない方
2 日目の昼食	注文しない方
水筒	ペットボトル可（センターに自販機有） センターで水、お湯、お茶の補給が可能
ヘッドランプ	懇親会用・お持ちの方
保険証	
タオル	
パジャマ	宿泊の方
歯ブラシ	宿泊の方
他、カメラや日焼け止めなど必要なもの	

**【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. 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）に接続することができます。



---

**【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。

---



## 7. 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://ur2.link/JTnX>)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=5月27日(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 = 注文する・注文しない  
(1,500円 アルコール付+1,000円)
- ・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 = する・しない(先着順10個)  
(1,000円) ※2日目の昼食用に貸し出します。
- ・タクシー利用 = する・しない  
(500円程度) ※2日目朝 センター～小諸駅間  
※正確な金額は前日までにご連絡します。

### ・1日目夕食・懇親会について

第1回は夕食を兼ねて懇親会を行います。

みんなでアウトドア料理を作りましょう!

BBQ料理やダッチオープン料理が楽しめます!

天気がよければ野外で行います。

※アレルギーのある方は事前にお知らせください。

## ・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。

## 8. 参加費のお支払い

参加費 7,800円

開催日の**10日前**までに下記口座にお振込みください。

(振込手数料はご負担ください)

りそな銀行 新橋支店 普通 1858570  
特定非営利法人アウトドアライフデザイン開発機構

### 宿泊費・食事代・レンタル代およびタクシー代

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。)

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

## 9. 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7日～2日前にキャンセルの場合は、参加費の20%
- ・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%

キャンセルされた方は、お振込み先のご連絡をお願いいたします。

後日、参加費からキャンセル料と振込手数料を引いた額を振込にて返金いたします。

## 10. 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](mailto:info@momofukucenter.jp)

当日の緊急連絡先 横堀 080-2528-8120



## 11. 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。

## 12. 安藤百福記念 自然体験活動指導者養成センター

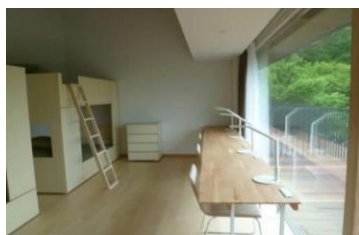
(略称：安藤百福センター)

自然体験活動の指導者養成と指導カリキュラムの研究・開発を目的とした日本初の専門施設です（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

✕



Handwriting practice lines consisting of three horizontal dotted lines.

