

安藤百福記念 自然体験活動指導者養成センター

2020年度 事業報告書



Asama Yatsugatake Panorama Trail
—Okubo Bridge



「自然体験とのふれあいが

子どもたちの創造力を豊かにする」

公益財団法人 安藤スポーツ・食文化振興財団

理事長 安藤 宏基

安藤スポーツ・食文化振興財団は、日清食品創業者 安藤百福が掲げた「食とスポーツは健康を支える両輪である」の理念のもとに、青少年の心身の健全育成と食文化向上のための公益事業を行っています。日本陸上競技連盟主催の「全国小学生陸上競技交流大会」などの後援事業、新しい食品の開発に貢献する研究を支援する食創会「安藤百福賞」表彰事業、大阪池田と横浜の2つの安藤百福発明記念館（愛称：カップヌードルミュージアム）運営のほか、1983年の財団設立当初から、自然体験活動の普及に取り組んでいます。

2002年からスタートした「トム・ソーヤースクール企画コンテスト」では、自然体験活動にとって大切な「企画力」の向上を図るために、全国からユニークで創造性に富んだ自然体験活動の企画案を公募して選考の上、50団体に実施支援金を贈呈し、さらに支援団体から提出された実施報告書を審査し、優秀団体を表彰しています。これまでの19年間で、全国870団体を支援し、26万人以上の子どもたちが体験活動に参加しました。

2010年5月、長野県小諸市に「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）」を設立し、自然体験活動を推進するための人材育成や、アウトドア体験の普及活動を行っています。また、自然体験活動は、どのフィールドでも「歩く」ことが基本であり、日本ロングトレイル協会と連携し、ロングトレイルの普及・振興に取り組み、「日本列島を歩く旅の文化」の醸成を図っています。そして、2018年度より九州から北海道を一本道でつなぐ「JAPAN TRAIL プロジェクト」を応援しています。

2016年から、新たな国民の祝日として「山の日」（8月11日）が制定・施行されました。私も微力ながら「全国山の日協議会」（谷垣禎一会長）の副会長として活動に参加させていただいており、祝日「山の日」の施行が自然体験活動やロングトレイルのより一層の普及・振興につながることを期待しています。

今後とも引き続きご指導、ご鞭撻を賜りますよう、お願い申し上げます。

安藤百福記念
自然体験活動指導者養成センター

2020 年度 事業報告書



MOMOFUKU
ANDO
CENTER

安藤百福記念 自然体験活動指導者養成センター

2020 年度 事業報告書

CONTENTS

寄稿・講演会記録

安藤百福センター10年間のあゆみ 2010～2020	4
この10年間の小諸市と安藤百福センターの関わり	小泉 俊博 5
2020年度 安藤百福センター事業報告	中村 達 6
諸国ウォーキング事情	
～世界は歩いてみたい「道（トレイル）」にあふれている～	節田 重節 12
北根室ランチウェイ History 第1章	佐伯 雅視 25
トレイル紹介 ダイヤモンドトレール	梅澤 裕美子 38
対談 若手クライマーから見た日本と世界のアウトドア	42
第8回ロングトレイルシンポジウム	59

事業報告

事業総括	102
子どもクライミング教室	103
パール浅間を見に行こう！	107
ダイヤモンド浅間を見に行こう！	110
【参考】ダイヤモンド・パールの調べ方	115
大人のトレイル歩き旅講座	122
おうちで学ぶアウトドア講座（オンライン講座）	138
トレイル歩きのためのカラダをつくろう！（オンライン講座）	140
ロングトレイルハイカー入門講座	142
事務局スタッフ近況	146

巻末資料

マスコミ掲載	148
安藤百福センター 運営組織	154
2020年度 主催・共催事業一覧	155
2020年度 研修利用状況表	156
編集後記	156

寄稿・講演会記録

安藤百福センター 10年間のあゆみ 2010~2020



- 2010 5月 長野県小諸市に日本初の自然体験活動指導者養成専門施設として竣工
自然体験入門講座開催（～2013年）

- 2011 ロングトレイルフォーラム開催（のちにシンポジウムに変更）
安藤百福センター・トレイル4コース開通（現「浅間・八ヶ岳パノラマトレイル」）

- 2012 小諸ツリーハウスプロジェクトがスタート（現在までに7棟完成）
自然ガイド資格取得可能な研修会開催（～2017年）

- 2013 第1回ロングトレイルシンポジウム開催（継続）
トレッキング講座開催（～2019年）

- 2014 小諸ツリーハウスイベント開催（継続）
自然教育団体向けの新人・中堅・管理者研修開催（～2016年）

- 2015 浅間・八ヶ岳パノラマトレイル
新コースモニターツアー開催（3コース）

- 2016 日本ロングトレイル協会事務局を安藤百福センター内に移管
ロングトレイルハイカー入門講座開催（継続）
ダイヤモンド浅間/パール浅間を見に行くイベント開催（継続）

- 2017 大人のトレイル歩き旅講座開催（継続）
ロングトレイルのつくり方講座開催（継続）
小諸絶滅危惧種ビオトーププロジェクトスタート（継続）

- 2018 浅間・八ヶ岳パノラマトレイルのホームページ開設
生物多様性パートナーシップ協定締結
（日清食品ホールディングス・安藤百福センター・小諸市・長野県）

- 2019 クライミングタワー設置、子どもクライミング教室開催（継続）
JAPAN TRAIL プロジェクト本格スタート

- 2020 新型コロナウイルス感染防止策を講じた上で各事業を実施
オンラインアウトドア講座開始（継続）



この10年間の小諸市と安藤百福センターの関わり

長野県小諸市長 小泉 俊博

自然体験活動の指導者を養成する国内初の専門施設「安藤百福記念自然体験活動指導者養成センター」が当市大久保地籍に設立されてから10周年を迎えられましたこと、心からお慶び申し上げます。

雄大な浅間連峰を望むロケーションや敷地内の豊かな自然環境、隈研吾先生設計の建物と点在するツリーハウスが融合して生み出される独特な空間は、安藤百福センターの表情として定着し、訪れる人に「自然体験活動のわくわく感」を届け続けています。



今では自然体験活動に携わる皆様のみならず、全国各地の自然を愛する人々に広く知れ渡り、多くの皆様から愛される拠点施設となりました。これもひとえに、センター設立理念に基づいた主催事業や自然体験活動指導者養成の支援など着実に歩まれた成果であり、運営に携われた皆様にあらためて感謝申し上げます。センターを通じて毎年多くの皆様をお迎えする私たちにとっても、地域の誇りとなっています。

この10年間のセンターの事業では当市も連携させていただき、特にツリーハウスプロジェクトは、地方ならではの魅力を伝えるイベントとして市内外から高い評価をいただいております。センターをフィールドとした自然とアートの融合は、里山の風景と相まって懐かしくも新しい雰囲気心が躍らされるものです。このプロジェクトが、様々な人々をつなぐ場としてさらに発展されることを期待しております。また、センターではロングトレイルの普及・振興にもご尽力され、ロングトレイルシンポジウムの開催などを通じて全国各地をつなぎ、特定非営利活動法人日本ロングトレイル協会の設立にもお力添えをいただきました。さらに2017年の「みんなで作ろう！昆虫100種大図鑑 小諸絶滅危惧種ビオトーププロジェクト」では、生態系の保全や生物多様性の向上などを目的にセンター内に「ビオトープ」を設置していただくなど、様々な場面で自然体験活動の素晴らしさと併せ、当市の魅力を発信していただき感謝を申し上げます。

本年度策定した当市の「第11次基本計画」では、あらゆる分野において「健康」「健全」であり、安全・安心で豊かな人生を過ごすことができる「健幸都市こもろ（小諸版ウェルネス・シティ）」を掲げており、まさにセンターの活動と合致するものであります。センターのさらなるご活躍をご期待申し上げますとともに、当市も持続可能な自治体を目指し、引き続きセンターと連携させていただきます。

小泉 俊博

1963年4月18日生まれ。2016年4月に小諸市長に就任。現在2期目。

2020年度 安藤百福センター事業報告

中村 達（安藤百福センター センター長）

事業の概況

2020年度は、コロナ禍であらゆる事業がフリーズ状態であった。緊急事態宣言が全国的に発出されて以降、予約のあった施設利用の団体などは大半がキャンセルとなり、利用者団体数は35団体、556人に留まった。

また、同時に安藤百福センターおよび敷地内の散策路やツリーハウス、クライミングタワーなども、感染予防のため見学をお断りしなければならなくなった。

その一方で、センターの自主企画事業は、大半が募集定員を上回る盛況ぶりであった。なかでもトレイルでの様々なスキルをアップするようなプログラムは、キャンセル待ちが続出した。しかしながら、長野県の新型コロナウイルス感染症の感染警戒レベルなどに従って、感染の広がる首都圏からの参加については不可となり、大変心苦しい事態となった。

例えば、ダイヤモンド浅間、パール浅間などは、全て募集定員をオーバーする申し込みがあり、キャンセル待ちの状態となった。しかし、首都圏などからの参加申込者については、上記と同様、お断りしなければならなくなり、その結果、催行はできたものの参加者は半減するという結果となった。

このパール浅間は、メディアでも取り上げられた。NHK ラジオの「山カフェ」では、当日朝、安藤百福センターの職員に電話インタビューが行われ、放送された。



パール浅間にて



クライミング教室

また、子どもたちを対象とするクライミング教室は、募集とほぼ同時に定員に達する人気であった。コロナ禍で一部は中止となったが、大半の事業は無事終了した。

一方、対面による講座などの事業は開催が難しく、オンラインによる講座・セミナーを実験的に行ったが、いずれの事業もほぼ募集定員に達して盛況であり、今後の事業展開の参考となった（事業の詳細は「事業報告」参照）。

アウトドアズ（自然体験活動）の動向と変容するマーケット

① キャンプ人気

地球規模で拡大するコロナ禍によって、緊急事態の発出や自粛生活で、人々のライフスタイルは大きく変容しつつあるようだ。大勢の人が集うような 3 密は避け、良質な自然環境を求める行動が顕著になってきた。

アウトドアズの分野では、例えば、ここに来てキャンプの人気が再燃している。関西のあるキャンプ場では、キャンパーが集中し 3 密状態となって、一時閉鎖という事態にもなった。これは極端な例だろうが、なかでも家族で楽しめるファミリーキャンプが人気だ。

また、単身で楽しむソロキャンプも静かなブームとなっている。これらのキャンプは四季を問わず全国各地で行われ、スノーキャンピングも楽しむ人たちが増えてきた。そのため、ネットでもアウトドアズに関する記事や情報が多くなった。



人気のキャンプ

また、マーケットでは自然を求めるニーズが高くなって、キャンプ用品が大変良く売れている。ある大手アウトドア専門店では、キャンプ用品が対昨年比でほぼ 2 倍近くの売上になったと聞いた。

その反面、これまで国内のアウトドアズの牽引役であった「登山」は、参加人口の高齢化もあって^{ていげん}遞減状態となっている。そのため従来型の登山に関する用品・道具類の売れ行きも厳しい。

また、山岳地域のレジャーにとって「公器」とされる山小屋の経営も厳しい状況にある。南アルプスの山小屋は全面的に閉鎖となったし、富士山では登山そのものが禁止で、全ての山小屋は営業をやめなければならない事態となった。

山小屋にあっても 3 密を避けなければならない。元来、山岳という地勢からライフラインが脆弱であり、通常の運営さえ厳しい環境にあるうえ、さらに消毒などの予防対策を講じなければならないのは大変な労苦だと想像する。

また、山岳ガイドや山岳旅行などを扱う旅行代理店なども、開店休業や廃業という状態に追い込まれている。さらに、登山専門誌をはじめとする、いわゆる活字の紙媒体は、折からの活字離れと出版不況も重なって不振に陥っている。

「歩く」がブームに

登山が低迷する一方で、いわゆる初心者のハイキングや野外散歩の参加が大変顕著となっている。初心者とは初級、中級、上級とする登山の経験深度にカテゴライズされない人たちのことを指す。つまりコロナ禍で自然を求める人々が増えて、そのアクティビティとして自然を「歩く」ことが顕在化してきたと考えられる。これは海外でも同様で、例えば英国ではフットパスを歩いたり、アウトドアに出る人たちが 50%近く増えたと言われている。

一方、スポーツアパレルのマーケットでは、アウトドアウェアは減少したものの、日常着としての利用や自然指向もあって、出荷市場ではトレーニングウェアやゴルフを抜いて初めてトップに立った。

2020 年度の出荷額は 1,155 億円で、2 位のトレーニングウェアが 1,100 億円、3 位のゴルフウェアが 820 億円。なお、アウトドアウェアは対昨年比で約 5%ダウンであったが、全種目の中では落ち込み幅は最も少ない。ちなみに全種目の平均は、およそマイナス 13%であった（いずれも見込み データ：矢野経済研究所）。

ただ、上述の初心者が選択するのは、普段着としての兼用もあり、ワーキングウェアやファストファッションの機能性商品で必要十分との認識で、アウトドアでの選択肢の一つとなっているようだ。ただし、上記のデータには含まれていない。

これまでアウトドアズの振興について様々な試みが行われてきた。国は青少年の自然体験活動を推進したり、民間でもそれに呼応して自然学校が全国に 2,000 とも 3,000 とも言われるほど設立された。が、民間ではビジネスモデルの構築が難しく、雇用も促進されなかった。一方、登山という「文化」は前世紀の末期から 2010 年ごろにかけて、特に中高年者の日本百名山登山を軸に大きくブレイクしたが、人口の高齢化とともに遡減の一途という状況である。



森の中のトレイル

しかし、コロナ禍によって人々のライフスタイルの変容が起こり、思いがけずもナチュラルな形で、アウトドアズが多くの人々の生活の中に入り込む兆しを見せ始めている。私が知る限り、このような動きは初めてであり、驚きでもある。

前述したように昨年アウトドアウェアの出荷額は、スポーツアパレルの全分野の中で1位となった。ひと昔前とは隔世の感がある。

また、コロナ禍によると思われるライフスタイルの変容によって、自然体験、つまりアウトドアの広がり、アフターコロナの地域観光のあり方にも一石を投じ、有力なコンテンツになる可能性が高いと考える。

が、一方で今のキャンプブームだけが、その受け皿になるとは到底考えられない。やはり、自然の中で行うなんらかのアクティビティを主導する必要があるし、人々のライフスタイルの変容も、そこに主点を置かなければ軸がブレてしまうように思えてならない。

そのアクティビティの一つは、多くの国民が参加できる「歩く」ことであり、そのステージがトレイルであり、どこまでも続く道程をロングトレイルとして提唱している。

この国の自然を歩くと、豊かな生態系、森林の文化・歴史が、楽しさと魅力をいっそう演出してくれるであろうし、健康づくりや家族・仲間との絆も深めてくれるはずである。

また、子どもたちにとっては、自然を歩くことで自然界の不思議発見の世界に入ることができる。環境、地勢・地理、植生、生物の多様性、歴史、山と里山の暮らしと文化など、学ぶことは多様性に満ち溢れている。

そして、歩くことで自分自身との対話ができると同時に、頑張れば目的地に到達できることを体感的に学ぶ機会が与えられる。

② YouTube での配信

安藤百福センターが「歩く」「自然を歩く」「自然を旅する」「山を旅する」ことを提唱するのは、前述のような理由がある。その分かりやすい一つの形がロングトレイルである。

ロングトレイルの振興のため、2020年度は実証を目的とする講座やYouTubeによるロングトレイルの動画配信を行った。コロナ禍で様々な事業やセンターの研修利用に大きな制限が掛かったが、その中で可能な事業の実施を試みた。



第8回ロングトレイルシンポジウム

YouTubeによる動画配信は、本来なら第7回ロングトレイルシンポジウム（共催事業）として、昨年2月に開催する予定だったがコロナ禍で中止となったため、第8回ロングト

レイルシンポジウムとして、11月5日に安藤百福センターの森で改めてビデオ収録を行った。また、同時期に全国各地のロングトレイル協会加盟トレイルなどに呼び掛けて、トレイルからのメッセージを集約することとなった。

これらのビデオは、本年2月よりYouTubeで配信している。このビデオについては好評を得ており、今後も機会があれば行いたいと考えている。



YouTubeで配信中の第8回ロングトレイルシンポジウム

さらなるロングトレイルの提唱へ

2020年度の事業は、ご多分にもれずコロナ禍の影響を大きく受けたが、その中で安藤百福センターの果たすべき事業と役割が、いっそう明確になってきたと考えている。

コロナ禍が収束し社会が落ち着けば、人々はさらに自然に向かうであろうし、そこには「歩く」ことがキーワードとなり、旅とリンクしながら「トレイル」そして「ロングトレイル」へと自然への旅が敷衍するはずである。

この自然への旅需要を見込んで、コロナ禍が収束したのちの歩く旅を想定したロングトレイルの整備が各地で行われている。

例えば、徳島県では北部地域の観光のツールとしてロングトレイルの整備構想がある。茨城県では300kmを超えるロングトレイルの整備に着手した。また、世界遺産富士山周回トレイル（仮称）では約200kmの計画が進んでいる。そのほか、福井県や北海道などでも

整備が計画中、もしくは整備が進んでいる。



浅間・ハヶ岳パノラマトレイル 前方は浅間連峰

これからも各地で整備が数多く行われると予想している。それらが、現在進行中の JAPAN TRAIL の想定ルートとリンクしていく可能性が高いものと考えられ、よりリアリティが増してくるであろう。さらに、インバウンド需要は日本の自然と森の文化が大きなコンテンツとなり、歩く旅を軸にしながらその輪を拡大していくと考える。そして、何よりも忘れてはならないのは、青少年が自然を歩くことで、多様な体験と不思議発見のシーンを数多く創出できることである。

ロングトレイルの普及が進むにつれ、安藤百福センターの果たす役割はさらに大きくなるとともに、いっそうの社会的責任も果たさなければならない。

中村 達 (なかむら とおる)

公益財団法人安藤スポーツ・食文化振興財団理事、特定非営利活動法人日本ロングトレイル協会代表理事、一般財団法人全国山の日協議会常務理事、国際自然環境アウトドア専門学校顧問ほか。

生活に密着したネーチャーライフを提案している。著書に『アウトドアズ・マーケティングの歩きかた』『アウトドアビジネスへの提言』『アウトドアズがライフスタイルになる日』など。『歩く』3部作（東映ビデオ）総監修。スワットヒマラヤ マナリアン初踏査、カラコルム・ラトック II 峰、I 峰登攀隊ほか、ネパール、ニュージーランド、ヨーロッパアルプスなど海外登山・ハイキング多数。日本山岳会会員。

諸国ウォーキング事情

～世界は歩いてみたい「^{トレイル}道」にあふれている～

節田 重節（日本ロングトレイル協会 会長）

ウォーキングに関する興味深い3冊の本

コロナ禍によるライフスタイルの変化とともに、自然志向や健康志向の波が一層高まり、ウォーキングに対して人々の関心が集まっている。そのことを予感していたかのように、近年、立て続けに関連書が3冊発刊された。

まず、『ウォークスー歩くこと^の精神史』（レベッカ・ソルニット著、左右社、2017年7月刊）が出て、『トレイルズー「道」を歩くこと^の哲学』（ロバート・ムーア著、エイアンドエフ、2018年1月刊）が続き、前2著とは趣が異なるが『ワールド・トレイルズ』（ドイツ・ゲシュタルテン編、グラフィック社、2019年4月刊）というグラフィカルな本が書店に並んだ。

『ウォークス』の著者は80年代に、反核活動家としてカリフォルニアからネバダの核実験場まで歩いたことで「歩くこと^の歴史」に目を見開かされたと言う。「歩くことは無数のアマチュア^の分野であり、歩行の歴史は人の歴史である」と語る。そして、地図も旅行も巡礼も登山も遠足も、二足歩行の人類の歴史だとも言う。サブタイトルに「歩くこと^の精神史」とあるように、ヘンリー・D・ソローやジャン・J・ルソーが登場し、詩人ワーズワースの徒歩旅行への熱中ぶりが紹介されているが、彼は世界各地で18万マイルも歩きながら詩作に励んだ計算になるという。また、ある章では登山の精神的側面を語っており、李白や寒山、芭蕉も登場し、日本の修験道や富士登山にも触れている。500ページを超えるボリュームで、実に読みごたえがある。

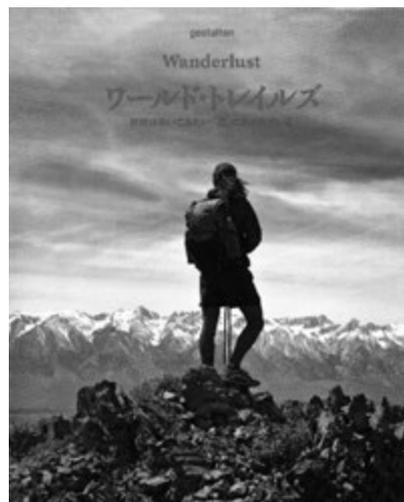
『トレイルズ』は、扉に「歩くことで道はできる。——荘子」とあるように、とことん「道」にこだわった本である。世界最古のトレイルと言われる、エディアカラ生物群（地球上に初めて出現した多細胞生物）が残した「道」に始まって、自分自身で歩いたアパラチアン・トレイルをはじめとする各地の体験を踏まえて、道を歩くことについて哲学的な探求を展開している。

「何マイルにもおよぶウィルダネスの旅について、そして旅それ自体の意味を問う精神的な探求について書き記す、歩く哲学者だ」という、ウォールストリート・ジャーナル紙の紹介が、この本の内容を良く表している。

3冊目の『ワールド・トレイルズ』は実に楽しい本で、「世界は歩いてみたい『^{トレイル}道』にあふれている」とサブタイトルにあるように、ロングトレイル・ファンにとっては^{すいぜん}垂涎のトレイルが列挙されている。「絶景の中を歩む、世界の名トレイル 32 コース」と銘打たれており、「マーラーヴェーク：ドイツで一番美しい『画家の道』」から始まって、「アパラチアン・トレイル：アメリカ14州を通る世界最長 3,523km のトレッキング専用路」まで、

長短織り交ぜたコースがフルカラーの写真とともに紹介されており、興味が尽きない。

これらの書籍に見られるように、人間にとって「歩く」という行為は実にプリミティブなものであり、「道」はあまりにも普遍的な存在だが、それらを探求することは極めて奥が深いと言えよう。まさに、世界は歩いてみたいトレイルにあふれている。そこで我々は何を見付けられるだろうか。筆者自身が歩いた体験を踏まえ、各国の魅力的な自然景観や山岳景観を紹介しながら、それぞれのウォーキング事情を探ってみよう。



『ワールド・トレイルズ』書影

ヒマラヤ山脈のトレッキング

日本の新聞や雑誌で「トレッキング（山歩き）」と書かれているのを見掛けるが、「トレッキング Trekking」とは、登山のように登頂を主目的とするものではない山歩きのこと、主にネパールなどヒマラヤ山麓での徒歩旅行を指している。「トレック Trek」という言葉は、ボーア人（南アフリカのオランダ系白人）の古語で、本来は「牛車^{ぎしや}で旅をする」という意味だったが、「のろのろ旅をする、骨の折れる旅をする」に変化した。転じて現在では「辺境の徒歩旅行」という使い方が一般的になっている。そして、トレッキングをする人を「トレッカー」と言う。

では、そもそもヒマラヤとはどんな所か、概観してみよう。東のブラマプトラ川から西のインダス川までを境とする、全長約 2,400km の一大山脈で、「世界の屋根」と称される。「ヒマラヤ」とは、サンスクリット語で「ヒマ」と「アラーヤ」から成り、「雪の^{ゆきか}住処」の意味である。

地理学的には「グレート・ヒマラヤ山脈」（大ヒマラヤ山脈）と「レッサー・ヒマラヤ山脈」（小ヒマラヤ山脈）の2つがあるが、いわゆるヒマラヤ山脈とは前者を指し、高山岳はすべて前者にある。また、カラコルム山脈や崑崙（クン・ルン）山脈、チベットのアルチン・ターグ山脈（トランス・ヒマラヤ山脈）、アフガニスタンのヒンズー・クシュ山脈の山々もそこに含まれる。したがって、東はインドの北東辺境地区（アッサム）からブータン、シッキム、ネパール、中国（チベット自治区、新疆ウイグル自治区）、インド、パキスタン、中央アジアの諸国、アフガニスタンなどにまたがって広範囲な山岳地帯を形成している。

そこには 8000m 以上のジャイアンツが 14 座、7000m 以上ともなると 350 座以上がそびえ、地球上のほかの高山岳地帯（アンデスやアルプスなど）には 7000m 以上の山はないので、抜きん出た存在となっている。そのヒマラヤは 6 つの地域に分けて考えられており、東からアッサム・ヒマラヤ、シッキム・ヒマラヤ、ネパール・ヒマラヤ、ガルワール・ヒ

マラヤ、パンジャブ・ヒマラヤ、カラコルムである。それらの山々に多くの登山隊が挑戦し、その山麓を世界中のトレkkerが歩いているわけだが、以下に、トレkkerがよく歩く主な山群と代表的なコースを紹介しよう

【ブータン・ヒマラヤ】

現在、未踏峰としては世界最高のガンカー・プンスム（7570m）を展望する「スノーマン（雪男）・トレッキング I・II」や名峰チョモラーリ（7326m）のベースキャンプ（BC）まで訪れるトレッキング・コースなどがあるが、解禁されている地域が少なく、ネパールに比べると日本人トレkkerの数は少ない。

【ネパール・ヒマラヤ】

ネパールの東の端が**カンチェンジュンガ山群**である。世界第 3 位の高峰、カンチェンジュンガ（8586m）やクンバカルナ（ジャヌー、7710m）などを展望しながら、それぞれの BC を巡る長期のトレッキング・コースが人気を呼んでいる。

そのほか、世界遺産に登録されている「トイ・トレイン」と避暑地として有名なダージリンからトレッキングを開始、カンチェンジュンガ山群を間近に仰ぎ、シッキム・ヒマラヤの山々を展望するコースもある。

その西が**クーンブ山群**となる。マカルー（8463m）やローツェ（8516m）、エベレスト（8848m）、チョー・オユー（8201m）などがそびえる、ネパール・ヒマラヤのハイライト山域である。後述するが、グレート・ヒマラヤ・トレイルを使ってマカルー BC を訪れたり、いわゆる「エベレスト街道」を歩いてその BC を往復するコース、街道から分かれ、ゴキョ・ピークを往復するコースなど、短期から長期まで多くのコースが取れる。

さらに西隣が**ロールワリン山群**である。秀峰ガウリサンカール（7134m）などが展望できるロールワリンの谷を往復したり、テシ・ラプチャ峠を越えて、クーンブ山群と結ぶコースもある。

首都カトマンズに近いのが**ジュガール／ランタン山群**で、レンポ・ガン（6979m）やランタン・リルン（7225m）などがそびえる。英国の登山家ハロルド・ティルマンが「世界で最も美しい谷」と言ったランタン谷を往復したり、ヒンズー教などの聖地・ゴサインクンドを巡るコースがある。

ガネッシュ山群を挟んで次に連なるのが**マナスル山群**である。すべて日本人が初登頂したマナスル（8163m）やピーク 29（7871m）、ヒマルチュリ（7893m）などを眺めながらマナスル BC を訪れたり、ラルキャ・ラ（峠）を越えて山群を一周するロング・コースがある。

さらに西が**アンナプルナ山群**となる。「人類初の 8000m 峰」アンナプルナ I 峰（8091m）やマチャブチャレ（6993m）、ニルギリ北峰（7061m）など名峰が林立し、トロン・パス（峠）を越えて山群を一周するコースやアンナプルナ内院に入るコース、展望台として有名なゴラパニ峠を巡るコースなど、人気が高い山域。

さらにその西にはダウラギリ山群が連なり、フォクスンド湖やララ湖のあるカンジロバ

山群、アピ・ナンパ山群と続くが、これらは登山隊向けの山域で、ポピュラーなトレッキング・コースはない。



ナムチェ・バザール付近から遠望した
エベレスト(左上)とローツェ



ヤンザ付近から見たマナスル山群。
左からマナスル、ピーク 29、ヒマルチュリ

以上、ネパール・ヒマラヤを概観してきたが、ネパールにおけるトレッキング事情は大きく変わってきている。かつてはテント泊が中心で山旅を続けていたが、現在ではエベレスト街道やアンナプルナ周辺など主要なトレッキング・コースには専用のロッジが完備され、食事も日本食まで用意されるようになってきている。また、ネパールには近年、政府が認定した「グレート・ヒマラヤ・トレイル (GHT)」という超ロングトレイルがある。ネパールの東端から西端までヒマラヤ山脈に沿って踏破するトレイルで、高峰群を縫って核心部をたどる「ハイ・ルート」と山脈の裾野を歩く「ロー・ルート」とがある。ハイ・ルート(約 1,700km)には 4000~6000m 級の峠越えがいくつもあり、世界屈指の雄大な展望を誇るハードなルートとなっている。

【インド・ヒマラヤ】

まず登場するのが核心部のガルワール・ヒマラヤで、『もしかある日』という歌を作詞したロジェ・デュブラが遭難したナンダ・デヴィ (7816m) 山群やカメット (7756m) 山群、ガンゴトリ山群などで構成されている。

ガルワール・ヒマラヤでは、ヒンズー教の聖地バドリナートからトレッキング、聖山ナンダ・デヴィをはじめ同山群を代表する山々を展望するコース。同じく聖地ガンゴトリからガンゴトリ氷河の源頭で、聖なるガンジス川の最初の一滴を生み出す「ゴウムク (聖なる牛の口)」を往復するコース。シーク教の聖地ガンガリアから、英国の登山家シドニー・スマイスが命名した「花の谷」国立公園を往復するコースなどがあるが、ネパールに比べると日本人トレッカーの数は少ない。

次のパンジャブ・ヒマラヤには、スピティ=キンナウル山群やラホール山群、ヌン=クン山群が並び、パキスタンに入るとナンガ・パルバット山群がそびえる。ナンガ・パルバット (8126m) は多くの栄光と悲劇の舞台となった山で、その山麓を周遊するトレッキングが人気を博している (3泊4日)。

【カラコルム】

パキスタン領のヒマラヤを「カラコルム」と言う。トルコ語で「カラ」は「黒」、「コルム」は「小石」のことで、黒いモレーン（堆石）に覆われた巨大な氷河のうねりを表している。カラコルム山脈は地形的にはヒマラヤ山脈とつながりを持たないが、登山史的にはヒマラヤに含まれる。7000m以上の山が60座以上そびえているが、一般的には25の山群に区分している。極地を除けば世界最大の氷河地帯でもある。

ネパールに比べるとトレッキングとしては未開拓だが、バルトロ氷河最奥のコンコルディア（4600m）まで往復するコース（14泊15日）が多くのトレッカーの憧れとなっている。道すがら世界第2位の高峰K2（8611m）やガッシャーブルムI峰（8068m）、同II峰（8035m）、ブロード・ピーク（8047m）、マッシュャーブルム（7821m）、チョゴリザ（7665m）、ムスターグ・タワー（7276m）など、綺羅星のごとく居並ぶ名峰群を眺めながら歩く山旅は、ヒマラヤ・トレッキングの極致と言えよう。

そのほか桃源郷フンザをベースに、北杜夫著『白きたおやかな峰』の舞台として知られるディラン（7273m）やラカボシ（7788m）の展望トレッキングなどが一般的だ。

アルプス山脈のハイキング

アルプス山脈（The Alps）は、西は地中海のコート・ダジュールから東はウィーンの森まで、約1200kmにわたって連なる山並みである。西から順に海岸アルプス、ドフィーネ山塊とそこに含まれるゼ克蘭（エクラン）山群、ヴァノワーズ山群と続き、核心部のモン・ブラン山群に至る。

アルプスにおけるハイキングは詳細な地図と道標が完備（ルート・ナンバー付き）しており、山小屋も充実しているので「アルプスの休日」を存分に楽しむことができる。コースは有名な山都シャモニやツェルマット、グリンデルワルト、サン・モリッツなどをベースに四通八達しており、登山とハイキングの世界は明確にセパレートされているので、安全に楽しむことができる。特にスイスは、全土に約7万kmのトレイルが設けられているという「ハイキング天国」である。

【モン・ブラン山群】

この山群は、フランス領をメインにイタリアとスイスにまたがり、アルプスの最高峰モン・ブラン（4807m）を盟主として、グランド・ジョラス（4208m）やドリユ（3754m）などの名峰群が居並ぶ。山麓のシャモニ（フランス側）やクールメイユール（イタリア側）をベースに、様々なハイキング・コースが設けられており、また、山群を一周するツール・ド・モンブランというロングトレイルがあり、一般的には10泊11日（フランス4泊、イタリア3泊、スイス3泊）でほぼ完全踏破できる。

次いでフランスからスイスに入る。

【ヴァリス山群】

アルプスの象徴マッターホルン（4478m）を代表として30座を超える4000m峰が集ま

る、アルプス最大級の山群。モンテ・ローザ（4634m）やダン・ブランシュ（4357m）、ヴァイスホルン（4505m）、ドーム（4545m）などの山々を眺めながらのハイキングは、登山基地ツェルマットやザースフェーの魅力とともに、世界中のハイカーの人気を集めている。



お花畑が広がるバルムのコルから見た
モン・ブランとシャモニの谷



ツェルマットから見上げた
朝焼けのマッターホルン

なお、シャモニからツェルマットまで約 180km、「オーートルート（高い道）」と呼ばれるロングトレイルが通じており、9～12 日間をかけて多くのハイカーに歩かれている。

【ベルナーオーバーラント山群】

長野県安曇村（現・松本市）と姉妹都市提携していることもあって、日本人観光客に最も人気の高いグリンデルワルトが格好のベースとなる。北壁登攀のドラマチックな歴史で知られるアイガー（3970m）やユングフラウ（4158m）、ヴェッターホルン（3701m）などの名峰を道連れに、緑のアルプをハイキングできる魅力的な山群で、ミューレンなど山上の小さな村々も人気が高い。

【ベルニナ山群】

スイスの南東端、イタリアとの国境に接してそびえているのがベルニナ山群である。アルプスの画家セガンティーニがこよなく愛したエンガディン地方に位置し、世界的に有名な高級リゾート地、サン・モリッツがその中心となっている。主峰ピッツ・ベルニナ（4049m）のほかピッツ・パリュ（3905m）、ピッツ・バディレ（3308m）などの名峰と人里の距離が近く、まさに「ハイキング・パラダイス」と呼ぶにふさわしい山群である。

【チロル・アルプス】

「チロル」とは、主にオーストリア・チロル州の山々を指し、最高峰グロースグロックナー（3798m）をはじめ各谷を囲む山群に 3500m 前後の山々が立ち並んでいる。とりわけ州都インスブルックを流れるイン川の南には、エッツタールやシュトゥーバイタール、ツィラータールなど、氷河の浸食によって造り出された U 字谷が広がり、緑一面のアルム（牧場）が点在し、格好のハイキング・フィールドとなっている。

このチロル州の東隣がザルツブルク州で、モーツァルトと音楽祭で知られる州都ザルツ

ブルクをベースにハイキングが楽しめる。世界遺産ハルシュタットを起点にダハシュタイン (2995m) 山塊を周遊したり、シュラードミング・タウエルン山塊の核心部を歩いたりできる。また、2017年春に完成した「ザルツカンマーグート・トレイル」があり、多彩な35もの湖をつないで、映画『サウンド・オブ・ミュージック』の世界を楽しむことができる。

一方、チロル州の南はイタリアで、怪異な岩峰群が林立するドロミーティ山群につながる。



ランナーズパツハからのハイキングで見た放牧風景。下はツィラータールの谷



チロルのトレイルには、国旗の色をあしらったペンキ印とコース・ナンバーが

【ドロミーティ山群】

イタリア北東部に位置する世界遺産ドロミーティは、苦灰石（ドロマイト）を多く含む苦灰岩に由来する。石灰岩質の怪異な岩峰群が多くの山群を形成しており、西の拠点ボルツァーノやオルティセイ、カナツェイ、そして東の拠点コルティナ・ダンペッツォなどをベースに、ガイスラー山群やサッソルンゴ半周、ドロミーティ最高峰マルモラーダ (3343m) 北壁展望コース、チンクエトッリ (5つの塔)、トレ・チーメ・ディ・ラヴァレード (ラヴァレードの3つの岩峰) 一周コースなど、個性的なトレイル歩きが楽しめる。そのほか「アルタ・ヴィア I・II」というロングトレイルもある。



ガイスラーアルム・ヒュッテとガイスラー山群



チンクエトッリのお花畑とトファーナ山群

以上、アルプス山脈を概観してきたが、西ヨーロッパにはアルプスを中心に展開する長大なロングトレイルがある。「アルペ・アドリア・トレイル」は、3ヶ国に連なる約750kmのトレイルで、オーストリアの最高峰グロースグロックナーを起点にスロベニアを経て、イタリアのアドリア海に至る。

「ヴィア・アルピナ・トレイル」は、同じく西ヨーロッパ8ヶ国にまたがるロングトレイルで、スイス国内だけで約390kmあり、14の峠を越えて結ばれている。

「グラン・ランドネ・サンク (GR5)」は、オランダの北海沿いの町フクから地中海のニースに至るトレイルで、西ヨーロッパ最長のロングトレイルとなっている。

【ピレネー山脈】

ユーラシア大陸の西端、イベリア半島の付け根付近をほぼ東西に走る約430kmの山脈で、「ヨーロッパはピレネーで終わる」と言われる。最高峰はアネト(3404m)。ここでもハイキングが楽しまれており、山脈の核心部、「ブレッシュ・ド・ローラン」(ローランの裂け目、2807m)という峠越えのコースは、ハイカーに最も人気がある。

そのほか、ともに世界遺産のガバルニー大圏谷(フランス側)とオルデサ溪谷(スペイン側)、ビニユマール(3298m)北壁やピック・デュ・ミディ・ドッソオ(2884m)の展望コースなどが、多くのハイカーに歩かれている。

また、一般のハイキングとは趣が異なるが、「サンティアゴ・デ・コンポステーラ巡礼路」にも触れておきたい。世界遺産に登録されているのはフランスから来る4つの道で、ピレネー山脈を越えた後、プエンテ・ラ・レイナで1つに合流して聖地へと向かう。イベリア半島内だけでも約800kmあり、1ヶ月はかかるロングトレイルである。

イギリスのランブリング

イギリスでは1949年、国有地・私有地の別なく、地権者が存在する土地を公衆が自由に通行する権利が認められている。「通行権 Rights of Way」と言い、その道を「フットパス Footpath」と呼んでいる。そのフットパスを歩くことを「ランブリング Rambling」(ぶらぶら歩く、そぞろ歩きする)と言い、歩く人を「ランブラー Rambler」と言う。これに対してウォーキングは、コースや目的がはっきりしている歩きを指すようである。

現在登録されているフットパスは、イングランドとウェールズを合わせて約22万5,000km、スコットランドはまだ登録作業中で、今のところ約1万6,600kmという。どれだけの人が歩いているかという点、イングランドでは人口の22%、ウェールズで人口の約30%、スコットランドでも人口の約33%の人々が、毎週、30分以上、3km以上歩いているという。それほどイギリス人にとって歩くということは大切なことで、「歩くこと」がライフスタイルの一部となっている。

このフットパスをつなぎ合わせて1本のトレイルとしたものを「レクリエーション・トレイル」といい、全国に約1,400本ある。例えば、シェイクスピアズ・ウェイ(235km)、ジョン・ミューア・ウェイ(215km)などである。さらにこのレクリエーション・トレ

イルの中でも最上級で、イギリスを代表するロングトレイルをイングランド・ウェールズでは「ナショナル・トレイル」と呼び、全部で15本、年間約1,200万人が利用している。一方、スコットランドも観光に力を入れており、同じように「スコットランド・グレート・トレイル」と名付け、全部で26本あるという。

ナショナル・トレイルの代表格が、公認第1号で「英国散歩国道1号線」とも言える「ペナイン・ウェイ」である。イギリスで最初の国立公園ピーク・ディストリクトとヨークシャー・デール国立公園を結んで南北に走る長距離フットパスで、ウォーカーやランブラーの聖地となっている。



スコットランド・ハイランド地方で最も人気のスタック・ポリー(853m)からの展望



ハイランド地方のフットパス途上で見かけた解説プレート

これらのフットパスは、多くのチャリティー団体が働き掛けて権利を獲得し、その後の管理・運営を行っているが、なかでもランブラーズ協会は、その立役者である。仲間と一緒にレクリエーション目的のウォーキングをしようと集まってできたボランティア団体だが、この協会がフットパスやロングトレイルの環境整備に大きな影響力を持っているという。

なお、この項に関する詳細は、本センターの紀要『人と自然』第5号・2014年度「フットパスに見る英国のロングトレイル」(節田紫乃)を参照されたい。

アメリカ合衆国のハイキング

フロンティア・スピリットの国だけに、アウトドアで活動することは国の施策として奨励されており、アウトドア関連産業は一大産業となっている。60ヶ所近い国立公園をはじめ州立公園などでは、ほとんどの公園でトレイルが整備されており、老若男女が大勢楽しんでいる。基本的には二通りの歩き方があり、日帰りの軽いものを「デイ・ハイキング Day Hiking」、長距離ハイキングを目的とするものを「バックパッキング Backpacking」と呼んでいる。

では、一般的なハイキング向けの国立公園を、4つの地域に分けて紹介しよう。

【西海岸エリア】

アメリカの自然保護思想の原点ともいえるヨセミテ国立公園と、アラスカを除く米本土最高峰のマウント・ホイットニー（4418m）のあるセコイア／キングス・キャニオン国立公園に多くのトレイルがある。



ジョン・ミューア・トレイルが通るトゥオル
ミー・メドウの流れ(ヨセミテ国立公園)



映画『シェーン』のラストシーンで有名な
グランド・ティートン国立公園

【太平洋岸北西部エリア】

シアトルを中心に 3 つの国立公園が点在している。名峰マウント・レーニア（4392m）をシンボルとするマウント・レーニア国立公園、世界自然遺産にも登録されているオリンピック国立公園、比較的新しいノース・カスケード国立公園でハイキングを満喫できる。

【グランド・サークル・エリア】

コロラド・プラトーと呼ばれる大地が隆起した地域で、8 つの国立公園と 10 の国定公園が集中している。グランド・キャニオン、ザイオン、ブライス・キャニオン、キャピトル・リーフ、アーチーズなどの公園で、多彩なトレイルが人々を楽しませてくれる。

【ロッキー山脈エリア】

メキシコ中部からアラスカに至る、全長約 4,500km にも及ぶ大山脈、ロッキーに沿って展開する著名な国立公園群で、北からグレイシャー、イエローストーン（1872 年、世界最初の国立公園）、グランド・ティートン、ロッキー・マウンテンの各国立公園である。いずれも魅力的なハイキング・コースがたくさん用意されており、所要時間や難易度に応じて誰でも楽しめる。

【アメリカ合衆国の 3 大ロングトレイル】

アパラチアン・トレイル（AT）は米国東部、アパラチア山脈沿いの 14 州にまたがる長大なトレイルで、全長約 3,500km。すべて歩くには約半年かかり、完歩した人は「スルーハイカー」と呼ばれ、尊敬される。

パシフィック・クレスト・トレイル（PCT）の「クレスト Crest」とは「鶏冠、波の峰、山並み」の意。米国西部、カナダからメキシコ国境まで、シエラ・ネバダやカスケード山

脈を歩くロングトレイルで、4,000km以上、4~6ヶ月かかるという。その一部、ヨセミテ国立公園を中心としたハイライト部分が、「アメリカにおける自然保護の父」ジョン・ミューアを記念した同名のトレイルで、約340km。ウィルダネス（原生自然）の中、森やアルパイン・メドウ（高山草原帯）を抜け、標高3000~4000mの峠をいくつも越える、世界のバックパッカー憧れのトレイルである。

コンティネンタル・ディバイド・トレイル（CDT）はカナダ国境からメキシコ国境まで、北米大陸の分水嶺をたどる長大で、ハードなトレイル。約4,700km。これら3つのトレイルを完歩した人を「トリプル・クラウン」と呼び、称賛される。日本人にも数人いる。

カナダのハイキング

カナダのハイキング・フィールドは、西部のブリティッシュ・コロンビア州とアルバータ州に位置する、カナディアン・ロッキー山脈周辺に集中している。米国との国境にあるウォータトン・レイクから北に向かってクートニー、ヨーホー、ジャスパー、バンフなどの国立公園と、カナナスキス・カントリー、マウント・アシニボイン、マウント・ロブソンなどの州立公園が点在し、ハイカーたちに格好のトレイルを提供している。



アシニボイン・ロッジのキャビンと
マウント・アシニボイン



国道脇に現れてきたカリブー（トナカイ）。し
ばしば「アニマル・ストップ」になることも

カナダのハイキングの特徴は、スケールの大きなヘリ・ハイキングが盛んなこと。「カナダのmatterhorn」と呼ばれるアシニボイン（3618m）の麓に建つアシニボイン・ロッジやミスタヤ、バガブー、レイク・オハラなどのロッジがベースとなって人気を博している。

なお、カナダにもカナディアン・ロッキーの分水嶺に沿って続く、1,100kmのロングトレイル「カナダ・グレートディバイド・トレイル」（40~50日）がある。

ニュージーランドのトランピング

ニュージーランドでのウォーキングは、「トランピング Tramping」という言葉を使っている。「トランプ Tramp」とは「どしんどしん歩く、重い足取りで歩く」という意味で、

カードのトランプは「Trump」（本来は切り札のこと）。ちなみに、評判の芳しくなかった某国の前大統領は後者。なお、ニュージーランドでは、トランピング・コースのことを「トラック Track」と言う。

ニュージーランドは日本とよく似た地形や自然環境で、国土の大きさも近いので、親しみやすい国である。全国に14ヶ所の国立公園と20ヶ所の森林公園が指定されており、国が自然環境の保護・管理を行っている。そして、特に眺望の良いトランピングの9コースを厳選、「グレート・ウォークス」と呼んでいる。

また、2011年には「テ・アラロア」（マオリ語で「長い道のり」の意）という、ニュージーランド全島を貫く超ロングトレイルが開通している。北島のレインガ岬から南島のブラフという町までの約3,000kmのトレイルだが、これに関しては本センターの『2018年度 事業報告書』の「テ・アラロア～ニュージーランド ロングトレイルの旅～」（金井麻美）を参照されたい。

ニュージーランドは大きく北島と南島に分けられる。北島は火山地形が特徴だが、南島は標高の割には立派な氷河が発達しており、日本との違いを見せている。北から順に、地方ごとにトランピング・エリアを紹介していこう。

【北 島】

北端にレインガ岬があり、ニュージーランド最大のカウリ（針葉樹）の巨木が見られるノースランド地方。コロマンデル半島全域を覆う森林公園が魅力のコロマンデル地方。北島の北北東部を占め、原生林やマオリ族の史跡が残るイーストランド地方。ルアペフ（2797m）、ナウルホ（2291m）、トンガリロ（1967m）の3つの火山を中心としたトンガリロ地方。富士山にそっくりのタラナキ（別名マウント・エグモント、2518m）がそびえるタラナキ地方がトランピングの適地で、多彩なコースが設定されている。なかでも人気なのはトンガリロ・アルパイン・クロッシング（日帰り、19km）。

【南 島】

南島の北端にあるのがネルソン／マールボロ・サウンド地方で、エイベル・タスマンをはじめ3つの国立公園と1つの海洋公園が含まれる。ここでは「エイベル・タスマン・トラック」（2泊3日、50km）が人気だ。カンタベリー平原を中心に、クライストチャーチ近郊やアーサーズ・パス国立公園で楽しめるカンタベリー地方。サザン・アルプスの西側に位置し、ワイルドな自然が魅力のウエストランド地方。ニュージーランド最高峰マウント・クック（3754m）をはじめ3000m級の山々が連なるマウント・クック地方。ここには日本の上高地に相当するような登山基地ハミテージをベースに、氷河を抱く山々と花を楽しめる日帰りトランピング・コースがいくつかある。

続いては「ニュージーランドのmatterホルン」マウント・アスパイアリング（3033m）を抱き、「ルートバーン・トラック」（2泊3日、38km）のあるワナカ／クイーンズタウン地方。そして、「世界一の散歩道」として人気が高い「ミルフォード・トラック」（3泊4日、54km）や「ホリフォード・トラック」（2泊3日、55km）を擁し、原始の姿をとどめ

るフィヨルドランド地方などで、トランピングの楽しさを満喫することができる。



ハミテージからフッカー・バレーへのハイキングで見た、笠雲の懸かるマウント・クック



タスマン氷河源頭にランディングした軽飛行機とマウント・クック

オーストラリアのロングトレイル

オーストラリアで最も人気の高いトレイルは、大陸中央部のアリス・スプリングスから世界遺産のウルル（エアーズロック）まで歩く「ララピンタ・トレイル」（全行程 14 日、223km）。「アウトバック Outback」と呼ばれる原生の大自然と先住民アボリジニの聖地を歩く、魅力的なロングトレイルだ。

一方、メルボルンの南、タスマニア島には、中心部を占めるクレイドル・マウンテン／レイク・セントクレア国立公園を南北に貫くロングトレイル「オーバーランド・トラック」（5 泊 6 日、65km）があり、世界中のハイカーに人気が高い。同じくタスマニア島のスカイライン、アーサー山脈を歩く「ウエスタン・アーサーズ・トラバース」（8～10 日、75km）もあるが、こちらは熟達したハイカー向きと言われている。

以上、世界のウォーキング・フィールドを、文字どおり駆け足で巡ってきたが、残念ながら筆者はまだ南米大陸やアフリカ大陸に足跡を印していない。特に南米はペルー・アンデスの名峰たちの麓や「風の大地」パタゴニアに魅力的なトレッキング・コースがたくさんある。

まさに、世界は歩いてみたい「^{トレイル}道」にあふれているのである。

節田 重節（せつだ じゅうせつ）

1943 年、新潟県佐渡市に生まれる。中学時代に見た映画『マナスルに立つ』や高校時代に手にしたモーリス・エルゾグ著『処女峰アンナプルナ』を読んで感激、山登りに目覚める。1961 年、明治大学法学部に入学と同時に山岳部に入部、山漬けの 4 年間を送る。1966 年、山と溪谷社に入社、40 年間、登山やアウトドア、自然関係の雑誌、書籍、ビデオの出版に携わり、『山と溪谷』編集長、山岳図書編集部部長、取締役編集本部長などを歴任。取材やプライベートで国内の山々はもとより、ネパールやアルプス、アラスカなどのトレッキング、ハイキングを楽しむ。2006 年、同社退職後は公益財団法人植村記念財団理事や NPO 法人日本ロングトレイル協会会長など、登山・アウトドア関係のアドバイザーを務めている。

北根室ランチウェイ History 第1章

佐伯 雅視 (佐伯農場)

生意気盛りの青年期

吉沢虎三という名物、^{なかしべつ}中標津公民館長がいた。「俺は白鳥を捕獲して肉を食べ、羽は羽根布団に使った」と豪語していた。賭けマージャンの打つ手は、リーチのときの潔い一手の振り込み。この一手で自分が上がるか相手に振り込むかの「賭け」は、絶妙な心理作戦だ。豪快な振り込みと上がったときの役の大きさと天秤の駆け方が、実にくまぬ館長だった。夜も更けるころの時間に、絶妙なタイミングでシマさん（奥さん）のお茶、雑煮とか煮物が出てくる。

公民館がまだ町の中（今のコープさっぽろの前あたり）にあったころ、僕は青年期を迎えていた。町役場がまだ隣にあり、町教育委員会は旧中標津体育館の中に間借りをして入っていた。吉沢虎三館長の部下、横内建夫社会教育係（のちの教育長）が「地中海青年の船」という日本青年館が募集するツアーに私を推薦してくれ、全国から40名くらいの団員のひとりに選ばれ、晴れて青年の船の団員として中標津町から2名参加した。

この旅が僕の人生にどのような影響を与えたのかは、言うまでもない。1ドルが360円に限りなく近い時代に、46万円以上の渡航費の半分を町の財政から支出して旅に行かせてくれた。

旅の話に少しだけ触れておこう。イタリア半島の付け根の部分、ジェノバという港からナポリ、シチリア島、アテネ、イスタンブール、イズミール、マルセイユなどなど港に降り立つとすべて自由行動で、2日ないし3日間の停泊期間にどこへ行っても構わない。英語の分からない僕は、経済企画庁（昔あった庁）や国税局に勤める彼女たちとほとんどの港で一緒に行動して、連れて行ってもらった。ポンペイの遺跡やギリシャのパルテノン神殿が、日本の江戸時代よりはるか昔から水道を完備して、インフラが整っていたのを目にしたときに感じたカルチャーショックは、相当なものだった。船上では毎晩のようにダンスパーティーが開かれ、ダンスの踊れない僕はいつも見ているだけだった。あるとき船長主催のダンスパーティーがあり、この日だけは女性が男性をエスコートしてよい日。ブラジルのサンパウロから家族で乗船していたフローナという女性にダンスを誘われ、僕は踊れないので断った。女性からの誘いを断ることは大変失礼なことだ、ということの後から知った。下船するまで彼女は口もきいてくれなかった。北海道の田舎からいきなり地中海の船の旅、思わぬところで恥をかいてしまったと同時に、世界に出てみるとこんなに知らないことだらけ、僕の好奇心はこのときから強まったような気がする。25歳の冬だったかな。

僕が高校生くらいのときに父が東京の沢藤巖さんという方から、高度成長期、コンクリートジャングルの中で子どもたちを育てるのはかわいそう、せめて数週間でも北海道の

大自然の中で子どもたちに自然体験をさせたいと懇願され、佐伯農場の一角で「むそうの会」の子どもたちと学生の夏キャンプが始まった。1974 年ころからか。最大で 50~60 人のドームテントでの夏キャンプは、佐伯農場の風物詩になった。

最初は理系、建築系の学生たちが子どもたちを引率した。年代ごとに文化系、芸術系の学生が引率し、そのときどきの子どもたちが学生になり、また子どもたちを連れて来る連鎖でこの会は運営されていた。父が深く関わっていたので、初期の方々と僕は交流があまりなかった。父が別居して市街地に出て、1980 年代後半から僕と「むそう村」との関係が築かれていった。



「むそう村」の様子

我が家の子どもたちも東京近郊の子どもたちとの交流の中で育っていったので、田舎にいながら東京の実情を知る機会が多く、良い教育環境の中で育てられたと思っている。

また、「むそう村」の子どもたちの開陽台までの徒歩ハイクや摩周湖までのロングハイクが、北根室ランチウェイを造るきっかけにもなった。

時は進み、27 歳で今の妻の由美子と 1978 年に結婚、79 年に双子の娘が、83 年に現在の後継者の息子が生まれた。父から酪農後継者としての経営移譲を受けたのは 30 歳ごろだったと思う。毎晩夜な夜な青年団活動に出ていく僕に、父は「佐伯家は日干しになるとののしられた」と告げた。あるとき、農協の組合員相談係が笑いながら「お父さんが雅視に移譲させず、自分の名義に戻すと言っている」と話したのを覚えている。

36 歳のときに中堅の酪農家仲間たちと乳製品の製造と販売をしようと、「ミルクレストラン牧舎」を立ち上げた。背景には自分の絞った牛乳が全量出荷できない、生産調整という時代があった。牛乳を販売するには乳等省令という法律があつて、勝手に自分で製造販売はできないシステム。いくら北海道の出先機関、根室支庁（現在は根室振興局）の酪農課に掛け合っても、らちが明かない。ならば乳製品を使った料理を出すのなら問題ないだろうと、あえて「ミルクレストラン牧舎」としてスタート。当時としては酪農家がレストランを開くなんて前例がなく、新聞、マスコミ各社がこぞって取り上げてくれ、瞬く間にたくさんのお客さんが殺到した。

牛乳も家からの牛乳を熱処理してお客さんに飲ませていた。大衆の力は前例のないことを変えられるのだ、と感じた瞬間だった。その翌年、根室支庁の担当者が許認可を取りませんか？ と訪れてくれた。当時、大分県の平松知事が提唱した一村一品運動の一環で、酪農家にも自分で製造し販売する権利を 1 日の生産量 360L 以内であれば認めようという行政の判断で、牛乳の生産、乳製品（バター、チーズなど）そしてお菓子の製造販売まで

許認可権を得た。

何事も経験してみないと分からないことだらけ。このときに前例のないことに取り組むには、大衆を味方に付けることを覚えた。

佐伯農場のあゆみ

荒川版画美術館のことに少し触れておこう。ミルクレストラン牧舎を始めて、お店の中をどんな感じにしようかと思っていたら、娘の通う西竹小中学校の校長の細見浩先生が版画を彫っていることを聞いた。確か、このネムロ原野の原風景を版画に収めている。サイロ（飼料の製造・貯蔵庫）のある風景の版画 10 点ほどを提供してもらい、お店の中に飾ったのが始まりだった。

2000 年ころよりネムロ原野にそびえ立つサイロが、乳牛の増加に伴い、使われないサイロになってしまった。使わないサイロでも固定資産税は毎年発生し払っていたが、酪農家の要望で入り口をふさぐか、補助金で取り壊すかの選択を迫られた。補助金なので半分くらいの自己負担（100 万くらいか）で取り壊すことに。サイロの上部部分を何かに使えないかと思案した結果、円形の版画美術館にすると回りながら見ることができると思い至った。その中に、細見浩さんの作品も飾ったのが荒川版画美術館だった。2002 年ころか。



荒川版画美術館

僕の友人の父、故根本茂夫さんは国後島くなしりからの戦後引揚者なので、国後の風景や晩年暮らした十勝の農村風景を。松本五郎さんは僕の 9 年間の恩師で油絵作家だが、木版画も数点あったので 3 人の木版画の美術館になり、2010 年ころより若手の富田美穂氏の牛版画もこの美術館の顔として加わった。

同時期に、昔我が家の道路縁にあった雪印乳業の集乳所の建物を改築して、写真館としてオープン。青年時代、雀荘代わりに入出入りしていた前田肇氏の西竹小中学校の子どもたちの写真を展示する施設に。前田肇写真集『NISHITAKE』は 2020 年 12 月に出版された。

2008 年ころから隣町の標津町の廃校跡地で創作していた彫刻家・宮島義清氏が、佐伯農場のギャラリー倉庫で大きな木彫作品を制作し始めた。大きい作品は重機で、構造は僕が担当して制作をした。宮島氏の影響で僕が木彫作品の製作を始めたのもこのころから。

時を同じくして、羅臼町で知床ガラスを主宰するステンドグラス作家・浅沼久美子氏も、このころから佐伯農場に集う作家のひとりとして加わった。僕との薪で作るアート作品はふたりのコラボ作品だ。

佐伯農場の活動の一端を述べてみたが、この下地の上に北根室ランチウェイ

(KIRAWAY) が生まれたのは、自然の成り行きかもしれない。ただ、自分の敷地外での活動だったので、後で述べるが地域からの軋轢も生じてしまった。

いずれも長い歴史の中に佐伯農場の活動が継続されていったが、2020年10月にKIRAWAYの活動が15年で全面閉鎖の終焉を迎えたのが一番短い活動だった。

先に述べたが僕の人生で、人間形成の恩師の松本五郎先生、吉沢虎三館長、横内建夫氏が存在しなければ、佐伯農場の活動とKIRAWAYも生まれなかったのは事実だ。

あの多感な青年時代に海外に送り込んでくれた父と町の担当者に感謝するとともに、何かの形で中標津町への恩返しができないかと考えて、佐伯農場の活動と北根室ランチウェイを手掛けた。

この後はKIRAWAYの15年間のあゆみを振り返ってみようと思う。

「歩く旅」の楽しさを

当初発足した「中標津に歩く道をつくる会」は、いろいろな分野で活動できるメンバーで構成されていた。土地の所有者を調べる役場職員、看板屋さん、雑誌の編集者、それぞれの仕事を持っている方々の集まりだったので、ルート探索は休みの日に、実質、草刈り整備は僕独りだった。1年間に1ステージ開通させるようにと計画し、既存のステージ5を除き5年間で開通する予定だった。

言い出しっぺの雑誌の編集長と、歩きの本場イングランドとスコットランドに視察歩きに行ったとき、「目からうろこ」とはこのことを言うのか、と衝撃的だった。

車一辺倒社会の日本に比べ、「歩く旅」「歩くという行為」が確立されていたからだ。イギリスには国土を縦横無尽に張り巡らせている「歩く道」フットパスがあった。気候的にも道東と似たような風景と牧畜が盛んで、比較的なだらかな根釧台地は「歩く旅」のできるトレイルを造るには最適な場所だと実感した。

最初の4、5年間はシルバー人材センター（有料）の力を借りて整備をした。KIRAWAYの草刈り最中に僕の目の前でひとりのおじいちゃんを亡くした。消防隊が山の中まで出向いて救出してくれたが、命は絶えていた。心筋梗塞だった。



北根室ランチウェイの道標



道標に従って歩くハイカーたち

特に印象深いのは、看板業の佐藤秀男さんを若くして病気で亡くしたことだ。青年時代からの付き合いで、いろいろな活動で一緒させてもらい、KIRAWAYを造るときの道標

の作り方、看板の作り方、看板の埋め方を彼から全て学んだ。あの道標がなくなるのを一番悔やんでいるのは、佐藤秀男さんかもしれない。

そして、何よりも15年間続けられたのは、高校の同期の長正路清君の存在があったからだ。彼は町内会の会長や農協の理事など数々の要職についていたが、大きな病気をして元気な体に戻った2009年ころだったか、お正月のある日に「お前、何を造っているんだ？俺にも手伝えることはないか？」と尋ねてきた。彼は大病の後、すべての役職を降り、自分の体を維持するための運動がてら、僕の道造りに力を貸してくれた。



トレイル整備を行った仲間たち

その記事を見たライターの堀内一秀氏がまだ全線開通前のKIRAWAYを山と溪谷社『ワンダーフォーゲル』誌に。その後、何度も掲載してくれた。僕がこの10月初めに15年のKIRAWAYの全面閉鎖を宣言したのを非常に残念がっていた。その記事を『山と溪谷』に掲載すべく原稿を出稿した直後に急逝した。KIRAWAYを全国区にしてくれた恩人だった。

2012年、日本ロングトレイル協会（当時は協議会）に加入する手続きをして、9月に協会のメンバーがこのトレイルの視察に訪れてくれた。地図もでき上がり、道標もしっかり整備されていたことを役員の方々にお褒めいただき、晴れて日本ロングトレイル協会に加盟した。

2013年に協会主催の全国フォーラムが中標津で開催されたのを機に、観光庁の「ロ

当初は酪農家の庭先を歩く道だったが、宮崎県での口蹄疫発生後、このルートを通すことは無理と判断して、格子状防風林内の道に順次変えていくことになる。

2011年、全線開通を機に草刈り最中にぼつぼつとハイカーに出会うようになった。同じころ、先に述べたが佐伯農場に小学生のころから夏キャンプに来ていた子が朝日新聞の記者になり、2011年、朝日新聞の夕刊「窓」という小さなコラムに書いてくれた。



ランチウェイのポスター 故堀内氏と

ングトレイルを基軸に観光振興」という事業に中標津町として取り組んでくれ、各旅行会社のツアーやグループでのスルーハイク、個人でのハイク、セクションハイクも含めて年間 3,000 人程度のハイカーが訪れるトレイルに成長した。

たくさんのハイカーが訪れると同時に基幹産業の酪農家からの苦情も増加して、農道の通行までも規制が入ってきた。そのたびに、町有林や国有林の中を通行するトレイルに替えざるを得なかった。

以前の酪農家の庭先を歩く道から防風林の道に変更していったが、両サイドに牛の放牧風景や農作業や各酪農家の家々が点在するのが見えるので、さほど遜色のない、いいトレイルだという評価もいただいた。場所によっては 3 度も造り替えた道もあり、僕独りではできず、長正路君がいなければこの道は今まで続いていないだろう。

佐伯農場に集う作家さんのひとり、彫刻家・宮島義清氏が KIRAWAY に深く関わってくれたことにも触れておこう。

KIRAWAY を造り始めたころから佐伯農場での創作活動の傍ら、クラウドファンディングの協力者の名簿版モニュメントの設計、KIRAWAY の「大地を歩く人」や、養老牛温泉のいこいの広場のモニュメント「MOAN」の制作、歩く旅をテーマに彫刻を作り応援してくれた。自分の足で KIRAWAY を歩き、ドローン撮影の映像も数々残してくれた。



手作りの柵を越えて

佐伯農場に集う作家さん、東京都「むそう村」の人たちが僕の活動を後方から支援してくれることが、僕にとって一番励みになった。

自身の考えたことを誰かに伝え、自分に負荷を掛けるために言い放し、信念を曲げず実践することで僕の人生は成り立っていると思う。人に恩を受けたことは、一生忘れないように生きていこうと。そして、この稿が活字になるころには 71 歳を迎えている。



秋の夕暮れのランチウェイ



道標の整備中。興味津々のシェパード犬

2020 年春からの新型コロナ禍の中、外部からの圧力による KIRAWAY の通行制限を機に、次のステージのことを考え続けていた。

1970 年代から続く「むそう村」の精神を引き継ぐキャンプ場を、次世代のために造ろう。東日本大震災、温暖化による大水害、そしてコロナ禍、ますます人間の生きる力が試される時代が今そこに。大人も子どもももう一度、自然に逆らわない生き方を学ぶ空間を、2021 年春にオープンさせる。

統計的に見ても 80 歳が限度。後 2、3 年熱量のあるうちに、将来ある子どもたちに何かを残せたら、と思っている。

みんなの一本道

京都のシンガーソングライター TOMOKO さんが KIRAWAY を歩きに来たときに、宿泊施設マンサードホールで佐伯農場のスタッフと音楽セッションした際、盛り上がって僕が詩を書き、TOMOKO さんが曲を作ることに。

みんなの一本道

流れる雲の向こうに何があるのだろう
あの丘を越えると何が見えるのだろう
この川はどの海に注いでいるのだろう

小さな町から小さな町へどこまでもどこまでもつづく一本道
道しるべの向こうに何かを求めて
ラ、ラ、ラ ランチウェイ ラ、ラ、ラ ランチウェイ

広い大地に向かって叫んでみよう
牛の群れに会ったら、あいさつをしよう
人に会うことを忘れてみよう

小さな町から小さな町へどこまでもどこまでもつづく一本道
道しるべの向こうに何かを求めて
ラ、ラ、ラ ランチウェイ ラ、ラ、ラ ランチウェイ

一人ぼっちを楽しんでみよう
みんなで歩いて笑いあってみよう
小さな生き物に話かけてみよう

小さな町から小さな町へどこまでもどこまでもつづく一本道
道しるべの向こうに何かを求めて
ラ、ラ、ラ ランチウェイ ラ、ラ、ラ ランチウェイ

シンガーソングライターTOMOKO さんからのメッセージ——

【「みんなの一本道」楽曲への思い】

佐伯農場さんでの宿泊がきっかけで摩周湖へゴールした 2 日後、またまた佐伯農場に戻り、LIVE を企画していただくことになりました！ そんなご縁で、私からランチウェイの曲を作りますか？ と佐伯さんに提案し、昨年、佐伯さんから「みんなの一本道」というタイトルで歌詞が届きました。

胸がきゅんと高鳴るような歌詞に、あっという間に曲が降ってきたのを今も覚えています。景色や生き物、どこまでも続く道、隣で歩く大切な人の笑顔やたくさんの思いを浮かべて楽曲に託しました。皆さんと一緒に口ずさみ、手をたたき、笑顔になれるメロディーになっています。

たくさんのたくさんの人に聴いていただき、この曲で北根室ランチウェイが世界中に広がっていくことを願っています。



快晴のトレイルを一列になって

北根室ランチウェイの歩み

- 2005年 10月 モアン山周辺、開陽台～牧舎間ルート探索
- 2006年 2月 「中標津に歩く道をつくる会」設立。道の名称は「北根室ランチウェイ」
メンバーは酪農家、公務員、自営業など7名でスタート
- 5月 メンバー伊藤、佐伯がスコットランド（ウエスト・ハイランド・ウェイ）
イングランド（ペナイン・ウェイ）など先進地視察
開陽台～牧舎間モニターツアー60名参加
- 7月～9月 第1ステージ空港～開陽台間草刈り整備、道標の設置
- 10月 中標津交通センター～開陽台間開通記念モニターツアー120名参加
- 11月 秋のモアン山～養老牛温泉間モニターツアー開催 70名参加
- 2007年 5月 春のモアン山～養老牛温泉間モニターツアー開催 80名参加
- 2007年 5月～7月 第2ステージ開陽台～牧舎間草刈り、道標の設置
7月 第3ステージ開陽台～牧舎間開通記念ツアー120名参加
- 2008年 5月～7月 牧舎～養老牛間草刈り、道標の設置
7月 第3ステージ牧舎～養老牛間開通記念ツアー100名参加
10月 西別岳山小屋～摩周湖～JR美留和駅第5・6ステージツアー45名参加
- 2009年 9月 レール&ウォーク JR茅沼駅～塘路駅間ツアー70名参加
- 2010年 4月 宮崎県で口蹄疫発生。畜産関係の敷地内立ち入り禁止により閉鎖
- 2011年 6月 口蹄疫終息にて閉鎖解除
8月 第4ステージ国有保安林の熊川周辺、ケネカ川周辺の借り上げ申請
9月 測量
10月 使用許可
第4ステージ草刈り、道標、熊よけ鈴の設置
11月 北根室ランチウェイ全ステージ開通
- 2012年 2月 日本ロングトレイル協会に加盟、日本の8大ロングトレイル入り
7月 トレッカーのための宿泊施設「マンサードホール」完成
8月 山と溪谷社月刊誌『ワンダーフォーゲル』誌に掲載



牛舎を改造して造った「マンサードホール」

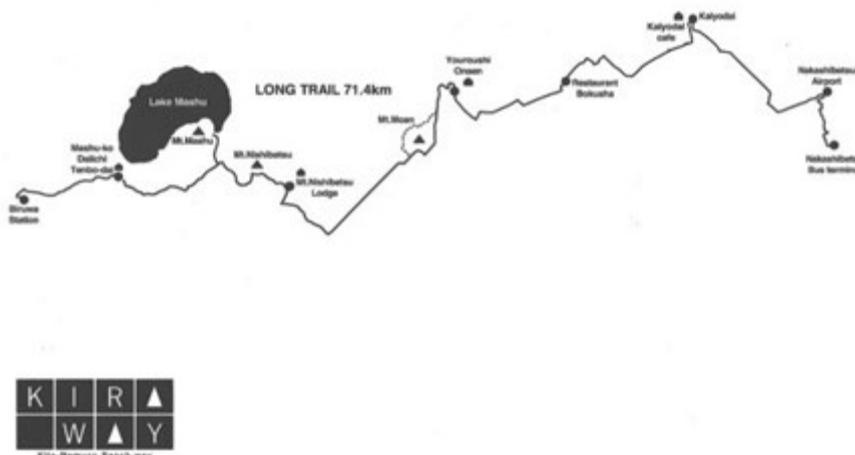
- 9月 日本ロングトレイル協会役員、北根室ランチウェイ視察
 - 10月 長野県小諸市で開催「日本ロングトレイルフォーラム」参加。次年度、北海道中標津で「ロングトレイルフォーラム」開催決定
 - 11月 期間限定モアン山コースの道標、マンパス（牛を通さず人だけを通すゲート）設置
 - 12月 日経新聞月刊誌『トレンドィ』2013 ヒット予想ランキングで「ロングトレイル」選定
- 2013年 1月 「中標津に歩く道をつくる会」会の名称を北根室ランチウェイに変更



多くの人に親しまれた北根室ランチウェイのロゴ

- 4月 観光庁「ロングトレイルを基軸に観光振興」事業3年間のスタート
 - 6月 佐伯農場内キャンプサイト設置
 - 7月 NHK 総合テレビ「昼ぶら」ロングトレイル放映
 - 10月 日本ロングトレイルフォーラムを中標津で開催
- 2014年 11月 モアン山牧場外側ルート整備
- 2015年 1月 小学館『BE-PAL』誌掲載
- 8月 NHK「にっぽん紀行」放映
 - KIRAWAYのシンボル「大地を歩く人」彫刻家・宮島義清氏制作
 - 9月 養老牛温泉～からまつ湯新道整備
- 2016年 2月 携帯アプリ地図整備
- 8月 養老牛温泉「いこいの広場」造成 宮島氏のモニュメント「MOAN」
 - ハイカー増加により酪農家から町への要望書に苦情が寄せられる
 - 長野県小諸市・安藤百福センターでのシンポジウム参加
 - 10月 映画『ロング・トレイル!』上映 歩く旅のフォーラム開催
- 2017年 1月 クラウドファンディング募集開始
- 3月 目標額 300万円達成
 - 8月 クラウドファンディング協力者記載モニュメント「始まりの世界」完成
 - 新 HP 作成。酪農家の農道における農作業に支障をきたすため、新生地区の砂利道を道沿いの歩道にルート変更

- 2018年 9月 酪農家の敷地内ルートを全面的に廃止し、町有林ルートへ徐々に変更
 10月 酪農家の反対により KIRAWAY 閉鎖の方向に
 12月 中標津町、観光協会、(株)中標津空港ビル、3者による KIRAWAY 存続へ向けたグリーンツーリズム協議会発足。地権者との協議
 みちのく潮風トレイルの立ち上げに関わる。大船渡、南三陸のフォーラムにパネラーとして参加、全線開通に向け協力
- 2019年 1月 みちのく潮風トレイルの部分的踏破、合計 300km
 4月 酪農家の敷地内ルートは、佐伯農場以外は全面的に廃止。格子状防風林内に新ルート造成
 5月 KIRAWAY 存続協議会が機能しないため、若手経済人が存続へ向け NPO 法人設立へ向け動き始める
- 2020年 2月 朝日新聞週刊 be 「みちのものがたり」掲載
 4月 新型コロナの影響を考慮し、当面通行閉鎖を決定
 10月 体力の限界、永続可能な資金難を見越し、北根室ランチウェイの全面閉鎖決定



ランチウェイのルートマップ 英語版

「歩く旅」を目指して（小さな町から小さな町へ）

北海道の東の果て道東地域は、豊かな自然と広大な大地には農作物があふれ、牧草が広がります。

訪れる観光客のほとんどは、グルメツアーをはじめ、車やバスによる短期間で景勝地を周遊する旅行スタイルのようです。

広い北海道、車やバスという移動手段は言うまでもありませんが、私たちはその利便性やスピードに依存し過ぎていないでしょうか？

諸外国には歩くためだけの専用道が様々なかたちで存在し、歩く文化も成熟しています。

それに比べると、日本はまだ開発途上と言わざるを得ません。しかし幸いなことに、比較的なだらかな丘陵地帯の多い北海道は、そんな歩くための道造りに最適な地域と言えるでしょう。

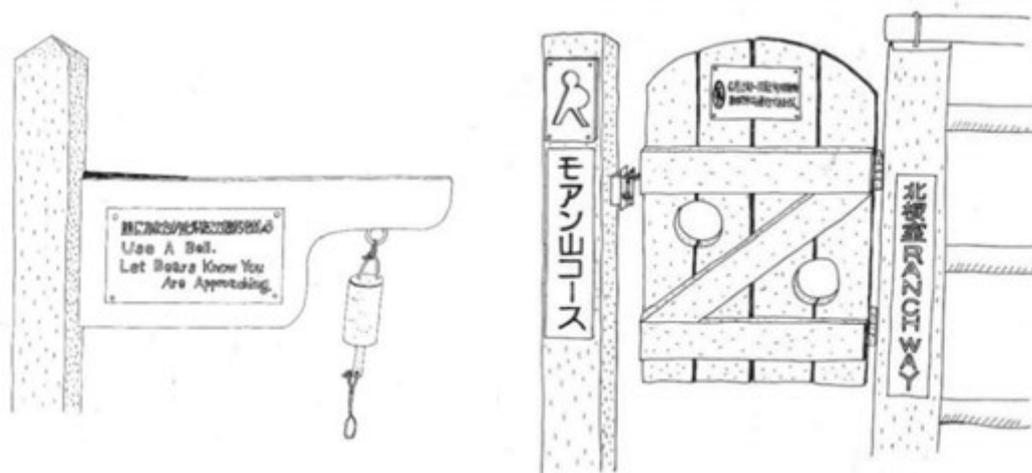
体に優しく、自然や環境にも優しい、歩くという行為を通じて北海道を体感してほしい。クルマ優先の社会にあっても、せめて 1 本、歩くためだけの専用道がほしい。それが私たちの願いです。

さわやかな疲労感、これが歩く旅に目覚めた人たちの感想です。

バックパックの歩く旅もいい、何日も温泉に泊まって歩きまわるのもいい、歩くのが飽きたら牛と戯れてもいい、丘の上で満天の星を眺めるのもいい、飛行機を降りたら、その足で歩き出してもいい。

健康ウォークでもなく山登りでもない、ぶらぶらおしゃべりをしながら歩く旅の楽しみは、歩き出してみて初めて分かる体験です。それぞれがこの道を歩いて、新しい歩く旅のスタイルを見つけてください。

旅としての歩く道が道東地域にできることを願って、私たちは中標津の中心部から北根室の広大な牧場（ランチ）地帯を通り、摩周湖の外輪山をほぼ半周して弟子屈町の JR 美留和駅までの、全長 71.4km のロングトレイル（長距離自然道）を造りました。



マンパスの構想図

佐伯 雅視（さえき まさし）

1950 年 12 月 6 日岡山県で生まれる。1960 年に父の開拓で現在地、中標津町第二俣落地区に入植。1978 年より父の経営する酪農業に従事し、1985 年から「むそう村」との関係を持つ。1989 年に酪農家 5 人で乳製品製造とミルクレストラン牧舎運営。荒川版画美術館開館（2002 年）、写真館「帰農館」開館（2004 年）、ギャラリー倉庫開館（2006 年）など、芸術家の支援に精力的に取り組む一方、2005 年より北根室ランチウェイ構想に着手。2006 年に「中標津に歩く道をつくる会」を設立し、北根室ランチウェイ構想を立案。2011 年に北根室ランチウェイを全線開通させた。2018 年には日本アートメダル協会アートメダル展にて造幣局理事長賞を受賞するなど、自身も芸術家として活躍している。

ダイヤモンドトレール

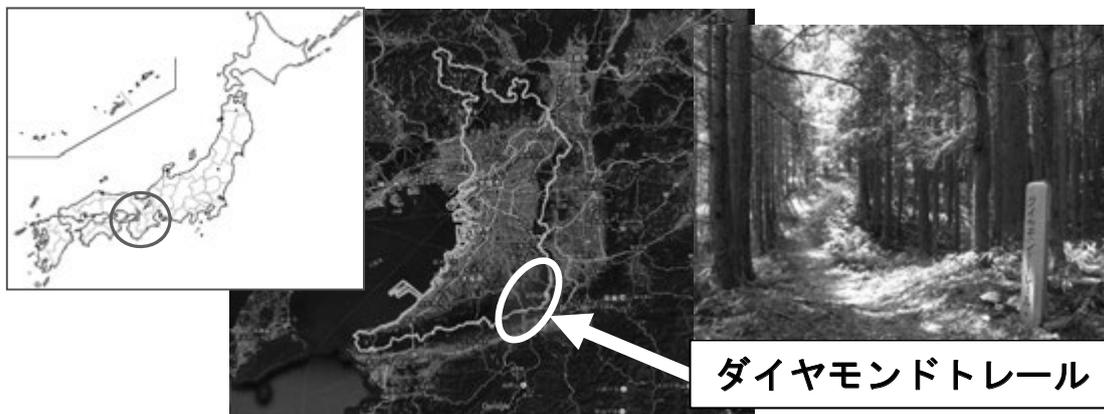
ダイヤモンドトレール活性化実行委員会 事務局 梅澤 裕美子

多くの人に親しまれる都市近郊のトレイル

ダイヤモンドトレール（以下、ダイトレ）は金剛生駒紀泉国定公園区域内の大阪府、奈良県、和歌山県にまたがる金剛葛城山系の稜線を縦走する、全長約 45km の長距離自然歩道である。1971 年に環境省の公園計画に位置付けた際に、ルート上の最高峰である金剛山（標高 1125m）から連想される金剛石（ダイヤモンド）にちなんで「ダイヤモンドトレール」と名付けられ、ダイトレの略称で親しまれている。

トレイルランを楽しむ場合は 1 日でルートを完走する人もいるが、一般的にはルート上のアクセス道を利用し、3～4 日程度に分けて楽しむ人が多い。ダイトレは大阪市中心部から約 30km の位置にあり、トレイルに至る麓からの登山道の入り口までは、車で約 1 時間、電車やバスの乗り継ぎでも約 1～2 時間で行くことができる。こうした都市近郊の便利な立地とアクセスの良さから、六甲山系の登山道と並び、関西では利用者数がトップクラスのトレイルとなっている。

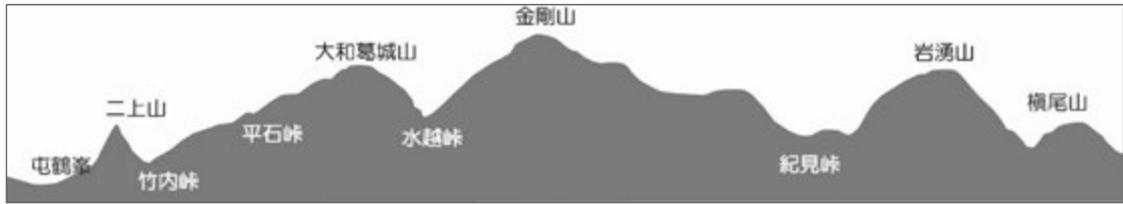
また、ダイトレでは一般社団法人大阪府山岳連盟主催の「大阪府チャレンジ登山大会」が年 1 回開催されている。2020 年で 46 回を数えるこの大会は、登山の部とトレイルランの部があり、この 10 年で見ると毎回約 2,000 人前後の参加者を集め、関西圏では有数の人気の高い山岳イベントである。



ダイヤモンドトレールの位置

個性と魅力あふれる 5 つの山々

ダイヤモンドトレールのルート上には二上山、大和葛城山、金剛山、岩湧山、槇尾山があり、大阪、奈良、和歌山の県境に連なる山々を満喫することができる。ここからは、それぞれの山のエリアごとにその魅力について紹介する。



ダイヤモンドトレールの山容

まずトレイルの北の起点は、「どんづる峯」である。千数百万年前の二上山の火山活動によってできた灰白色の凝灰岩が露出し、風化浸食を受けた奇岩群で、奈良県指定天然記念物である。遠くから眺めると「松林に多くの鶴がたむろ（屯）して見える」ことから「屯鶴峯（どんづるぼう）」と名付けられている。

ふたこぶの姿が美しい二上山は、雄岳（標高 517m）、雌岳（標高 473.9m）の 2 つの山頂を持つ山である。飛鳥時代に大伯皇女が弟の大津皇子の死を哀しんで万葉集に残した歌から「二上山」と呼ばれるようになったと言われている。雄岳には大津皇子が葬られていると伝えられるお墓がある。そのほかに高松塚古墳など多くの古墳の石材が切り出されたと伝えられる石切り場や、奈良時代に造られた石窟寺院跡と伝えられる岩屋や鹿谷寺跡など、歴史を感じる場所が多くある。標高が比較的低いため、ハイキング初心者や子ども連れも気軽に訪れることができる山である。

大和葛城山（標高 958.8m）は春に山頂一帯がヤマツツジの花の赤色に染まり、テレビや新聞でもよく紹介される人気スポットである。奈良県側にはロープウェイがあり、山頂付近には宿泊のできるロッジがあるため、多くの人が訪れる。



2つの山頂を持つ二上山



大和葛城山のツツジ

金剛山（標高 1125m）はダイトレの最高峰で、5つの山のうち唯一標高が 1000m を超える。日本二百名山の一つで、2020年には日本山岳遺産に認定された。春はニリンソウやカタクリなどの貴重な花の群生、初夏は若葉の緑、秋には紅葉、そして、冬には大阪府内では珍しい積雪や樹氷が楽しめることから、1年を通じて多くの人が訪れる。

この山には登山回数捺印システムがあり、登山するたびに回数と日付を山頂の窓口で捺印し、100回以上の登山者には表彰も行われる。山頂の大掲示板には500回、1,000回と、山に登ったリピーターの名前が掲げられている。リピーターの多い金剛山の人気を支える

取り組みとなっている。

また、山頂広場にはライブカメラが設置されている。もともとは登山者の安全のため山頂の様子を確認することを目的としたものであったが、現在は登山者が記念に映り込んで遠くの家族や友人に登頂報告をしたり、日課として毎朝映り込んだりするなど、交流や山登りのきっかけにもなっている。テレビ番組で取り上げられたこともあり、金剛山の人気スポットの一つとなっている。

岩湧山（標高 897.1m）の山頂一帯にはススキの原が広がり、大阪平野や大阪湾まで見渡せる眺めの良さで人気の山で、新日本百名山の一つである。特に秋はススキの穂が金色の海のようにたなびき、多くの人が訪れる。

このススキの原は茅場として地元住民により定期的な山焼きなどが行われ、大切に保全管理されているものである。地元の茅葺き民家の屋根葺き替えのほか、文化財建造物の屋根葺きにも利用されており、2009年に河内長野市の指定文化財となっている。



金剛山の樹氷



岩湧山の山焼き

(※岩湧山の山焼き時は、ダイトレは通行止めとなっている)

槇尾山（標高 600m）はダイトレの南の終点で、西国三十三所の第四番札所となっている施福寺があり、参拝登山者の多い山である。

そのほか、2020年6月に葛城山系の修験道「葛城修験」が日本遺産の認定を受けた。構成文化財は和歌山県、大阪府、奈良県にまたがっているが、ダイトレやその周辺エリアには経塚など20を超える、関係する史跡や文化財などが点在している。

ダイヤモンドトレール活性化実行委員会のこれまでの取り組み

ダイヤモンドトレール活性化実行委員会（以下、活性化実行委員会）は、ダイトレとその周辺地域の魅力の再発掘と情報発信を目指して、国際森林年である2011年に組織した。構成員は事務局でもある大阪府と、奈良県、和歌山県、和泉市、河内長野市、河南町、太子町、千早赤阪村、香芝市、葛城市、御所市、五條市、橋本市の3府県10市町村からなる広域連携組織である。

2011年と2012年には、登山者の利便性確保のため5ヶ所にトイレ整備を行った。その後はダイヤモンドトレールマップのリニューアルや、利用促進イベントとしてダイトレおよびアクセスルートを利用したワンデイウォーキング「ダイトレウォーク」と、ダイトレ

上の決められたポイントなどを巡り、踏破した者に認定証とオリジナル缶バッジを進呈する「ダイトレ踏破イベント」を開催してきた。



2014年ダイトレウォーク in 岩湧山



2019年ダイトレウォーク in 二上山

また、ホームページ・SNS（フェイスブック）による情報発信にも努めてきた。

これまでの取り組みにより、ホームページ「ダイヤモンドトレール情報」は、この5年間の年間アクセス件数が約5万件と、多くの人が訪れる情報発信のポータルサイトとなっている。

開設50周年を迎えて

ダイヤモンドトレールは2021年度に50周年を迎える。

活性化実行委員会は行政機関のみの会議体であるが、今後ともダイトレとダイトレに至る登山道の利用促進とその周辺地域の活性化を進めていくためには、民間との連携・協力が重要となっている。そのため、協力いただける企業及び団体の方々を「民間連携・協力事業者」として今年1月より募集を行っている。3月10日現在、交通事業者、アウトドア用品ショップ、観光協会、山岳連盟組織など32の企業および団体の方々にお申し込みいただいている。今後、実行委員会にオブザーバーとして参画していただくとともに、連携と協力ができる体制づくりを進めていく。

また、「ダイヤモンドトレールロゴマーク」の募集を2021年1月7日から2月22日の期間で行った。短い期間にもかかわらず80点の応募があり、活性化実行委員会による審査でロゴマークを決定した。今後、ダイトレのPRのため、ホームページ「ダイヤモンドトレール情報」やイベントチラシ、のぼり、登山道の案内看板などに利用していく。



ダイヤモンドトレールロゴマーク

対談 船山 潔 × 伊藤 伴

若手クライマーから見た日本と世界のアウトドア

船山 潔(ふなやま いさぎ)

1995 年生まれ、長野県出身

アルパインクライマー。高校生のときにクライミングを始め、20 歳のときに渡仏。ヨーロッパ・アルプスに魅了されアルパインクライミングを始める。現在は日本、海外問わず、夏は登山、フリークライミング、冬はアルパインクライミング、バックカントリー・スノーボードを楽しむ。Karrimor アンバサダー。



伊藤 伴(いとう ばん)

1995 年生まれ、東京都出身

学生時代から登山を始め、中学 3 年でヨーロッパ・アルプスの最高峰モン・ブラン、高校 3 年でヒマラヤのロブチェ・イーストを登頂。20 歳のときに当時、日本人最年少でエベレストとローツェの連続登頂を達成。公益社団法人日本山岳ガイド協会認定登山ガイド、山の日アンバサダー。



周りの大人に恵まれた

——初めに、クライミングやアウトドアの世界に入ったきっかけについて教えていただけますか？

船山 僕は、地元がここら辺だったというのもあるんですけど、もう幼稚園からキャンプとかに参加していて。それに小学校 4 年生になったら蓼科山に登れっていう、家族のしきたりがあったんですよ。そこから登山に入っていましたね。

山登りを自分でちゃんとやろうと決めたのは、高校生の時です。日本アウトワード・バウンド協会、昔、高校生の 7 日間プログラムがあったんですよ。それに申し込んで、3 泊 4 日の登山を初めてやったんですね。自分たちでテント持って、ご飯持って、地図を読んで。さらに沢登りとクライミングもやらせてもらって。それがすごく楽しくて、そこから全てが始まりました。その次の年にクライミングを始

めて、その次の冬にテントを買って、自分たちで山に登るようにもなって。自分で登山するって決めたのは、そこからですね。

伊藤 僕は、小学4年生の担任の先生が山をやっている。ヒマラヤとかヨーロッパ、アンデスとかにも行く先生で、授業で山の話をしてくれて、そこで登山を知りました。理科の先生も山が好きで、ハイキングクラブに参加して、その先生に山梨の笠取山に連れていってもらったのがきっかけですね。最初はピーピー泣きながら行って（笑）。でも、それから山が好きになりました。理科の先生には「テストで100点を3回取ったら山に連れていってやる」と言われて、八ヶ岳とか北アルプスにも連れていってもらいました。

小4の担任の先生が南米に行ったときのガイドが近藤謙司さんで、その様子を教室で流してくれて、会ってみたいと思って、近藤さんの「けんけんブログ」に書き込みをしたんですよ、クラスメイトと。すると常連さんが、小学生がコメントしてきたって、コメントを返してくれて。そこから交流が始まって、小5でアドベンチャーガイズのオフィスに行きました。

——それで、近藤さんと一緒に世界の名だたる山に登った、と。

伊藤 そうですね。インターネットで調べていたら野口健という人が出てきて、7大陸最高峰の登頂に世界最年少で成功した、と。「僕、これ抜いてやろう」と。謎の自信、なんの根拠もない自信で、近藤さんに「僕、これ全部、抜きたいんですけど」って言ったんです。

当時、ヨーロッパの最高峰はエルブルースじゃなくてモン・ブランで。野口健さんは16歳で登っていたので「僕、15歳で行きたい。中3だ」って。小5のときに「けんけん、僕、15歳でモン・ブランに行きたいんですけど」って言ったら、「いいよ」って言ってくれたんですよ。すごいなと思って。じゃあ、そのためにはこれだけ必要だよなって、4年かけて準備して行って。そこから僕の海外高所ライフが始まりました。

船山 そうだよな、山歴の大先輩だ。

伊藤 でも、クライミングとか登攀は全然できなくて。アドベンチャーガイズの岩登り体験会に参加したんですけど、もう「子どもクライミング教室」に来ている子たちの比じゃないぐらい、泣きまくって。もう怖い、動けない、みたいな。それくらい泣きまくって。で、潔と出会って、もっとやんなきゃ駄目だとなって始めたぐらいなので、あの子たちなんかもう、上出来です。

——クライミングを始めたのは？

伊藤 エベレストに登った後ですね。それまでは、山に独りで行くとか考えてなくて。エベレストに登って「自分、意外と登れるかも」と、ちょっと自信がついたタイミングで、パートナーと出会って。

船山 最初は超弱かったよね（笑）。僕はクライミングだけ頑張っていました。18歳でク

ライミングを始めて、その年に誰も登ってないルートに登れるチャンスをもって。その経験が結構大きくて、もっと強くなんなきゃと、冬もずっとクライミングして。スノーボードとクライミングの二本柱でずっとやって、ヨーロッパにも行って。その時期はもう、ロッククライマーでしたね、ただの。それで、帰国してアルパインクライミングをやったって感じですね。

——おふたりが出会ったきっかけは？

船山 共通の知人の紹介です。浅間総合病院の内科部長と仲良くて、その旦那さんが「青鬼」という、全国で名を馳せている山岳同人の集まりにいて。そこに誘ってもらったときに、その女部長が「面白いやつが長野に来るから一緒にご飯を食べよう」って言うてくれて。その人の家で初めて会ったんですね。

伊藤 その内科部長は、近藤さんのお客さんなんですよ。僕もその女性を知っていたので、「会わせたいやつがいる」って言われて。

船山 そうそう。同じ髪型をしていました、そのときは。お互い髪の毛が長くて。フランスから帰ってきた年だから、4年前か。結構短いけど、それからは大体一緒にいますね。同じタイミングでアルパインやろうってなって。ふたりでピッケルを買って、八ヶ岳にアルパインルートがいっぱいあるんですけど、もうとりあえず全部やっついこうと。

伊藤 いやあ、ああいうの、良かったよ。何も知らずに、とりあえず買って、使いたいから行こう、みたいな。よく落っこちなかったよね。

——怖い経験もされました？

船山 ふたりではないですね。僕はちょうどそのタイミングで、佐久にすごく強いアルパインクライマーがいるんですけど、その人に「フリーでそれだけ登れるんだったら、アルパインやっても面白いよ」って連れていかれたときに、何回も怖い思いをしましたね。いきなり日本最難に登らされて、「どうするんですか」みたいな。前日寝られないとか、普通にありましたし。やる前から、もう怖過ぎて。

伊藤 まあでも、「あそこで落ちていたら死んでいたな」みたいなことはありますね。アイガーの最終ピッチとか、初めてのわりによく行ったなと思うけど。腐ったピンでよく降りたよね。あれ、よく考えたら結構危ないと思うよ。だってあのピン、チェックしてなかったでしょ。「降りるしかねえ」とか言うて。今だったら絶対やらないでしょ。勢いで、知らなかったから行けた。

船山 そうだね、確かに。そのときはもう、自信しかなかったから。なんでも行こうって感じだったんで。でも、逆にそれをやったお陰で、スポンサーが付いたっていうのもあるんですけど。

——クライミングに駆り立てられるものは、なんなのでしょう？

船山 たぶん僕はほかの人と考え方が違って、アクティビティが多い方が豊かになると思ってるんですね。例えばアメリカに行って、クライミングもできる、スケー

トボードもできる、サーフィンもできる。冬に行けば、スノーボードもできて、アイスクライミングもできて、という人の方が、確実に人生は豊かになると思っていて。別にアルパインクライミングの達成感がいい、とかではなくて、自分のスキルを増やしたいというか、山で遊ぶアクティビティの数を増やしたいからやってみましたね。

僕は昔から、組み合わせが好きだったんですよね。一個のことよりも、二個を一個にした方がいいかな、と。つながる部分もありますし。登れば滑れるし、滑るために登れば行く所も増える、みたいな。登って終わり、滑って終わりではなくて。

最初は全然楽しくなかったです、アルパインクライミング。怖いなあ、寒いなあ、みたいな。なんでこんなことするんだろうな、と思って。別に達成感じゃないですね、僕がやる理由は。山で遊ぶための、ただの一個の選択肢でしかないですね。

伊藤 俺は楽しいよ。やっているときは楽しくないけど、終わって「ああ楽しかった」みたいなのは好きです。

船山 そうだね。でも、その達成感が中毒かって言われると、別にそうでもない。

伊藤 中毒ではない。だから、スリルジャンキーみたいなのではない。

船山 まあ、なっている人、結構いるけどね。

伊藤 それはちょっと怖い。僕は、普通の人が行けない所に行けるじゃない、その技術があれば。例えば日本って 7 割が森林じゃないですか。普通に生活していたら、人生で 3 割の場所でしか生きてないんですよ。それが、なんか嫌だなと思って。山登りとかできれば、その 7 割に入れるんですよ。まあ 7 割、全部は行けないかもしれないけど。

船山 フィールドは増えるよね。

伊藤 そう。歩きができれば、行動範囲が 4 割に増えるかもしれないし。アルパインができれば、5 割に増えるかもしれない。スノーボードができれば、もっと増える。普通の人が見られないものが見られたり、行けない所に行けたり。それを僕はシェアしたい。だからガイドをやりたいな、って思うんですよね。

地球の中で、日本なんてもう、本当に小さいじゃないですか。ここで一生終わりたくない、と思うんですよ。1 回しかない人生、この中だけで終わるのは嫌だな、と思って。潔とか近藤さんとかと、世界中いろいろ回って、山に限らず、その国の人たちとの触れ合いとか、文化とかあって。山は結構、裾野が広くて。

船山 そう、それが面白いよね。

伊藤 向こうで友だちを作ったり、クライミングのコミュニティができたり、そういうのも面白い。たぶん、山とかやってなかったら、自分の中の常識というか、コミュニティとか概念がこれしかないけど、海外に出たり、フィールドに出たり、街から出たりしていると、自分の固定概念の殻を破れるというか。物事に対して、違う方向

から見られたりするのが面白くて。人によって違うと思いますけど、僕はたまたま、外に出てやりたいことが、アウトドア、山登りだった。山に行くことによって、普通に街で生活していたらできない経験をしたいな、というのがあってやっている感じですよ。

——いろいろな世界を見たいというのは、10代のころから？

伊藤 そうです。結構、周りの大人に恵まれていて。「世界を見なさい」みたいな人が多くて。

船山 そう、俺も早かったね。

伊藤 例えば、僕らが今25歳でネパールに行ったとして、何か感じるものはあるんでしょうけど、初めて行ったのが18歳だったんですよ。これがたぶん30歳で行ったら、また違うだろうし。でも30歳で気付いて、「ああ18歳で行きたかった」となっても、もう無理じゃないですか。なので、今行って感じられることを感じたかった、見たかった。若いうちから、いろいろなものを見ておきたかった。頭固まって、ガチガチになる前に、いろいろなものを見て、もっと柔軟に物事を考えたり、見られたらっていう思いが結構あって。そういうふうに関心されてきて。思い立ったら行動しろ、みたいな。周りに恵まれていましたね。

まあ日本って、良くも悪くも島国なんで。結構閉鎖的な、保守的な民族ですよ。日本にいたら、たぶんそれが普通だと思うじゃないですか。でも、世界に行ったら、それが普通じゃないんだと気付いた。でも、逆に日本のいいところも分かるじゃないですか。日本っていいな、みたいな。海外に行って初めて気付いたんで、そういうのを体感してほしいとは思っています。

船山 確かに。その山に行くプロセスから、帰って来て家に着くっていう、ドア・ツー・ドアのストーリーがやはり面白くて。別に山頂に立ったからどうか、ぶっちゃけないよね。

伊藤 まあ、そりゃうれしいけど、通過点だよ。下りもあるわけだし。なんかその、もっと広い意味で山を楽しんでいますね。

船山 広い意味でね。それ、めっちゃ分かる。

伊藤 そこが合うから、山と一緒にやっているのかな。だからもう、ガチガチの人とは、たぶん一緒に山に行けないです。

船山 そうなのは、もう好きにやってください、って感じだよ。

伊藤 近藤さんは、結構そこまでガイドするんですよ。エンターテインメントとか、その国の文化とか、山を取り巻くいろいろなことをひっくるめてガイドしていて、この人のガイドング、いいなあと思って。

船山 そういふ人は少ないだろうね。結局はピークハントの人が多いし。

伊藤 そうじゃないんだよ、っていうのを提案したいですね。

——おふたりとも、周りの人に恵まれていたんですね？

船山 めちゃくちゃ恵まれていました。僕、周りの人がいないと、今の人生、絶対ないですね。

伊藤 野垂れ死んでいたかもしれない。

船山 スーツを着ていたかもしれない。髪も短かったかも。

伊藤 髪は短かったよ、きっと。良かったのかは分かんないけどね。



挑戦する人がもっと増えたら

——今の若者は海外に出たがらないと聞きますが、おふたりから見てどうですか？

船山 若い人でも、明確に自分のやりたいことがある人は、周りの人が付いてきてくれるというか、勝手に人が集まってきて。それがサーフィンかもしれないし、ビジネスかもしれないです。それぞれ自分のやりたいジャンルの人たちが、勝手に集まってくれるんで、たぶん豊かだと思うんですけど。やりたいことがない人が、そうやって海外に出たがらないというか、海外も、ただの海外旅行で終わっちゃう人が多いと思うんですよね。

やりたいことには、それぞれ人がいっぱいいて、それを一緒につなげていくのが人生だな、と僕は思っているんですけど。それができないから、たぶんやりたいことも見付からないし。やりたいことが見付からなければ、周りに人も付いてこない。それで「なんで海外に行くの？」っていう、よく分からない疑問にもなっちゃうと思うんですよね。「別に日本でよくない？」とか「日本だっていいところあるじゃん」とか。金が欲しいとか、彼女が欲しいみたいなのはあると思うんですけど、やりたいことがない人が多いんじゃないですかね。

伊藤 早めにやりたいことに出会えて良かったよね。僕は学校で話をすることがあるんですけど、「何か質問ある人？」って聞くと「やりたいことがないんです」って……。でもまあ、僕もたぶん、たまたま山に出会っただけで、小 4 まで何もやりたいことがなかった。運動も勉強も嫌いな、ネクラだったんで。

でも、来るんですよ、チャンスは。それをつかみに行くか行かないか、じゃないですか。やりたいことがないって言う人は、やりたいことを見付けたいなら、チャンスが来たときに、絶対につかみ取れるだけの準備をしていますか、みたいな。

船山 俺はそうじゃないと思うな。いろいろやってないからじゃない？

伊藤 それもある。いろいろ自分がやりたいことを探しているのか、とか。あとは民族性もあるんでしょうね。中小企業経営論という授業でやったんですけど、日本は会社の倒産率がすごく低いけど、できる率もすごく低いんですって。

船山 民族的だよな。前に倣えの人、多いじゃん。

伊藤 そう。若者の就職している人の割合は高いんだけど、起業率がめちゃくちゃ低いんですよ。挑戦したがる。安定に走りがち。いいところに就職しろ、みたいなスタイル。

船山 会社で働くことが、イコール人生の安定になっちゃうみたいなね。僕らが受けた教育のせいでもあるんじゃないですか、たぶん。

伊藤 自分がやりたいことで起業しよう、みたいな。就職じゃなくて、起業という選択肢が、日本はないじゃないですか。経営学部に行ったけど、起業の仕方の勉強ってないんですよ。なんの勉強をするかといったら、大企業がどういう経営しているか、なんですよ。経営の歴史とか。それを聞いたって、会社ができるようにはならないですよ。それで、中小企業経営論の授業を取ったら、中小企業の社長がどういうふうに起業したか、みたいな勉強で、そっちの方がよっぽどためになりました。起業がなんでもいいわけじゃないけど、挑戦する人がもっと増えてもいいのでは、と。

——日本は昔からそういう傾向がありますよね？

伊藤 そうなんです。終身雇用とか、年功序列とか。大学もそうじゃないですか、入るのは難しいのに、入ったら余裕みたいな。そういう傾向が若者にもある。僕らは、それに「えっ？」って気付いた。

船山 嫌でも気付くよね。周りは就職して楽しそうじゃない……。

伊藤 でも、普通に就職したら、それはそれで面白いかもしれないけど。やってないから、何も言えないですけど。まあ、それが全てではないよ、と言いたいですね。もちろんそれもあり、でも、僕らみたいのもあり。僕ら側がマイノリティーですから。

船山 今、コロナの影響で大分フィフティーになったと思うよ。

伊藤 まあね。そういう選択肢もあるよって、僕は子どもに、小学生とか中学生に言っています。学校関連の講演が多いんですけど、100人、200人いて、1人でもそのスタイルいいねと思ってくれたら、みたいな感じで。

でも、国民全員これになったら、国が崩壊しますので、ちょっとやめてほしいですけど（笑）。真面目に働く人には働いてもらって。まあ、若者はもうちょっと元気があってもいいんじゃないか、とは思いますが。

やはり、その業界で活躍している人は輝いているなと思います。僕と同年で映画監督をやっている子がいて。海外の映画賞とか、短編で出展している子とかいるんですけど、カッコいいです。挫折もしているやつの方が、最終的にうまくいっているかな。

船山 チャレンジしているからじゃない？ チャレンジするから、失敗もするし。

伊藤 そう、失敗も込みのチャレンジなんで。偉そうに言える立場じゃないですけど……。僕らも大人から、良くも悪くも影響を受けてきたんで、その中で取捨選択して、次の世代に残していくのが一つの役目かな、とは思いますが。

——例えば学校登山^{*}は、親は子どものことが心配で、学校の先生もリスクがあるから行かせない、といった傾向がありますが、どう思われますか？

※長野県では明治以降、学校行事として集団登山を行う伝統がある。しかし、長野県山岳総合センターによると、県内の中学校では、2010年度までは9割以上が実施していたものの、この10年で激減しており、2021年度の実施予定校は4割以下になる見込み（しかもその半数が1泊2日から日帰り軽登山に変更する）という。

伊藤 親がそういう経験をしてないからでしょうね。うちは母親が若いときに、わりと自由にやらせてもらっていたらしいんです。それで僕も、就職も何もしてないですけど、人に迷惑を掛けなくて、自分で責任を負えるなら何をやってもいい、っていう方針なんですよ。

船山 うちもそうだ。

伊藤 だから、親の理解は大きい。ありがたいですね、一番感謝しているかな。

本当の犯罪とか、悪い方に行かないようにはするけど、子どもの可能性を狭めるのは良くないって、僕、講演で後ろの保護者に言っています。

船山 たぶん、アウトドアのアクティビティ自体が二の次なんですよね。それこそ、都内の子どもの親とかを考えたときに、外で何かをするアクティビティは、人生のサブジェクトじゃない。いい企業に入って、お金を稼ぐのが人生のサブジェクトだと思っている親が多いじゃん。だから、山に行くこと自体、よく分かってないと思うよ。よく分からないから怖い。怖いからやらせない、危ないからやらせない。だからスノーボードとかスケートボード、サーフィンとかも、やっぱりやらせない、になっちゃうんですよ。

子どもが自分で何かをしたいって言ったところで、お母さんが OK しないと、何



もできないですよ。だから、お母さんがアウトドア・アクティビティ自体を、そもそも意味のないものだと思っているからこそ、させない傾向になっちゃうんじゃないですかね。

まあ、人生において、豊かになる、アディショナルなものではあるんですけど、決してメインの道ではないから、要らない。でも、人生において、お金を稼ぐために必要なものはさせる。だから塾には行かせ、英会話はさせるけど、別に登山は危ないからやらなくていい、みたいな。ケガしたら勉強に響くから、と思うんでしょうね。今の……コロナ前の人は。

——この前、小学校5年生のイベントで百福センターを使いたいという話があって、布引観音までなら4km ぐらいですから歩けますよ、と伝えたんです。すると「4km? でも、あの子どもたち歩けるかなあ」という反応だったんですよ。今の学校の先生の実感は、そんな感じなんじゃないかな。

船山 だって、今の子どもはスキップもできないんですよ。50m 走も死ぬほど遅いとか、ハードル跳びができないとか。だから、山に行かせないというより、むしろ時代がそうさせているんじゃないですか。運動より頭を運動させる方が必要って、社会がそうさせているんじゃないかと思います。

だから、僕らみたいなのが目立つんですよ。だって 1970 年とかだったら、僕らみたいな存在なんて、絶対目立たなかったはずですよ。でも今、運動しない子どもたち、運動させない親たちから見たら、僕らなんかもう、目立ち過ぎると思うんですよ、むしろ。だからもう、時代じゃないですかね。

なんでかって言うと、志賀重昂^{しげたか}『日本風景論』を読んだときに、ある人は、山を宗教的な意味で見たり、怖いとか、ちょっと危ないといったイメージを持っていた人もいて。要は、麓に住んでいた人と山の距離感が近かったんですよ。でも今は、土地も広がって、交通の便もどんどん良くなっているけど、たぶん山、アウトドアとの距離がすごく遠くなっていて。だから、今の登山が文化的なものとしてスポーツに二極化しているのは、そういう意味だと思うんですよ。

昔もスポーツ的要素があったって別の本に書いてあったんですけど、今より 50 年以上前でそうなっているということは、今はもっとひどいわげじゃないですか。昔のままの人は、ある意味、山を文化的な目で見ているけど、でも、山と人との距離感が遠くなった人は、山自体がスポーツ的なものには見えなくなっていると思うんですよ。歴史的なものじゃなくて、ただのアクティビティ、スポーツとして割り切ったものになっちゃったと思うんですよ。

——昔の本が好きなんですか？

船山 もう好き過ぎて。でも、そういう本を見れば見るほど、僕みたいな考えの人と、今の山に対する見え方のギャップがあり過ぎて。違いがすごく分かります。

伊藤 僕は、皆が山に行ってくれればいいと思うけど。どんな形であれ、山を汚さなけ

れば。

船山 でも、コロナでその距離感がちょっと近くなった気がするんですよ。

伊藤 キャンプがね。人の集まり過ぎとか、コントロールしないといけないけど、悪くないと思う。割合で言ったら、良い方が多いかな。自然に触れたいと思う人が増えたのは、良いことだと思いますね。

船山 なんで日本人って、振り切ることしかできないのかね。絶対、カウンターカルチャーみたいな。その繰り返しで、いい共存はないよね。

伊藤 たぶん、ブームは去るんですけど……子連れとかで行ってもらうのはいいと思いますけどね、小さいころから。

でも、都会は都会でいいところがある。僕はどっちも好きなんで。そのギャップを楽しんでいる感があります。銀座とか丸の内に行って「うわっ、めっちゃきれい、ビル高い」。こっち来て「うわっ、山きれい、紅葉も」みたいな。

船山 ただ高いものが好きなのかもしれないね。

伊藤 そうかもしれないけど（笑）。でも、都会は都会の良さがあって、山は山の良さがあって、皆それぞれ楽しんでくればいいんじゃないかな、と。あまり汚さず、ルールを守って、人に迷惑掛けずにハッピーに。

——最近「森のようちえん」の人气が高まっていますが、そういう所に行かせている親御さんは、いろいろなことを体験させようという意識が高いようですね。それに、外遊びをしている子は、姿勢が良くなるとも言われています。平坦な所で遊ぶより、凸凹の中で遊ぶ方が体のバランスも良くなったりとか。だから、小3ぐらいになると体幹が安定したように感じられるそうです。

伊藤 絶対そうですよね。遊具も消えているから。ぐるぐる回る、あの丸い地球みたいなやつとか。あれなんか、事故になってから全部なくなったりして。

船山 あれ、俺らがラストジェネレーションぐらいでしょ。超好きだった。

伊藤 でも、ヤカンに触って熱いって、触らなきゃ分からないし。東京では、スーパーの切り身の魚が海で泳いでいると思っている子がいるし。

船山 テクノロジーとか利便性が増すに連れて、アウトドアとの距離が遠くなっていくと思います。便利になればなるほど、電子化が進めば進むほど、アウトドアとの距離感が遠くなって、逆にアウトドアの価値が上がると思っています、悪い意味で。

だって、昔から和式トイレが使えないとか、有名じゃないですか。たぶん僕らの世代は全員できるんですけど。

伊藤 いや、そんなことない。東京の子は無理だよ、和式トイレなんてないもん。

船山 でも、俺らより10歳も下の子とか、見たことない子とかいるじゃん。やり方が分からないとか。それぐらいならまだかわいいけど、正座ができないとか、もう信じられないような身体能力しているんだよね、今の子どもたちって。

でも、たぶん僕らのおじいちゃんとかの人たちって、すごく体が強くて。そうい

う人たちから見ると、僕らは弱くて。で、僕らから見てその子たちが弱ってことは、どんどん弱体化していると思うんですよ、テクノロジーの進化で。

伊藤 体が小さくなって、頭でっかちになる。だって、昔の人は京都まで歩いてたんですよ。めちゃくちゃ強かったと思うよ。

船山 体もでかかったと思うし。だから、そうやってどんどん人間の弱体化が進んでいるんですよ。

——昔、浅間山で学校登山が行われていて、明治時代の記録を見ると、麓の小学校から山頂に向けて登って、5時間経ったら下山しなさい、と。現在の標準タイムで登り8時間ぐらいかかるのに、当時の小学校5~6年生の男の子で、8~9割ぐらいの子が山頂まで登っているんです（しかも草鞋で）。

伊藤 ええっ、すごい。

船山 今じゃ考えられないですね。と言うか、行けないんじゃないですか。街から出られないでしょ。山道に入った瞬間「ええっ、怖い」となって。やはり時代だと思うんですよ。

伊藤 もう、今の子どもがおじいちゃんになったら、すぐ骨を折るよ。薬漬けで生き永らえるぐらいになるよね。

船山 そう、食べ物も関係しているし。たぶん、あと20年ぐらいしたら、皆サプリメント飲むでしょ、食べ物の代わりに。だから、もう全てが関係していると思うんですよ。でも、コロナ禍でそれが明らかにまずいんじゃないか、と。右肩上がりになり始めたんじゃないかな、と思っています。

最後の一手を出せ

——おふたりをお願いしている「子どもクライミング教室」も、こちらから案内を送ると、すごい反響があります。親が行かせたいのもあるんでしょうけど、子どもがチラシを見て、やりたいって言ったから申し込みました、というのも多いです。

船山 うれしいですね。でも、親は二極化していますよ、明らかに。子どももすごい二極化している。諦めが早いとか、そういうレベルじゃない子もいっぱいいるし。でも、それは昔からなんですかね。ただ、粘りっ気がないですよ。もう泣いて無理、みたいな子とか。

伊藤 いや、そういう子もいるよ。俺もそうだもん。

船山 そうなの？ じゃあ、それは関係ないんだ、きっと。でも、親は二極化している。すごく二極化していますね。

——子どもも、ちょっとタフな状況に接していないから、すぐ諦めちゃうのかもしれないですね。

船山 まあでも、先生とか見ていたら、そうですね。昔は起立させて、バケツ持たせていたのが、今は褒める時代になって。僕らもそうですね、絶対怒らないって決め

ていますし。あと、諦めさせるのも早いですね、よく考えたら。だって、頑張らせても意味ないのかなって思ったりして。時間の制約もあるんですけど、そういうのも良くないんですかね。

——**難しいところですけど、そこを克服してもらいたいっていうのもありますね。頑張って上まで行けると、達成感があって……。**

伊藤 降りてきて「楽しかった」って言ったら、それでいいかなと思うけどね。上まで行けなくても。これで「いや、つまんなかった」って言われたら、ちょっと悲しいじゃん。

船山 そうだね。まあ、そういう目的だからね、この教室は。

でも僕、プライベートで山に行ったら、めちゃめちゃ厳しいですよ、誰に対しても。誰かがリードクライミングをやっている、降ろさないですからね。「いやいや、頑張りなよ」「なんで降りるの？」みたいな。僕の周りは皆そういう環境で育っている、粘り強いよね、相当。それが強さだと思っています。ただ、今の子どもたちには強要できないですね。というか、しちゃいけないって思っています、正直言って。

——**強要はできなくても、そういう力を身に付けてもらうにはどうしたらいいんですかね？**

船山 僕は「もう無理、登れない」って子どもが言ったら、じゃあ、あと一個、手を伸ばして終わりにしよう、と言うようにしています。登れないからって、じゃあ降りていいよって言っちゃうと、その子はもう登れなくてもいいって思うじゃないですか。でも、僕は絶対、最後に一個、手を出せて言うんですよ。

僕がクライミングを教えていた友人も、子どもも、この教室も去年からやっていて、それだけは貫き通しているんですけど、最後の一手を出させるんですよ。途中でもいいし、終わりでもいい、落ちてもいい。それで次、終わりと分かっていたとしても、あと一個、手を出してみようというのが、僕なりに教えられることかなとっていて。それが、僕が一番受けて良かった教育なんですよ。あと一手、出せる力を持っている人と、出せない人とでは、もう圧倒的に差があつて。

伊藤 それ、めっちゃ分かりますよ。初めの一步もそうだし、ラストの一步もそうだけど、一手出せるの、大きいよね。

船山 そう。だからリードとかも、「一手出してから落ちろ」って言うんですよ。もうテンションで終わりじゃなくて。自分で諦めて終わり、じゃあセーフティゾーンに戻りますっていうのと、これ、一手いったら落ちるかもしれないし、めちゃくちゃ怖いけどやってみようという、その一手を出せる勇氣は、もうゼロか百ぐらい違うとっていて。だから僕は、子どもレッスンでも絶対やっています。誰に対しても、ラスト一手は言うようにしています。

——**そこで踏ん張った分が、後々何かにつながってくれば、と。**

船山 そうですね、粘り強さですかね。こういうクライミング教室をやっていると思うんで

すけど、別にクライミングをうまくさせようとか、クライミングの人数を増やそうとか、正直思っていない。それは僕ら側のエゴでしかないんですよね。一番重要なのは、その子たちがクライミングをやってみた、ということが大事で。それプラス最後の一手も。今の子どもたちは諦めやすいと思うんですけど、それでも一個、頑張んなきゃいけないっていう状況を作り出せるっていう、この2つがいいなあと思っているんですよ、子ども教室で。

伊藤 それで好きになってくれたら、万々歳ですけどね。

船山 そうそう、結果的にね。100人のうち1人でもクライミングを続けてくれる子がいてくれたらいいなあ、ぐらいですけどね。



大人気の子どもクライミング教室

モラルの向上とルールの整備を

——おふたりから見て、日本のアウトドアについて何かありますか？

船山 僕は、市場自体はこれからもっと大きくなると思いますね。ただ、人数が増えると、クオリティが下がるじゃないですか。それを誰かなんとかしてくれないかな、と思いますけど。

伊藤 誰かなんとか（笑）。

船山 なんかもう、モラルのない人があまりにも増え過ぎて……。小川山というクライミングの聖地があるんですけど、今年、正直行きたくなかったんですよ、モラルがなさ過ぎて。いろいろな人がやり始めたからこそ、悪いところが目立ち過ぎて。その人たちは、たぶん文化的な意味じゃなくて、スポーツとして捉えているので、別にチョークを落とす、落とさないは関係ないですよ。自分が楽しかったら終わり。

アクティビティなので。そういう人たちが増え過ぎたのは残念ですね。

伊藤 もうちょっとモラルをなんとかしてほしい。それも、国内だけじゃないよ。白馬とかニセコとか、外国人の無法地帯になっている所があるじゃん。外国人が勝手に日本に来て、勝手に商売しているんですよ。でも、日本はそれに対して何もルールとか決めていないんですよ。勝手に儲けられて「日本に何が残った？」ってなっているんですよ。

例えば日本人が、ヨーロッパに行ってガイドをしますってなったら、このライセンスが絶対に必要で、仕事するなら申請をして、税金を納めなさいってなるんですよ。国立公園に入るんだったら、これだけのお金を納めてくださいね、と。だから向こうの自然を使って、こっちが商売しようとしたら、ちゃんとお金を取るんですよ。外国人慣れしているから。でも日本は閉鎖的だから、何も残らない。ただ荒らされて終わる。そこを整備してほしいんですよ。モラルだったり、ルールだったり。

船山 ああ、モラルね。

伊藤 鎖場の鎖は誰が整備しているの、とか。ヨーロッパだったら「ヴィア・フェラータ」というシステムがあるわけじゃない。トレッキングだって、グレードがちゃんと定められていて、ピンクラインなのか、赤ラインなのか、青ラインなのかで、これぐらいの難易度ですってガイドブックがあったり。ゲートもちゃんとあって、ここに入るには何が必要か、とかあるんですよ。場所によっては人数のコントロールもしているし。そこは整備じゃないですか。

船山 日本って適当だよ。全体的な、秩序の問題だよ。

伊藤 そう、ルールを決めるとかさ。それって日本の悪いところだよ。だから僕らが、外国人相手に商売をしようと思っても、外国人のガイドが勝手に入ってやっているから、商売にならないですよ。僕らは守られていない。例えばキリマンジャロに行こうと思ったら、絶対に現地ガイドを雇わないと山に入れない。そうやって現地ガイドを守っているんですよ。それはそれでいいと思っていて。でも日本にはそういうのがなさ過ぎる。

船山 日本人に集客能力がないのも関係していると思うけど……分かるよ。

伊藤 ガイドのシステムとか、そこから整備してほしい。国際的には結構決まってきたのに、日本だけそれに準じてないんですよ。近藤さんも言っていることですけど。日本にはルールがないから早いもん勝ち、みたいな。

船山 まあ距離感があるよね。人々が山に関心なさ過ぎるんじゃないですか、やはり。

伊藤 それもある。携帯トイレとか、そういう細かい話も含めてですけど。

船山 だから、日本の山のレベルが低いです。モラルが低い、道徳がない。

伊藤 雪崩の教育をしていないとか言われますよね、これだけ豪雪地帯なのに。地震の教育はされていて、皆知識があるけど、雪崩は知らないですよ。なんか危ない、みたいなイメージはあるけど、なんでそういう教育をしないの、とか。

船山 分かるよ。でも変わらないだろうね、しばらくは。

伊藤 いや、もう変えてほしいよ。山岳ガイド協会とか、頑張ってもらいたいですけど。もうちょっと力を付けてほしいですね。ガイドが国家資格になれば見方も変わるだろうし、山に携わる仕事にステータスがあるって社会的に認められないと、なかなか難しいです。

船山 今でこそスポンサーがあるけど……基本的にはないね。

伊藤 アウトドアに携わる仕事の地位をちゃんと確立できるといいなっていう、レベルの高い話ですけど。でも、絶対に必要なことではあるので、我々も言っていないといけないですよ。まあ、ちょっと話が大きくなったんですけど、日本の7割が山なのに、なんで整備しないのって思います。

アフターコロナの目標

——今コロナで、例えば海外に思うように行けないといった状況がありますが、今後やっていきたいことはありますか？

船山 僕は3つあって。1つは、子どもへのインストラクション・サービスを展開しようと思っています。僕が今までやらせてもらったスポーツは、15個以上あるんですよ。ゴルフとか乗馬とか、もちろんクライミングとか沢登りなどあって。でも、それは親が作ってくれたタイミングだったんですよね。僕は子どもたちに対して、自分が知らないスポーツがこれだけあって、こういう面白いスポーツがあるんだよ、というのを、ただ知ってほしい。ただ体験して、自分の選択肢の数を1個でも2個でも増やせる手伝いができたらいいな、と思っていて、それを来年以降やろうと。



もう1つは、毎日山に行っているというのがあるので、環境問題とまでは言わないんですけど、最近、自分の中でかなり敏感になっていて、山に関して。なので、林業とクライミングを、自分の中でつなげられたら、と思っていますね。

3つ目は、完全に個人的な話ですけど、製品開発をまともにやっていこうと思って。元々カリマーで、アイテムのテストだったり、フィードバックとかしていますけど、開発事業にもちょっとずつ手を出していければ、と。

この中で一番力を入れたいのは、子どもへの体験型インストラクションですね。僕が今できるスポーツといたら、ボルダリングとかロープクライミング、沢登り、スケートボード、登山、キャンプ、溪流釣りとある中で、子どもが興味のあるものをやらせたいんですよね。一日子どもを預かって、子どもが「午前中、登山したい」と言えば登山に連れて行って。「下りてきたら何する？」と聞いて「クライミング

やりたい」と言ったら、クライミングに連れていく。そう言えない子たちには、僕からプレゼンテーションをして、興味持ってもらったものを作ってもらうかなって、今思っています。

——ご自身で、クライミングでどこに登りたいとありますか？

船山 今はないです、コロナ禍なので。でも、そういう話をすると、さっきも言ったとおり、1つのスポーツをするのが、なんかもったいなく感じちゃって。今年の冬もですけど、アルパインクライミングとスノーボード、そこには全てが入っていると思っていて。クライミング技術、登山の技術、山の知識、スノーボードの技術、アバランチ・コントロールとか。山で使えるスキルをフル活用できるのが、アルパイン・スノーボーディングといって、アルパインクライミングで登って、スノーボードで下りてくるという。そういう一連のアクティビティを本気でやりたいな、と思っていますね、とりあえず日本で。

伊藤 僕はガイドですね。今のライセンスだと全然足りないんで、もう1個、2個、3個上まで、早く取りたいなって思います。

ガイドは、僕の中では結構大きくて、自分が行って良かった所に人を連れて行きたいな、と。同じ所に行っても、行く人によって視点が違うんですよ。「あっ、そこ見る？」みたいな。こっちも楽しいし。そのお客さんが「初めて登頂しました、イエーイ」って言って。僕独りだったらひとり分ですけど、ふたりで行ったら2倍、5人連れていったら5倍なんですよ。そういうところに、僕は楽しさを見出しているんで。今は国内を発掘するチャンスだと思うんですけど、早く上のライセンスを取って、コロナが落ち着いたらガイドとして活動したいな、と。やはり一番大きな目標ですね。

あとはコロナが終わったら、またちょっと外に出たいな、海外に出たいな、とは思っていますね。

船山 フランス行きたいね。グランド・ジョラスとか行きたい。

伊藤 うん。ネパールとかも。向こうにいろいろな友だちがいても、全然会えてなかったりするし。また、長期で行ったことない場所とか。僕、オセアニアとか南極とか行ったことないんで。知らない世界を見るのが結構好きで。

船山 分かる。

伊藤 ギャップが好きなんです。都心と山のギャップとか、国内と海外のギャップとか。もう、飽きるんですよ、ずっと日本にいます。東京でまず飽きるし、国内でも飽きるし。街に飽きるし、山に飽きるし。

船山 俺も山に飽きたから、サーフィンやっている。

伊藤 そうね。僕は、海にはでかいイカのお化けがいてると思っているので、ちょっと怖いので行かないんですけど(笑)。我がままなんですけど、去年も同じことしていたな、一昨年も同じことしていたな、というのが嫌で。山のアクティビティだったら、結

構いろいろやりたいんで、滑りもやりたいなあとか、漠然とありますね。

ほかは、今はなかなか考えられないですけど、まあ漠然と、未踏峰に行きたいなとか、また潔とヨーロッパに行きたいな、とか。

船山 それはあるね。未踏峰はとりあえず、一生あるよね。それだけではなくせない。

伊藤 やりたいよね。誰も行ったことがない所に、しかも、いろいろやってきた仲間と行く、というのはやはりいいな、と思います。

——今日は興味深いお話をありがとうございました。

(聞き手：安藤 伸彌 2020年11月、安藤百福センターにて)

第8回 ロングトレイルシンポジウム

～ロングトレイルミーティング～

- 【日時】2020年11月5日（木）13:00～16:00
【会場】安藤百福センター 野外広場（無観客）
【主催】特定非営利活動法人 日本ロングトレイル協会
【共催】公益財団法人 安藤スポーツ・食文化振興財団
安藤百福センター
【後援】一般財団法人 全国山の日協議会
【特別協賛】ミズノ株式会社

■概要

新型コロナウイルス感染症拡大のため、無観客で撮影を行い、後日 YouTube にて配信いたしました。動画は「ロングトレイルを歩こう」と称して第1部、第2部に分かれており、第1部には「アフターコロナの歩き方」として、安藤財団理事長、ロングトレイル協会代表理事および会長からの挨拶、各トレイルの紹介を収録。第2部にはロングトレイルシンポジウムで行われた2講演とパネルディスカッションを収録しています。



撮影の様子

ロングトレイルを歩こう 第1部「アフターコロナの歩き方」

Walking on Long Trails PART I: Walking Long Trails “after Coronavirus”

<https://www.youtube.com/watch?v=KKbErs9E5Kc>



ロングトレイルを歩こう 第2部「第8回ロングトレイルシンポジウム」

Walking on Long Trails PART II: The 8th Long Trail Symposium

<https://www.youtube.com/watch?v=cw3mLLDaEuUU>



挨拶 安藤 宏基

(公益財団法人 安藤スポーツ・食文化振興財団理事長、日清食品ホールディングス株式会社 代表取締役社長・CEO、特定非営利活動法人 日本ロングトレイル協会名誉会長)

こんにちは、安藤宏基です。ここ日本から、世界の皆さんにご挨拶を送ります。

2020年は新型コロナウイルス感染症が世界に広がり、人類が未知のウイルスと闘う大変な年となりました。世界中の多くの人々が、感染拡大防止のため外出を控えたため、自然の中を歩いたり、自然に触れたりする機会が減ったことと思います。

これからのウィズコロナ、アフターコロナの時代には、「3密の回避」や「ソーシャルディスタンス」などを意識した「新しい生活様式」に沿ったライフスタイルが求められています。

そんななかで、「自然の中は感染リスクが少ない」という認識が広がり、中でも歩く旅のステージとなるロングトレイルは、健康増進や癒しの効果を私たちにもたらすと言われています。

さらに、子どもたちがトレイルを歩くことで、出会う自然の不思議発見、そして好奇心

の発芽に大いに期待できると思います。同時に自然を守ることの大切さを五感で感じてくれることと考えます。

一方、多くの人々が歩くことで、地域経済を活性化させるといったことも期待できます。ロングトレイルを歩く旅は、COVID-19 後の世界のトレンドとして、静かなムーブメントになっていくものと思われます。

私が理事長をしています公益財団法人では、永年、子どもたちのアウトドア活動の普及に取り組んでいます。アウトドア活動は「歩く」ことが基本であると考えています。また、九州から北海道まで、日本列島を一本道でつなぐ「JAPAN TRAIL プロジェクト」を応援し、その開通を期待しています。

JAPAN TRAIL は、全長 1 万 km の果てしなく長い道のりで、私はその存在にとっても「意義」と「夢」を感じています。全てを歩かなくとも、いつかは、この JAPAN TRAIL を歩いてみたいという「夢」を持つ子どもたちが、数多く誕生することを願っています。

安藤スポーツ・食文化振興財団は、子どもたちが自然の中で、健やかに育つことを願うとともに、この国の歩く文化の醸成のために、これからも支援と協力に取り組んでまいります。

皆さま、ご清聴いただきましてありがとうございました。



Video Message Ando Koki

(President, Chief Executive Officer of NISSIN FOODS HOLDINGS CO., LTD.;
Chairperson of the Ando Foundation; Honorary Chairperson of the Japan Long Trail
Association)

Hello! This is Koki Ando. Greetings to all of you around the world from all of us here in Japan.

2020 has been a challenging year for all of mankind, a year in which people globally have had to face the unprecedented trials of the COVID-19 pandemic. In order to prevent the spread of infection, many people around the world have refrained from going out, meaning fewer opportunities for walking outside and being in touch with the natural world.

Life in the era of coronavirus and beyond will entail “new normals” in everybody’s day-to-day activities, such as avoiding the “three Cs” and maintaining “social distancing”.

Concurrent with this situation, there is now a growing awareness that the risk of contracting and spreading the coronavirus is lower when outdoors. Meanwhile, outside settings for travel-on-foot activities like long trail journeys, are said to have a number of therapeutic benefits for people’s wellbeing.

It is my belief that, by walking along nature trails, our children can discover the wonders of the living world and cultivate their curiosity, while using their senses to understand the importance of conserving nature.

Simultaneously, it is also hoped that outdoor activities will help to revitalize local rural economies, by encouraging more people to visit and spend time in the countryside.

For the reasons just mentioned, enjoying long trail journeys is expected to become an evolving movement in the post-COVID-19 era.

For many years, the Ando Foundation, of which I am the chairperson, has been working to popularize outdoor activities for children. We believe that “walking” is the most fundamental of all outdoor activities.

The Ando Foundation also supports the JAPAN TRAIL Project - an evolving network of trails that we look forward to one day connecting the entire Japanese archipelago - all the way from Kyushu down in the south-west up to Hokkaido in the north-east - into one single route.

At approximately 10,000 kilometers in length, I feel a great sense of significance and aspiration for the JAPAN TRAIL. I hope that our programs will inspire children to walk the JAPAN TRAIL someday, even if they cannot all travel it entirely.

With support and cooperation, the Ando Foundation will continue to help the children of our future to grow up healthily, surrounded by nature, and to foster the culture of walking throughout Japan.

Thank you all very much for listening.

講演①「義足の登山家が歩いた Great Himalaya Traverse」

松田 宏也（登山家、日本山岳会千葉支部支部長）

どうも、松田宏也です。今回、私は「グレート・ヒマラヤ・トラバース」という、日本山岳会の創立 120 周年記念行事で、そのファーストステージを歩いてきました。「グレート・ヒマラヤ・トラバース」とは、ヒマラヤの高峰群の麓を、2025 年までに約 6 回に分けて、ネパール、インド、パキスタンと、ずっと歩こうという計画です。先



般、NHK で「グレートヒマラヤトレイル」という番組がありましたが、我々はネパールだけではなくインド、パキスタンも歩きます。その中には世界最高峰のエベレスト（チョモランマ、8848m）や、今回我々が行った東ネパールの、世界第 3 位のカンチェンジュンガ（8586m）、そして、パキスタンには第 2 位の K2（8611m）があります。そこまでの山麓をずっと歩こうという、壮大な計画なんですね。今回、私は東ネパールのカンチェンジュンガ山群周辺をスタートとして、最初のステージを歩いてきました。

ミニヤ・コンカで両脚膝下を切断

私のプロフィールですが、もう随分前の 1982 年ですね、中国の四川省にあるミニヤ・コンカ（7556m）の頂上直下で遭難しました。天候が悪くて、どうしても下りられなくて。食料がなくなり、それでもなんとか必死になって歩いて、19 日目に氷河の麓で倒れているところを、たまたま通りかかった中国の農民の親子に発見されて、なんとか助かりました。62kg あった体重が 32kg まで落ちていましたし、手足は凍傷、あと胃にも穴が開いていて、腹膜炎を起こしていました。82 年の中国は、今のように物があふれている時代ではなかったものですから、当時、よく助かったなと思います。ギリギリのところでも手術を受けて、なんとか生きて日本に戻ってきたという経歴があります。その代償として、ご覧のとおり、手の指 10 本——といえども、親指が半分だけ残っていますね。あとは両足が膝下ちょうど 15cm ぐらいの所から切断しています。今はひょこひょこ歩いていますけれども、両脚とも義足ですね。

82 年のその事故以後、もう一度山に登ろうと思ひまして、歩き始めたのが 84 年です。そこから徐々に徐々に、本当に 1 日 1 歩のような形で歩き始めました。最初に歩いたときは、普通のハイキング・コースでも、一般のコースタイムの 3 倍、4 倍もかけて歩きました。でも、毎週のように山に行くようになって、少しずつ少しずつ山が歩けるようになりました。春夏秋冬、山登りをずっと続けている間に、やっぱりもう 1 回、北アルプスや南

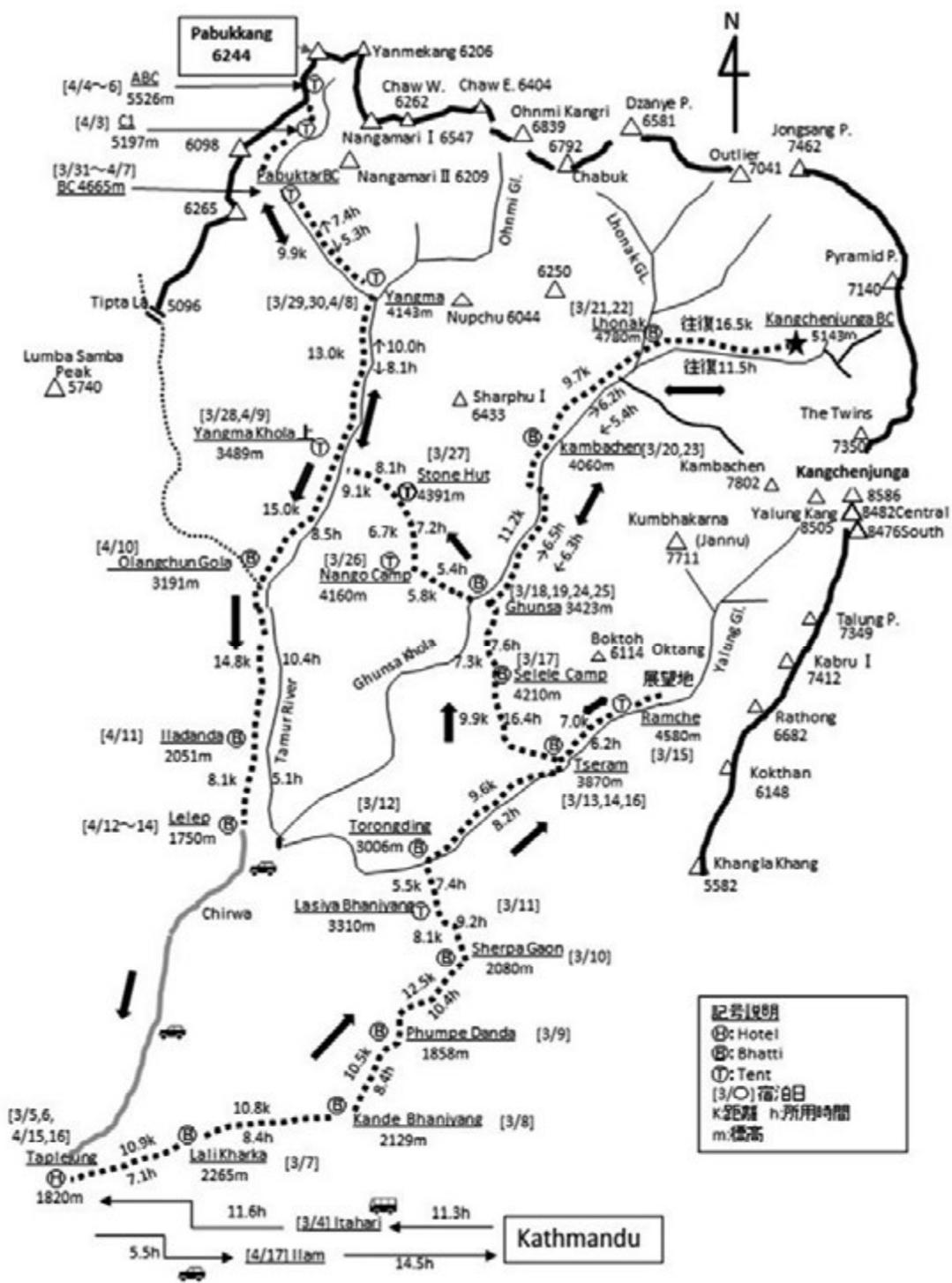
アルプスに登ってみたいという想いが募り、徐々に徐々に歩けるようになってきたんですね。そのうちに、今度はもう 1 回ヒマラヤに行きたい、ヒマラヤに行きたいという気持ちですが、だんだん芽生えてきてまして。足を失って 13 年目の 1995 年に、8000m 峰のシシャパンマ (8027m) に行くチャンスがあり、行ってきました。7430m の最終キャンプまではなんとか登れて、また日本に帰ってきたというところですよ。

僕はそのときもサラリーマン生活をしていたんですが、それ以降も山登りを続けるといっても、収入のこともありますから、一生懸命、真面目に生活しましたね。それでも月に 1 回はずっと山登りを続けてきました。無事に 60 歳で定年退職して、住んでいる所も東京から千葉に移りましてね。日本山岳会の千葉支部に入って、また山の活動を始めたというところですよ。ずっと山登りをやってきたんですけども、何か自分の中に、もう 1 回ヒマラヤに行きたいな、ヒマラヤに行きたいなという想いが、またふつふつと湧いてきてまして……。ちょうどそのときに、日本山岳会の創立 120 周年記念行事で、「グレート・ヒマラヤ・トラバース」——G・H・T と略しますけれども——、その 1 回目があるということで、私はエントリーしました。

でも、最初はこのエントリーに対してものすごく不安がありましてね。なんとと言っても 53 日間ですからね。日本を発って帰って来るまで 53 日間の計画です。山の中に大体 40 泊。距離にして約 300km を歩かないといけないわけです。しかも、普通の山のピークハントとはちょっと違っていて、登って下りて、登って下りてという、アップダウンばかりなんです。言ってみれば、長い長い山旅をするということですね。

今回、「ロングトレイル」という言葉がキーワードでして、日本語でロングトレイルって一体なんと言うのかなと、ちょっと考えてみました。私にとって今回、この「グレート・ヒマラヤ・トラバース」というのは、長い山旅だな、というふうに理解して行ってきました。でも、こういう義足ですからね、足に傷を作ったりとかすると、もう 1 歩も歩けなくなっちゃうんです。ですから、万が一そうなったときは、私が動けないことになってこの計画自体がオジャンになるとか、そんなことを考えるとものすごく不安でした。本当に大丈夫なんだろうか。ずっと登って行って下るぐらいの、1 回だけの登山であればなんとか行けるだろうな、とは思いますが、登って下って、登って下ってですからね。特に下りというのは、義足にとっては非常に辛いんですね。言ってみれば、感覚としては竹馬に乗って山道を歩いているようなものです。あるいはスキーツを履いて、そのまま山をずっと歩いているような。それも靴がびったりしているんですね。

人間の足というのは朝と夜ではサイズが変わるというふうに言われますけれども、そういうのを繰り返しながら歩かないといけない。だから、足によく傷を作っちゃいますよね。これはもうどうしようもないんですけども、それをなんとかカバーしなくちゃいけない。毎回、手当てをしながら歩かないといけないという不安が、ものすごく大きかったです。そのとき、うちの妻が「あなた、修行のための山旅に行ってらっしゃい」と言ったんです。今回の山旅は、私にとっては修行の旅に近いものがあったんじゃないかな、と思います。



300kmの山旅 概略図

山中 40 泊、修行のための山旅をスタート

それでは「グレート・ヒマラヤ・トラバース」のファーストステージ、義足で歩いた 300km の山旅というお話をさせていただきます。まずは今、皆さんのお手元にスライドがあ

るかと思いますが、ここに G・H・T の詳細が書かれています。約 5,000km をずっと歩こうという壮大な計画です。その中でも、その近くにある 6000m ぐらいの未踏峰を登ってやろうという、非常に意欲的で、壮大なるスケールの計画です。

まず場所ですが、ネパールの一番東端です。カンチェンジュンガがありますね、それからちょうどチベットとの国境に、未踏峰のパブクカン（6244m）という山があるんですね。これもついでになんとか登れないかということで、今回行ってきました。次に、これは 300km の山旅の概略図です。ちょっと細かいんですけども、一番下のカトマンズからバスに乗って、一番左端のタプレジュンという街へ。そして、そこから矢印の方向に従ってずっと歩いていきます。点線が、私たちが歩いた所ですね。そこから北東に向かい、まずはジャヌー（クンバカルナ、7711m）を展望、峠越えして今度はカンチェンジュンガのベースキャンプを訪れます。再び峠越えをしてヤンマ・コーラ（川）に下り、目標のパブクカンを目指して北上します。それからまた谷をずっと下りてタプレジュンに戻るという行程です。この点線の上を書いてあるのが距離ですね。その下に実際かかった時間を書いています。このような山の中で、40 泊もしてきたということです。

まずタプレジュンで 2 日間、準備をしました。そこから歩き始め、林道と言っていいような車道の上をずっと歩いて行って、途中「バツティ」というロッジ（兼茶店）があるんですけども、まずはそういった所に泊まりながら行きました。この写真はラリ・カルカというロッジに泊まったところ。

次に 3 月 8 日、カンデ・バンジャンで、次にハンプ・ダンダという集落ですね。このロッジが、やっぱり寒いんですね。次がシェルパ・ガオンで、こういったロッジに泊まります。大体 1 日に 10km ぐらいですかね。このように山の中をずっと歩きながら旅していきます。

3 月 11 日ですかね、歩き始めて 5 日目で、初めてのテント泊です。ここで初めてテントを張りました。この辺は 3 月ですけども、こういったサクラソウの仲間が咲いていて、ようやく春の訪れを少し感じました。次がトロンディンですね。なかなか休みがないんですね。毎日、山の中を 10km、7~8 時間ずっと歩いていると。ここで私が心配してきたことが起きてしまう。やはり足に傷を作っちゃうんですね。これを一生懸命治療しながら歩いていくわけで、言ってみれば苦行ですね。こんなことを繰り返しながら歩いていきました。

ツェラムは標高 3900m ぐらいで、もう富士山よりも高い所なので、やはり寒いんですね。本日もちょっと寒いですが、ここ小諸はまだ冷蔵庫の世界。こっちは冷凍庫ですよ。朝も夜も、もう冷凍庫の中でジーンとしているような感じですね。でも、ネパールの人たちは、もちろん寒さに強いんですね。「部屋の扉を閉めろ」と言っても、いつも開けっ放し。皆さん強いなと感じました。僕らの荷物を持ってくれたポーターの人なんか、ほとんど裸足ですね。裸足にスリッパみたいなものを履いて、それでこの寒い中を一生懸命歩くんですね。いや、大したものだな、と思いました。

ツェラムはこの地図で見ると、ちょうど 3 分の 1 ぐらい右の所ですね。我々は基本的には現地食の「ダルバート」を食べていました。いわばネパールの国民食とも言える定食です。ライスとタルカリと豆スープ。毎日、こればかりですね。あとはジャガイモですね。昼はジャガイモで、常にジャガイモばかりという、そういう生活ですね。



ダルバート

次は、カンチェンジュンガのベースキャンプを目指そうということで、まずはラムゼー

に向かいます。ここから先は、6000～7000m 峰がずっと見えてくるような所です。ラムゼーに着きますと、星空の下でテントを張りながら、「ああ、星がきれいだな。やっぱり山はすごいな」思いましたね。これはカンチェンジュンガの展望台ですね。左が私で、真



カンチェンジュンガの展望台にて

ん中がヒマラヤ百戦錬磨の重廣恒夫さん、右が吉井修さんです。そして、これがカンチェンジュンガです。真ん中が主峰で、その右側が中央峰、次いで南峰。左側が西峰（ヤルン・カン）です。このように 8000m 峰が目の前にドーンと広がるんですね。壮大な景色です。

今回の G・H・T の目的の一つとして、今までに日本山岳会が挑戦してきた山の麓を歩きながら、昔を振り返ること。「温故知新」と言うんですかね。昔の先輩た

ちがどういう山へ登ったのか、どういう苦勞をしたのかというのを、下から眺めながら、自分なりに考える山旅でもあったということです。写真のこの点線は 1984 年、今から 36 年前ですか、日本山岳会でカンチェンジュンガを縦走するという、非常に冒険的な試みをしたわけですね。で、南峰から中央峰へずっと縦走して、最終的には中央峰から主峰までの縦走はできなかつたですけども、1 回下りて、それからまた主峰に登っています。当時の装備などを考えると、先輩たちはよく登ったなど、本当に感心しますよね。

今度はツェラムを出発して、セレレ・キャンプを目指します。ご覧のとおり周りは 7000～8000m 峰が林立するという風景の中を歩きました。この年は雪が非常に多かったですね。普段はそんなにないそうですが、随分雪が多くて苦勞しました。セレレ・キャンプまでが大変遠かったですね。非常に遠い。雪があるのでなかなか進まないんですね。この日はなんと 17 時間の行動をして、着いたのは夜の 11 時ごろだったと思います。非常につらかったですね。でも、歩かないことには着かないですからね。これはもうしょうがない

ので、必死になって歩くしかない。着いたときはもう食欲もなく、スープだけ飲んですぐ寝てしまいました。でも、これでやっぱり少し自信ができましたね。「ああ、ここまでよく歩けたな」と。そのときに泊まったセレレ・キャンプのロッジは非常に寒かったですね。本当に、冷凍庫の中みたいでした。



ツェラムを出発しセレレ・キャンプを目指す

次はグンサに向かいます。これまた雪が多かったですね。非常に苦労しました。こういった義足ですから、自分でラッセルなんかなかなかできないし、雪がどうも降ったばかりで安定してないものですから、すぐ足を取られちゃうんですね。ですから、僕はよく尻もちをついて、起き上がってまた歩く。また尻もちをついては、起き上がってまた歩くと、この繰り返しですね。でも、なんとか歩いて、ようやくグンサに着きました。グンサは大きな村なんですね。こういうきれいなマッチ箱のようなロッジがありますけれど、ここもまた寒いんです。それはそうですね、標高 3596m ですから。非常に寒かったです。ロッジの食堂では「トンバ」という飲み物を飲みました。トンバとはアワを発酵させた物に熱いお湯を入れて、チューチュー吸って飲むものです。温かくてちょっと酸味があって、非常においしいんですね。これをチューチュー飲みながら、英気を養いました。

世界第3位の高峰、カンチェンジュンガが目の前に

続いてカンバチェンを目指します。これは、カンバチェンからカンチェンジュンガ北面のベースキャンプを目指すところです。この地図で言うと、右のちょうど半分の上の方の右ですね。こちらの方角をどんどん目指します。吊り橋は非常に立派な物がありました。やがて、標高 4000m のカンバチェンが見えました。ここにもロッジがあります。ネパールは 2020 年が観光年でした。今まで、たぶん毎年 100 万人以上、観光客やトレッキング客が来ていたんですね。2020 年は 200 万人が目標ということで、ロッジとかを整備して、観光客をドーンと呼び込もうという計画だったんですけど、残念ながらコロナ禍で誰も来ないと。我々が入ったときが、もう最後でしたね。その後に NHK の取材班が「グレートヒマラヤトレイル」で入ったのが本当に最終で、その後、誰も来ないんですね。ですから、非常に静かでした。我々の前には誰もいない。我々の後にも 2、3 パーティしかいない。そういう中で、ここに着きました。

カンバチェンにも、グンサと似たようなかわいいロッジがあります。しかも真後ろにはドーンと山が見えまして、非常に展望の良い所です。写真は夕暮れのジャヌーですね。昔、山学同志会がジャヌー北壁というのを登りましたが、やはり目の前にジャヌーが見



カンパチェンのロッジと山々

えるというのは、素晴らしい光景ですね。私はやはり、こういう風景を自分の目で見たかったんですね。日本の山にはない風景が、ヒマラヤの方にはある。しかし、ヒマラヤのトレッキングでも、遠くから見るのではなくて、やはり山の奥深くまで入って、目の前にドーンとそびえ立つのを見る。現地食を食べながら、現地の人とい

ろいろ話をしながらね……。やはりそれが、私自身が求めていた山旅の物語だったのかな、という気がします。これはジャヌーの朝です。やはりすごいですね。よくぞこういう山があるな、と。それと、よくこういう山に挑戦しようと思ったな、という人間の可能性の素晴らしさに感動します。やはり目の前で見ますと、それを感じますね。よくぞ登ったな、と。やはり命を懸けないと登れないんだな、というのを、私自身もひしひしと感じました。

次がローナクですね。だんだんカンチェンジュンガ北面のベースキャンプの方に近付いてきます。ローナクが見えました。やはりキャンプが見えるとうれしいですね。でも、ここまでも遠いんですね。なかなか遠い。日本の感覚と随分違いますね。同じ 10km でも、日本の 10km とこちらの 10km では全然違うんです。よく海外に行くと、日本の時計よりも遅いんじゃないかな、と。ものすごく時間が長いように感じるかと思うんですけども、やはり距離もそうなのかな、と。「おかしいなあ、あと 1km のはずなのに、まだ着かない。まだ着かない」と思う。そういうことの繰り返しでしたね。

次はカンチェンジュンガ北面のベースキャンプです。そこを目指して、これをずっとまた歩いていくわけです。北面のベースキャンプに到着して、ようやくここまで来たな、としみじみ感じました。今回の G・H・T の出発点は、カンチェンジュンガからなんですね。だから、ここからスタートなんですね。本来、ここからスタートして、パキスタンの K2 まで、ずっとつなげようというのが今回の壮大な計画なんですね。

北面ベースキャンプを訪れたのち、今度はグンサという大きな村までまた戻ってきました。だんだん春らしくなってきた、「ああ、やっぱりポカポカして暖かいな」という気持ちです。ここで NHK の取材班と会いました。びっくりしましたが、ちょっとインタビューを受けました。ここがグンサの食堂で、久しぶりに温かいものを食べながら、トンバを飲む。これが習慣になりました。このグンサでは、皆で英気を養うために食べようということで、ヤギを 1 頭買いました。1 頭 2 万円ぐらいでしたかね。ポーターとシェルパに預けると、本当にさばき方がうまいですね。あっという間にパッパッパッとさばいて、血の 1 滴も残さないぐらいきれいに処理してくれます。お陰で随分英気を養うことができました。

次はナンゴー・キャンプですね。地図のちょうど真ん中あたりですね。ナンゴー・キャンプへは標高差 1000m ぐらいの登りですね。ここでは荷上げにヤクを使います。ヤクの荷上げというのは、やはりなかなか大したものですね。強いですね、ヤクは。本当に、短い芝生のような草を一生懸命、ずっと 1 日中食べながらあれだけの大きな体を作って、なおかつ荷物をしっかり運ぶんですから、大したものですね。

ナンゴー・キャンプを越えて、次はストーン・ハットという所ですね。ここも案外きつかったですね。この辺になると、また春一番の花がちらほら咲いていて、気分の良い所です。

次にヤンマ・コーラに下ります。ここからはずっと川に沿って、ヤンマという村を目指すんですね。地図で言うと左の上の方です。ちょうどチベットとの国境に近い、最奥の村がヤンマです。で、ヤンマに向かうんですけど、周囲は山だらけですね。ネパールの大きな山というよりも、ヨーロッパ・アルプスを見ているような、そういう所を間近に見ながらとにかく歩きます。ときたまヤクと擦れ違います。ヤンマの方の村からヤクに荷物を載せて、下の方の村へ交易に行くということですね。ヤンマへ向かうと、この辺もだんだん春らしくなってきました。あとはヤンマの手前にある、ヤクの放牧地の方へ行くんですけども、この辺は一見きれいなように見えるんですが、ヤクの糞だらけなんですね。すごいんですよ、とにかくヤクの糞だらけ。ヤクの糞を避けながら歩きます。

ようやく最奥の村、ヤンマに着きました。タプレジュンを出たのが 3 月 7 日で、ヤンマに着いたのが 3 月 29 日。ようやく最奥の村まで来たんだな、と。ところが、また雪が降っちゃったんですね。雪が降ると、ヤンマの村ももう真っ白になります。これは村側の写真ですが、たぶん 10 戸ぐらいしかないんじゃないですかね。山腹にへばりついているのが家です。こういう所でよく生活しているな、と思います。穫れるのはたぶん、ジャガイモぐらいですね。あとはヤクを飼って、ヤクの乳で作ったチーズ、ヤクの子どもをチベットの方に持って行って交易をすとかで彼らは生計を立てているんですね。これはすごいな、と思いましたね。よくぞこういう所で人間が生活しているな、と。非常に厳しい環境です。

未踏峰パブクカンのアタックは断念

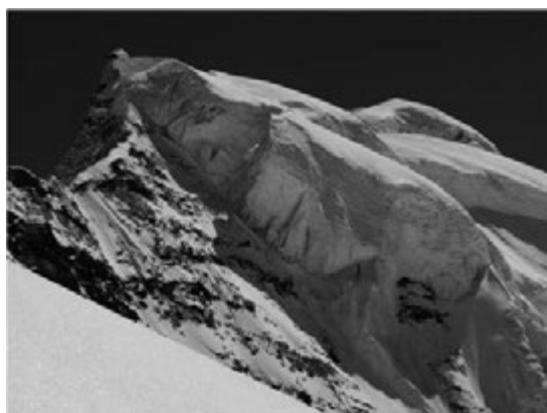
ここからは、パブクカンという 6000m の未踏峰を目指すために、ベースキャンプの方を目指して歩きます。湖も越えるんですけど、まだ凍っていました。凍っている湖の横をずっと歩きながらベースキャンプを目指し、ようやく到着しました。ここもヤクの糞だらけで、片付けがなかなか大変でした。これはベースキャンプからヤンマ方面を望んだ写真ですが、こういった所をずっと歩いてきたわけです。これはベースキャンプから未踏峰の方を見ているんですけども、未踏峰はまだ見えません。ここから奥の方へ、ずっと右の方へ入った所ですね。早速、ベースキャンプ開きを行おうということで、安全祈願のための祭壇を作りました。真ん中はブルーシープです。ブルーシープの角を祭壇に飾りました。

ここベースキャンプでも、また雪に降られたんですね。今年はちょっと異常気象かも知

れませんが、非常に雪が多かったですね。雪が降るともうしょうがないものですから、テントがつぶれないように除雪に精を出しました。ここからは、さすがに私の体で6000mの未踏峰を目指すのはちょっと無理だな、ということで、私はベースキャンプに約1週間滞在しました。アタック隊は重廣さんと吉井さんの2人、それとシェルパとポーターが上の方に行きました。私はここで1週間、ただじっとしていたんですけども、案外、じっとしていても時間が過ぎるのはあつという間ですね。ただじっとしながら、飛んで来る鳥を見たり、ときたま小さな動物が来るのを見たりとか、毎日、ただじっとしているだけでしたね。もう禅の世界かもしれません。1週間、禅の世界で過ごしたという感じですね。

あるとき、私のテントの前に足跡があったんですね。この地域にもユキヒョウがいるらしいので、これは、もしかしたらユキヒョウではないか、と。僕の食事を作ってくれたキッチンポーターも、「松田さん、これユキヒョウだよ」と言うわけですね。なんとユキヒョウが現れた！ 大変珍しいことだ。これは、たぶんG・H・T計画の成功を意味する吉兆で、あとはアタック隊の登頂成功を示唆しているのではないかと。そのためにユキヒョウが出てきてくれたのではないかと、というふうには私は解釈したわけですね。しかしながら、正体は牧羊犬のチベット犬だったというオチが付きまして。ヤンマの方にいたワンちゃんですけど、これが我々のベースキャンプまで上がって来ていたんですね。もうガッカリしましたね。

これはアタック隊が撮ってきたパブクカンの写真です。この山をアタック隊は目指したわけです。最終的には、ちょっと上の懸垂氷河とかルートの難しさに加え、装備不足と日数不足で、最高地点5920mまで行って引き返してきたということです。最後にベースキャンプで集合写真を撮って、ようやくパブクカンへの挑戦が終了しました。ただ、G・H・Tもまだ残りがありますから、ここからまた1週間かけて、なんとか車道終点のレップまで行こうということです。



最高到達地点から見たパブクカン

Photo by Shigehiro

だんだん春の兆しが出てきて、これはラリグラス、シャクナゲの一種ですね。こういうサクラソウの仲間も次々として出てきました。ここがオランチュンゴラという村ですね。ここからチベットへの峠はもう近いですね。実はここまでチベットの方から車道が来ているんですけど、ネパール側はまだまだで、中国の方がネパールの方の道路まで一生懸命造ろうとしているんですね。その造り方がすごい。日本では考えられないんですけど、きっちりきっちりではなくて、取り敢えずブルドーザーでブワーッと道を造る。そうすると必ず崖崩れが起きますね。そこで1回、自然に落として様子を見ると。その後でまたなんとか造り直していこうというやり方です。たぶんこの道路は、あと5年とか6年とか、

もうちょっとかかるのではないかな、というようなところでした。

このオランチュンゴラにもロッジがあります。この村は 400 年ぐらいの歴史があるということで、この上にお寺があるんですね。人間というのは、こういう世界でもお寺を作ってしまうから、やはりすごいな、と思いますね。このお寺のことを「ゴンパ」と言いますが、ゴンパを作って、神を信じながら、仏様を信じながら、こういった所でギリギリの生活をしているんだな、とほとほと感心します。この写真は、ヤクの毛織物です。しっかりきれいに作っていますね。大したものだな、と思います。こちらは村の女性が一生懸命、毛織物を織っているところです。

だんだん最終の村に近付いてきます。ここはイラダンダという所ですね。オランチュンゴラからイラダンダまで約 14.8km です。ここもやはり 10 時間ぐらいかかりましたね。登ったり下ったり、登ったり下ったりの、ずっと繰り返しですね。この写真は大麦畑ですかね。この辺の村まで来ますと、ようやく暖かくなって、「ああ、いよいよ春だな」と。それと、人の世界に下りてきたな、という安堵感を非常に感じました。これはランの仲間でしょうね。「ああ、ようやくここまで来たな。ようやく山が終わったな。何か一つの山旅が終わったな」という実感が湧いてきました。これまた女性がたくましいですね。畑にまく落ち葉を、ガバツと集めているんですね。力強いですね。

レレップまで来るとジープが入って来るんですね。ようやくここで、心底「ああ、ようやく終わったな」といった気持ちになりました。ただ、ジープがすぐ来てくれるかなと思って、なかなか来ないんですね。レレップに 2 泊したのかな。それからようやくジープが来ました。やはりここも、様子はほかのロッジと一緒にですね。大体こんな感じで、食堂の棚がきっちり整理されています。

ただし、このレレップでジープが来てからが大変でした。

なんと 27 日間、カトマンズでカンヅメに

我々が、どうも新型コロナウイルスが全世界に広まって、大変なことになっているな、と思ったのは、グンサという村に下りたころですね。確か 3 月 24 日に、東京オリンピック・パラリンピックが延期になったというのを短波のラジオ放送で聴いて。あとはスペイン、イタリアで何十万人もコロナの感染者が出た、というニュースがあったんですね。

「ええっ」と思いました。最初、日本を出たときはアメリカだけでしたから。アメリカと中国は感染者が多くて、韓国にもちょっと出て、日本もちょっと出たぐらいでしたからね。だから我々は、山に入っている間にそういう感染は全部収まるな、と思っていたんですね。それがどうも話が違うな、と。なんでヨーロッパでコロナがはやっているんだろうとか、さっぱり分からなかったですね。だまされているんじゃないか、とすら思いました。

しかし、村に来ますと、もう大変でした。ようやくジープに乗ってタブレジュンに着いたら、ホテルがほとんど閉鎖になっているんです。タブレジュンからカトマンズまで大体、車で 2 日行程なんですけれども、役所に行って通行許可証をもらわないといけないんです。

それで初めて「これはちょっと大変なことだな」と思い始めました。これで日本に帰れるのかな、とだんだん不安になってきましたね。

この写真は、通行許可証を運転手が見せているところです。「通行許可証を持っていますよ」と。細かい字で「通行許可証」と書いてあるんです。こっちの右側にいるのが警察官で、ソーシャルディスタンスを取りながら通行許可証を見せているんですけど、こんな細かい字だから見えるわけないんですよ。でも、そうやってカトマンズに着くまで、ちょっと異様な光景が続きました。検問が63ヶ所ですよ。橋を越えるたびに検問があるんです。よく見ると、



検問の様子

Photo by Shigehiro

さっき受けた検問所が見えるんです。それなのにまた検問。それでまたこうやって通行許可証を見せるわけです。それも必ず遠くから見るんですね。こんなことを、カトマンズまで63ヶ所数えました。

4月18日、なんとかカトマンズに入ったのですが、完全にロックダウンですね。人が歩いていない。カトマンズの道路というのは、普段であれば常に大渋滞なんですけれども、ガラガラでした。あれにはびっくりしました。我々はどうしたかという、コスモ・トレックという旅行社の会議室とか空いているから、そこに泊まってもいいよ、ということになりました。旅行社の方も、コロナ禍でトレッキング客が誰も来ないので、仕事がなくっちゃったわけです。だから、飛行機が出るのを待ちながら、ずっとここにおりました。ほとんど隔離状態ですね。外に出ると棒を持った警察官がいっぱいいますので、「これはやばいな」と思って、とにかくこの敷地内でずっと過ごしたというわけです。

このときに、日本山岳会の若手3人もジャルキャ・ヒマールの方に行っていて、彼らともちょうど会うことができたので、記念の写真を撮りました。これはコスモ・トレックの会議室で我々3人、じっと軟禁生活をしているところです。ただ、ビールが買えたので、それについては良かったです。毎日、1人1本ずつビールを飲みながら過ごしました。毎日、ダルバートの食事を食べながら、とにかく待つ。軟禁生活の楽しみですね。これしか楽しみがなかったんですね。たまたま良かったのは、コスモ・トレックには日本語の本がいっぱい置いてあったんです。社長が日本人ですから。毎日、読書ですね。朝起きて、体操して、ご飯を食べて、洗濯をして、本を読む。それで、夜になるとビールを飲むと。ずっとこの繰り返しですね。

5月15日、ようやく夜、チャーター便が出るということになりました。27日間ぐらい、コスモ・トレックでただじっと軟禁生活を送ったことになります。非常にきつかったですね、何もすることがないというのは。何もすることがないというのは、やっぱり人間に

とってきついですね。本当にもう座禅の境地とでも言いましょうか。いよいよ帰国できることになり、「マカルー」というチャーター便に乗って、ようやく日本に帰ってきたというところであります。

これで以上です。非常に長い長い山旅でした。もちろん日本で山を登るのも非常にいいんですが、何か自分の心の中に、もっと山奥に入って大きな山が見たいという欲望がだんだん出てきまして、G・H・Tにエントリーしたわけです。でも、行って非常に良かったですね。行っている間は両足義足で非常につらかったのですが、それ以上に周りの風景や、ヒマラヤのトレイルを一步一步確実に歩いていく喜びが、ものすごく自分を支えてくれる力になったのではないかな、と思いました。本来でしたら 53 日間の山旅のところ、78 日か 79 日かかって日本に帰って来るといった結果になりましたけれども、非常に良い修行の旅をしてきたかな、というところでございます。

ちょっと長くなりましたが、これで私のロングトレイル、「グレート・ヒマラヤ・トラバース」ファーストステージの山旅の話を終わりにさせていただきます。

ご清聴ありがとうございました。

講演②「森林の適正利用とロングトレイル」

木下 仁（林野庁森林整備部森林利用課 山村振興・緑化推進室室長〈当時〉）

日本の国土の 7 割が森林

林野庁の木下と申します。林野庁は森林を取り扱っている霞が関の役所です。ロングトレイルは、多くが森林の中にあるかと思います。私からは、森林の利用の観点から、ロングトレイルについて考えてみたいと思います。よろしく願いいたします。最初に、森林を語るに当たって、人との関わりの中で、日本の森林がどのように成り立ってきたのかについて、少しお話をさせていただければと思います。



この写真を見てもお分かりかと思いますが。これは外国ではなくて、昔の、明治から大正、昭和初期にかけての日本の山です。日本の山の多くはこういう形で、言うなれば、ハゲ山に近いような所が全国各地に見られていました。

東海道五十三次の絵を見ても、山に生えているのは多くが松ですね。松はハゲ山などの痩せた土壌に最初に生える木ということで、先駆的な樹種ですけれども、そういった山がほとんどでした。森林は利用する、伐採をして開発をするものということで、このような

使われ方をしてきた山が、人の生活のすぐ近くにありました。それはつまり、伐採・開発などにより荒廃し、災害との戦いの歴史があったということでもあります。

さて、今述べたように資源採取という意味で森林が使われてきた歴史がありますが、それ以外で、日常的に森林の中に入って利用するというのは、少なかったのではないかと思います。あまりステレオタイプな話をしても、具体には違うところもあると思いますが、大枠の話をする、森林には森の恵みだとか、豊穡に対する信仰が感じられます。それから「山中他界観^{さんちゆう たかいかん}」という言葉がありますけれども、死者の世界としての山という感覚があります。だから、森林と生活の場というのはある意味、隔たってきたのです。

そこに書かれているように、採取や狩猟で森林を使ってきた歴史もありますけれども、そういったところとは一線を画したところに、修験道がありました。歴史的には、そういった利用の仕方をしてきた、とまとめられるかと思います。

江戸時代には「諸国山川掟^{しよこくさんせんおきて}」というものが作られました。森林の開発を抑制したり植林を奨励したりしながら、森林資源をどのように使っていくかという観点で森と向き合ってきました。

明治以降は、女人結界が解除されます。よく山でも、「ここから結界」という表示が立っている所もあると思いますけれども、それを取り除いて、旺盛な木材需要に対しての利用を行ってきました。伐採をして、炭鉱の坑木など、様々なことに木材を使ってきました。そのために、治山事業というものも必要になってきたのです。

戦前・戦中で荒廃した森林を、戦後になって今度は植えていくということで、造林が始まります。その一方で、資源利用という点で深く結び付いていた人と森との関わりが、エネルギー革命などによって希薄化していきました。

日本の森林は結果、国土の 7 割が森林という数字になっていて、先進国の中でも非常に高いレベルだと言われています。それも先人の努力によって造成されてきたというところが、日本の森林の特徴かなと思います。ただし、先ほど述べたように、その造林は利用のためにやってきたということなので、新たな関わり方というのが必要になってきています。

今の山の状態についてですが、そういった形で造林してきた木が育ってきて、日本の森林資源としての森林蓄積という量の推移を見ると、特に人工林、人が植えた木が非常に増えてきています。毎年、7,000 万 m³ (立方メートル) ずつ増加してきているというのが、森林資源の状況です。人工林は一定の時期に植えたということもありますので、これをどのように使っていくかが、現在抱えている課題と言えるでしょう。

一方、森林には多面的機能と呼ばれる、土砂災害の防止や、水源の涵養^{かんよう}といった様々な機能があります。こういった機能にも着目しながら、森林資源をうまく使っていくことが今、求められてきています。

そのために、望ましい森林の姿ということで、今まで育成単層林と言われる人工林をたくさん作ってきましたが、これを多様で健全な森へと誘導していく必要があります。そのために様々な取組として、特に切ったら植えて、それをさらに使うというサイクルをきち

んと回すことによって、こういった機能の維持もしながら、森林と向き合っていくことで、このようなことを今、森林全体として抱えているということになります。

産出された木材は、2000年代前半は自給率が最低のレベルになりましたが、最近では使える木が増えてきたということもあって、国産材を使おうという動きも出てきています。ただし、木材の価格というのは、昔のすごく高かった時代からはどんどん下がってきていますので、やはりこれをきちんと回す、山にお金を返すということを考えてあげないと、日本の森林をうまく活用して、多様で健全な森をつくっていくことには、なかなかつながっていかないと思います。今、この問題にどう対処していくかということ、林野庁では政策的に進めています。

一方で、林業を支える山村に住んでいる人の問題もあります。人口減少が進む世の中で、特に山村地域は非常にそれが顕著です。所得が低いなど、いろいろな課題を抱えているので、地域が元気になるためにも、やはりここは安定して、かつ確実な収入というのにも必要になってくるでしょう。そのためには、木材を生産するだけではなくて、様々な地域間交流を含めて、地域を支えていくということが非常に今、求められています。

では、その社会の多様化の中で、資源を採取するだけではなくて、森林をどう使っていくかという観点から、お話をさせていただきます。

多様化している森林利用のコンテンツ

これまでの森林空間利用について戦後、高度経済成長期からの流れを年表にしてみました。団体旅行や温泉など、様々な森林空間利用が、これまでも多く存在していました。さらには、リゾート地などとして利用されてきたのですが、ここに来て田園回帰だとか、自然志向の高まりの中で、森林を使うコンテンツが多様化をしてきているというのが今の流れと考えています。

社会が大きく変わる中、今は特にコロナ禍ということもありますけれども、それ以前からの大きな問題としては、人口減少が進んでいることです。それからもう一方では、人生100年時代と言われているように、寿命が延びて、様々な生活のパターンができています。あるいはテクノロジーの進化の中で、いろいろな問題が出てきていると思います。

特に働き方改革だとか、今言われているのは健康寿命をどう延ばしていくか。それから教育の面では、超スマート社会の中で、激しい社会変化の中で、子どもたちにどのように教育を進めていくか。そういったいろいろな社会課題がある中で、その課題を解決する方法として森林空間を使っていくという動きも出てきているのが現状です。

我が国が抱える様々な社会課題に対して、その解決方策の一つとして、森林に向かうことのニーズが高まってきていますので、ちょっと紹介します。

そういう意味で大切なのがSDGs目線です。今、世界中でこのバッジを付けている方がたくさんいらっしゃいますね。単に森林が大事だからという話ではなくて、様々な関わることによって、このSDGsの目標にも貢献するということが可能になるかな、と思います。

Ⅲ-3 SDGs目線での森林との関わり



当然、木材の利用だけではなくて、森林を使う、キノコやジビエ、そういった利用もあります。持続的に森林を経営していくことによって、いろいろな機能も高まっていきます。このような伝統的な関わり方だけではなくて、様々な関わり方というのが、ここに存在しているのではないかな、と思います。

これは 2019 年の 11 月に行った、森林と生活に関する世論調査の結果です。「農山村で休暇をどう過ごしたいですか」と聞くと、やはり森林浴によって気分転換をするとか、あるいは魅力的な景観を楽しむ、こういったニーズが非常に高くなってきています。

それから「森との関わり方をどうしたいですか」と聞いたところ、やはり心身の健康づくりのための散策、ウォーキングやランニング、自転車などのスポーツ的な要素、それから森の中での音楽鑑賞など、そういった答えが返ってきます。それから自然を活用した保育や幼児教育ということで、こういったニーズが非常に高くなってきているというのが、この数字からも分かると思います。

特に年代別のグラフを見ると、若い人たちの方がこういったニーズが高いというのが、今のこの世の中なのかな、と思います。年配の方がどうこうということではなく、特に多様な社会の中で育ってきた若い人たちが、こういったニーズを持っているということ、一つ押さえておく必要があると思います。また、一定の無関心層が存在するものの、健康に対するニーズというのは非常に高いということがあるかと思えます。

森が人々に与える影響というのをいろいろ考えてみると、都市にはない森林空間の特徴として、視覚的には緑という色。それから心地よい鳥の鳴き声やせせらぎなどの聴覚。それから当然、森の放つ香りを味わう嗅覚。木の肌触りを感じる触覚。それから起伏のある地形とか。あとは味覚だとかにも響いてくると思います。

そういったところが、例えば血圧を下げるというリラクソスの効果があったり、ストレ

スホルモンが減ったり、あるいは免疫機能に与えるような効果というのが報告されています。こういったことをきちんと評価し、価値として認めてあげて、それを人に戻してあげるということを、私たちが進める必要があるかな、と考えています。

実際にこれらを使った動きがいろいろ出てきており、先ほど述べた社会課題解決というところにつながるような動きが、いろいろな所で始めているというのが今の状態です。

たとえば、2007年から森の中で新人社員研修を行うようになった会社では、10年かけることによって離職率が低下し、3年以内の退職者が非常に減ってきたそうです。

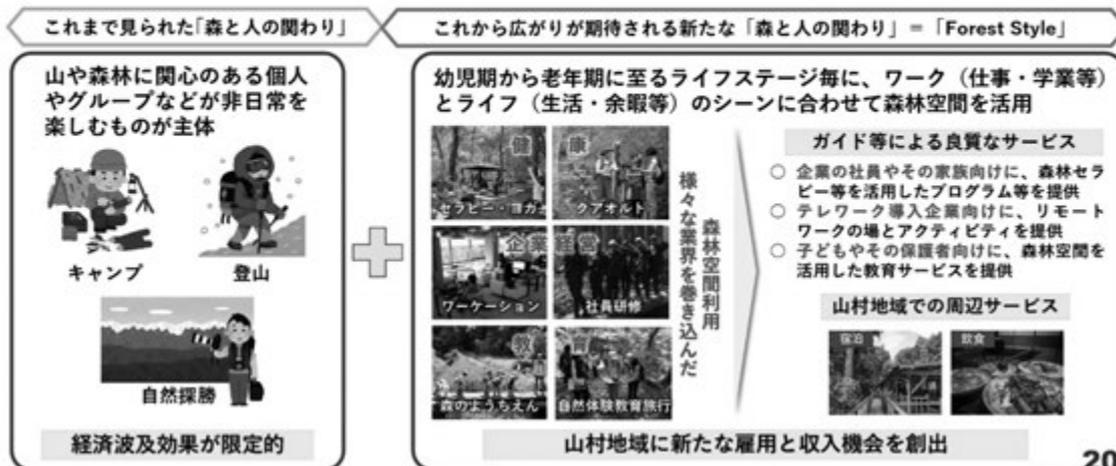
また、ある生命保険会社では、宿泊型の保健指導の中で、生活習慣病予備軍の方々を連れて行くことによって、数値的な効果が表れてきたり、あるいは、月1回以上の頻度で森林を散策することによって、5年後のメンタルヘルスの不良率が有意に低かった。こんな結果も出てきています。

こういった取組事例をきちんと積み重ねることによって、また新たな森との関わり方というのが生み出されるのではないかというふうに考えています。

そういった意味で、人々が森との関わり方を変えていく必要があります。人々の行動変容を促すような森林の利用の仕方というものを、私たちは今、提案・提唱しています。それが新たなライフスタイル「フォレストスタイル」です。先ほど述べた人生100年時代の中で、様々なライフステージとか場面とかあると思いますけれども、そこに森と関わるという生き方を提唱できないかということで考えています。

IV-1 新たなライフスタイル「Forest Style」の提案

Forest Styleとは、人生100年時代の中の様々なステージや場面において、森林とのふれあいや森の恵みをいただきながら、健康的で、文化的な、楽しく心豊かに暮らすことを目指すライフスタイル。



山登りの人たちには申し訳ないのですが、登山やキャンプのような非日常を楽しむだけではない関わり方です。幼児期から老年期にわたって、いろいろなライフステージの中で、森林と関わるような取組というものをしていけないか。街の中でやっていた活動を森の中でやることによって、いろいろな付加サービスを提案できないか。こんなことに今、取り

組み始めています。

そこで、先ほど述べた行動変容の実現方法ということで、人生 100 年時代ですから、横には 100 年の軸を作って、縦には様々な場面の軸を作っています。幼児期には幼児教育だとか、「森のようちえん」みたいな取組もたくさんありますけれども、そういったものから、学童期における森林環境教育。それから先ほどの例にもあった青年期、壮年期における働き方改革の中で、森を使っていく方法。あるいは健康づくりの中で、森を使っていく方法もあるでしょう。老年期に入ると、今度は新たな社会活動として、運動とか介護予防で使ったり、それから認知症ケアのような様々な取組の中で森林を使っていくことができるのではないか、と考えています。

地域振興のために「森林サービス産業」を

今、申し上げたのがワークの部分で、ライフの部分となると、余暇や生活の中で、あるいは外国人旅行者のように様々な利用を想定して、それぞれのステージに森との関わりを作っていく。そういった総合的なサービスというものを構築していく必要があるのではないか、と考えています。

実際に、先ほど述べたような社員研修の例や、クアオルト（療養地）の例など、自然体験型のそういった施設の例、取組というのが、こういった動き方に合致していくのではないかと考えています。

さらに新たな森林の楽しみ方ということで、登山やキャンプなどのジャンルがファッション性の高いアイテムを開発することで市場を拡大し、それがグランピングや山ガールブームのような、今まで森林を楽しんでこなかった新たなニーズを喚起することにもつながっていく可能性があります。

また、都市や街の中でやっていたことを、あえて森の中でやることによって、付加的な価値を創造していく。こんな森の使い方というのも、非常に有効なコンテンツになっていくということで、そのような動きが今、現れ始めていると思います。

一方、教育の場面では、今、アクティブ・ラーニングのような考え方の中で、多様な自然や空間の中で、子どもたちに過程を重視して、生きる力を育む教育を実践することが進められていますが、そういったものを促進するような取組が必要だと考えます。多様性を理解して、ほかの人と協力して課題を解決する。そのような空間を森林の中に作ろうというアイデアです。そういった取組も、森林を活用した取組としては非常に重要だと考えています。

それからもう一つは、今、コロナ禍の中でテレワークとかワーケーションというような「働き方改革」があると思います。いろいろなことで社会が変わりつつあり、テレワークの問題など様々な課題点を抱えていると思いますので、解決手段として、それらを森林の中で実践してみて効果をきちんと検証することも、非常に重要になってくるのではないかな、と考えています。

そこで、やはりこれを地域振興のために、複合的にサービスとして提供するような仕組みを今後、作っていかなくてはいけないと考えており、私たちが提唱しているのは「森林サービス産業」という言葉です。森林を使っていく取組の中で、そういった社会課題を解決できるよう気付かせてくれるガイドをきちんと付けることによって、様々なサービスを提供していく形をビジネスモデルとして展開をしていくことが必要なのではないか、ということです。あえてこういう言葉を作って、様々な利用を促すような取組と、サービスを作っていくような取組を今、進めています。

そういった意味で、単に森林に興味があって関わっていくという層から、無関心層を含む一般層に向けてサービスを提供していかなくてはいけないということになりますので、きちんとしたサービスの品質を確保したり、様々なニーズに対応できるようなサービスが求められます。

それと、日常につながるようなサービスの使いやすさも大切です。利用するのに非常にハードルが高いようではなかなか来ていただけないので、そういった点にも配慮したサービス形態というものを作っていかなければなりません。様々なコンテンツがあるなかで、ロングトレイルのような取組というのも、非常に重要なコンテンツになり得るのではないかな、と考えています。

すなわち、行動変容を促すためのサービスの構築という施策が必要ではないかということで、それに向けてのステップを検討しているところです。きちんとしたビジョンの中で、推進体制はどうするか、サービスの提供者をどんな形で確保していくか、あとはマーケティングをどうするか、エビデンスもきちんと取っていかなければなりません。森林に来た効果というものを、目に見える形できちんと提供することが必要で、各段階を踏みながら、計画的な取組を各地で進めていくよう今、林野庁として推進しているところです。

5月、6月からモデル地域の募集をし、そういった取組ができる地域をモデル地域として選定するなかで、様々なエビデンスをどう取って、どういったターゲットに向けてサービスを提供するか、というところが課題です。その取得方法だとか、プログラム開発をやってもらう地域を7地域選んで今、実施をしているところです。それをさらに様々なサービスに展開する、そういった取組を進めています。

そのためには、単に一つのプログラムだけではなくて、いろいろな要素を取り入れた、様々なサービスを複合的に連携させて、総合的なサービスとして展開をしていかなければなりません。今言ったアクティビティの話もあれば——ロングトレイルもここに入ると思いますがけれども——あとは教育だとか、いろいろな健康プログラムだとか、ワーケーションだとか。こういったことを、異業種と連携する形で取り込み、推進体制を作っていかなければならないと思っていますので、ここを中心に今、取組を開始しているところです。このようなことを考えながら、無関心層を含めた新たな層に森林に来ていただくような取組を今、進めています。

現在の取組は健康分野です。先ほど言った企業向けだとか、医療保険者向けのサービス

構築からスタートしていますが、この森林サービス産業の概念は、あらゆるライフステージで、様々な森と人との関わりについて、その質の向上を図るサービスを提供するビジネスモデルを作っていくことだと思います。したがって、個々の分野ごとの取組だけではなく、横展開を図れるよう様々なサービスを結合させて、一体的にできるようなモデルを作っていく。それをビジネス化していく方向で進めていかなければならないと思っています。

こういった森林の持つ特性を、ほかにはない資源を有効に活用した事業展開に向けての様々なアイデアとか提案を募集したいと思っていますし、それに向けてのいろいろなコンテンツも、私たちは必要だと思っています。それが森林の、まだ現れてない価値ということだと思いますので、そのようなことを取組として進めなければいけないと考えています。

新しい日常における森林との関わり



41

今言った取組とは別に、森林空間を使ってもらうことを、きちんとプロモーションとして実施していかなければいけないと思っています。今説明したようなフォレストスタイル的な発想を具体化するメインターゲット層を意識して、新たな生活スタイルだとか、マイクロツーリズムだとか、森林を活用してそういったことを進めたり、関わってもらうような形を発信していこうということで、「Have a Good Moriday」というウェブサイトを作っています。そこで新たな森との関わり方や楽しみ方を皆さんに見ていただき、認識をして、簡単な関わり方からもっと高度な関わり方まで、段階を踏んだ関わり方を含めてご紹介しておりますので、またご覧いただければと思います。

そのような方向性の下、様々なサービスを具現化できるような地域を選んで、そこに意味、スポットを当ててみせるような活動を今、進めています。いろいろなイベントを実施したり、アクティビティを提供したりとか、そのような取組を進めており、複数の複合的なサービスを提供できるように努めています。

国有林は国民の森林

さて、ロングトレイルを進めるに当たっては、やっぱり国有林の活用ということも、一つの大きなテーマかと思います。日本の森林の約3割が国有林ですが、観光目的も含めて使っていただける所を「レクリエーションの森」として設定しています。その中で特に優れた景観だとか、観光資源を有するような93ヶ所を、「日本美しい森 お薦め国有林」として2017年に選定しています。ここで体制整備や施設整備、情報発信など様々なことをやっていますので、ご覧いただければと思います。



日本美しい森 お薦め国有林 ホームページ

そのほかに、国有林と地方公共団体やいろいろな団体との間で協定を締結していただいて、実際に森づくりに関わってもらおうといった仕組みもあります。このように、国有林は国民の森林ですので、皆さんに使っていただくようなフィールドもきちんと提供させていただいて、こういった取組の中で、さらに森に近付けるような施策を進めていきたいと思っています。

ロングトレイルでも取組事例があります。「石鎚山系ロングトレイル」と、「信越トレイル」の2つを例にお話ししますと、関係市町村や民間団体に協議会を作っていただいて、国有林と協定を結んだり、また無償で貸し付けをさせていただくなかで、いろいろな取組を一緒にさせていただいております。

今はこういう形できちんと皆さんに国有林の美しい景観を楽しんでいただいたり、先ほど言った、いろいろなニーズに対応できるような使い方を提供したり、協力させていただきたいと思いますので、よろしくお願ひしたいと思います。

最後に、コロナ禍においては、新たな森との関わり方ということで、先ほど言った「Have a Good Moriday」、「かわらない森にいこう」というテーマが注目されることでしょう。新しい日常においては、快適に暮らしていくなかで、今日のように、やはりソーシャルディスタンスを確保しながら森を使うということが非常に大事だと思います。

こういった森や山村と関わってもらような活動を、林野庁としても進めていきたいと思っています。ロングトレイルに関わっている皆さんともども、いろいろなサービスとかコンテンツのなかで、これまでの伝統的な価値観だけにとらわれない、新たな使い方というものと一緒にやっていければと考えておりますので、よろしくお願ひいたします。

長い間、ご清聴ありがとうございました。

パネルディスカッション「COVID-19 後のロングトレイルを考える」

藤原 義則（妻籠を愛する会理事長）

相澤 久美（みちのくトレイルクラブ常務理事・事務局長）

村田 浩道（日本ロングトレイル協会理事・事務局長）

節田 重節（日本ロングトレイル協会会長）

コーディネーター：山田 俊行（トヨタ白川郷自然学校校長）

○山田：皆さん、こんにちは。本日はロングトレイルシンポジウムの中でのパネルディスカッション、テーマは「コロナ後のトレイルを考える」です。コロナ禍によってトレイルで活動する方々も大変苦勞をしているという状況ですが、その後のことをこれから皆で考えていこうということになっております。

本日は4名の方にお越しいただきまして、いろいろな立場からコロナ後のトレイルを語っていただけるのではないかと考えております。私の方からおひとりずつご紹介をしていきます。まずは私に一番近い所から、「妻籠を愛する会」の藤原さんです。

○藤原：はい、よろしくお願ひします。

○山田：それからおふたり目、女性の方です。「みちのくトレイルクラブ」の事務局長をされています、相澤さんです。

○相澤：よろしくお願ひします。

○山田：3人目は日本ロングトレイル協会の事務局長、それから高島トレイルでも活躍されて、全国の山を歩き回っている登山ガイドの村田さんです。

○村田：どうも、村田です。よろしくお願ひします。

○山田：それから最後、日本ロングトレイル協会会長の節田さんです。

○節田：節田です。どうぞよろしく。



左から山田氏、藤原氏、相澤氏、村田氏、節田氏

中山道歩きは過半数が外国人

○山田：今日はこの4名の方にもいろいろとお話をお聞きしていきます。まずは簡単に、トレイルの現場の声も少しお聞きしたいと思います。では最初に、妻籠の様子、中山道の様子を少しお話しいただきたいと思います。今、コロナ禍が少し落ち着いて、秋から旅行する方が増えて、妻籠の方も人が増えてきたと聞いております。歩いている人の様子をちょっとお聞きしたいんですけども、いかがでしょうか。

○藤原：妻籠の場合は、馬籠峠を越えて妻籠に来る人、あるいは馬籠峠を越えて馬籠宿へ行く人が中山道を楽しんでおります。昨年は5万8,000人ほどの人がここを通りました。そのうちの外国人なんですけれども、ヨーロッパ・アメリカ・オセアニアの人たちがほとんどで、3万8,000人ほどが歩いていて、海外の人の方が圧倒的に多いです。



妻籠を愛する会理事長 藤原 義則氏

このコロナ禍で飛行機が飛ばなくなったために、外国人は減っているんですけども、9月・10月に入って、日本人の方が前年度比で大体150%を超えるほどの人たちが歩くようになりました。小学校・中学校の修学旅行も含めて、皆さん一生懸命、喜んで歩いております。中山道という名前の魅力もさることながら、自分たちが一生懸命整備をしてきた、あるいはおもてなしをしてきた成果が表れていると思っております。

今後も飛行機が飛ぶようになれば、また海外の人たちもたくさん来てくれるだろうと思っております、そのときのために一生懸命準備をしております。

○山田：ありがとうございます。では、今度は「みちのく潮風トレイル」の様子もお聞きしたいと思います。環境省が整備して造った1,000kmの、日本で一番長いトレイルになると思いますが、今、皆さんどんな感じでトレイルを歩かれていますか。

○相澤：実はですね、日本で一番長いと言うと語弊がありまして、「みちのく潮風トレイル」は長距離自然歩道の中では一番短いんです。ただ、運営体制が整っているという意味では、恐らく日本で一番長いトレイルなのではないかな、と思います。

「みちのく潮風トレイル」は青森県の八戸市から福島県の相馬市まで、全長1,025kmのロングトレイルなんですけど、昨年、2019年の6月9日に全線開通したばかりです。私たちはまだまだPRも足りていないので、中山道は憧れの、参考にしたい事例の一つです。ただ、全線開通してから結構多くの国内外の方が歩きに来てくださっていて、うちは1,000kmという長さがあるので、何人ぐらいの方がいらっしゃってくれたか数えるのは、なかなか難しいんですね。

ただ、外国の方も通して歩きにいらっしゃったような状況だったのが、このコロナ禍があって、私たちとしては4月に緊急事態宣言が発令されたときに、歩行を控えていただけないだろうか、というお願いを出しました。緊急事態宣言が解除されたと同時に、うちは4県28市町村の広域連携なので市町村の皆さんと、あと地域の方々の声を聞いて、来ていただいてもいいんじゃないか、というお声を伺ってから、また来ていただけるように、というご案内をしています。

それ以降ですが、やはり夏はそれほど多くはなかったと思います。ただ、9月・10月ぐらいから徐々に増え始めました。人数を申し上げるのは非常に難しいんですが、全線のマップの取り寄せ数も増えてきておりますし、通して1,000kmを全部歩くことに挑戦している方々が今、7名ぐらいいらっしゃいます。あとはコロナ禍で遠くに行けなくなった近場の方々が、マイクロツーリズムという形で、より歩いてくださるようになってるな、という実感があります。

私は仕事でその1,000kmを行ったり来たりするんですけど、その間にトレイルを歩いているハイカーの皆さんに会う機会が増えてきたな、という実感です。私どもはまだまだそんな状況で、いつか中山道ぐらい人が歩いてくれるように、いろいろ教えていただければと思っておりますので、今日はよろしくお願いします。

○山田：ちなみに、1,000kmにチャレンジしているのが7名とのことですが、それは事前

に何か申告があるんですか。

○相澤：はい。「全線踏破挑戦者登録」というのがありまして、今、それに登録して歩いている方が7名です。

○山田：そういうことですか。

○相澤：Facebookで「みちのく潮風トレイル」の全線を歩くためのコミュニティーページがあって、そこに今、百数十名登録してくださっているんですけど、その中で情報がやり取りされるので、そこに登録しないで歩いている方も実は結構いらっちゃって、突然、私たちのセンターに訪れてくるということもあります。

○山田：その方はもう、ずっと期間中続けて歩いていらっしゃるんですか。

○相澤：今いらっしゃるのは、続けて歩いている方が7名、あとは部分的に、セクションハイクという形で歩かれる方もいらっしゃるので、そういう方を入れるともうちょっと数は多いですね。あと1日・2日歩く方もいらっしゃいます。1,000kmあるので、いろいろな歩き方を楽しんでいただいております。

○山田：先ほどちらっとお聞きしましたが、そのうちのおひとりが娘さんだそうですね。

○相澤：そうなんです。18歳の長女が独りで八戸から歩いていまして、今500～600kmぐらい歩いたところですかね。初めてのアウトドア、初めてのテント泊、初めてのアルコールストーブでチャレンジしています。

○山田：北上しているんですか。

○相澤：南下していますね。寒くなる秋は大体南下する方が多くて、春先は北上する方が多いです。やはりひと月半歩くと、季節が変わるので。

○山田：面白いですね。

○相澤：季節によってサウスバウンド・ノースバウンドという形になっていますかね。

○山田：まさにかわいい子には旅をさせろ、って感じですね。

○相澤：そうですね。私にはなんの相談もなく、周りのハイカーに相談して、いつの間にか行くことになってました。

○山田：素晴らしい。

○相澤：はい。

山もトレイルもソロテントがブーム

○山田：村田さん、ロングトレイル協会の事務局長として、各地のロングトレイルもよく見て回ってらっしゃいますし、ご自身もガイドとして大分活躍されていらっしゃいます。ここ最近のガイドの雰囲気や、お客さんの動きなど、何か変化があれば教えていただきたいんですが。

○村田：やはり今年の特徴は、ソロテントの登山者が増えたこと。これはもちろんロングトレイルでもそうですね。ハイカーたちがソロテントを使うというのは昔からありましたが、特に登山の場合は、今まで山小屋を活用していた方にとっても、ソロテントはやはり

心強い味方なんでしょうね。独りでもそこで衣食住が完結するわけですから。

私の事務所にもよく「テント泊講習はできないか」とか、「テント泊でどこかへ連れてってこないか」とか、そういった依頼が増えてきました。それが今年の一つの特徴だと思います。

○山田：ガイド業ですが、募集して参加者とかお客さんは集まっていますか。

○村田：個人のお客さまに、実際に山へ入っていくガイドングをお願いされるということが戻ってきたのが6月ぐらいからでしょうか。それ以前は厳しい状況でしたね。それ以降も、私の事務所に限ってお話をすれば、100%の戻りはないですね、やはり。お勤めの業態とか業種とか、そういったもので今、まだ制約がかかっている方も多々いらっしゃいますので、100%の戻りというのは今のところないんですよ。



日本ロングレイル協会理事・事務局長 村田 浩道氏

そのなかでも、やはりテントというのは一つのキーワードですね。これは大手の登山用品店さんなんかにも聞いてもそうですが、ソロテント泊にまつわるいろいろなグッズ、ストーブやシュラフ、テント、マットなどですが、そういった物の売り上げはやはり伸びているようですね。

○山田：なるほど。トレイルでの宿泊に関してソロテントのお話を聞きましたが、先ほど妻籠の状況を少しお聞きしたら、妻籠そのものでは、妻籠や馬籠には宿泊場所が非常に少ないということでした。修学旅行のお子さんたちは、どこに泊まって利用されているんですか。

○藤原：昼神温泉あるいは下呂温泉などに、という感じですね。地元の修学旅行を兼ねた人たちは、4人ぐらいでタクシーをチャーターして、ぐるぐる観光しているというケースもありましたね。以前は、大学生の新生の校外学習の場としても使われたことがあるんですけども、原則的にはそういった方たちは、ほとんど日帰りですよ。

ただ、歩くことに関しては非常に快適なコースだと思うので、秋と春のシーズンは「ぞろぞろ」という表現が当たっていると思います。まさに「蟻の熊野詣」ではないですけども、ぞろぞろという感じで1日1,200人も歩かれると、私どもの一石^{いちこく}栃^{とちたて}立場^{ばちや}茶屋の職員が、土瓶のお茶っ葉を替えるのに忙しくて困ったという、うれしい悲鳴も聞こえております。コロナ禍が収まれば、近いうちにまた復活すると思っております。

○山田：今、お茶屋の話が出ましたけれども、そのお茶屋がちょうど中間地点にあるんですか。

○藤原：そうです、ほぼ中間ですね。馬籠峠の峠側 500m ぐらい手前ですかね。江戸時代の立場茶屋です。そこを私どもが借りて、無料休憩所として開放しています。湯茶の接待、それから落書き帳とキャンディが置いてあります。それをなめながらゆっくりお茶を飲んで、落書き帳にいっぱい書いてください、と言って。

外国人は、アンケート用紙を置いておけば必ず書いてくれるんですよ。日本人はなかなか書くことが嫌いですから、そっぽを向かれるんですけども、私どもの取っているデータはそのアンケート用紙を元にして、何か要望があればピックアップしております。

○山田：なるほど。例えば、ここ最近で要望に変化はありますか。コロナ禍を経験からのことですが。

○藤原：はい。外国人が少ないもんですから、ほとんど日本にいる人たちの話なんですけれども、馬籠峠を歩いてくると非常に汗をかくから、「温泉に入りたい」と言う。妻籠から 4~5km 離れば温泉はあるんですけども、歩いている人たちはほとんど公共交通機関で来て歩いていますから、温泉には遠くて行けないんですね。そういった要望を受けて今、シャワールームを 2 つ準備しております。間もなく使えるようになりますが、早く外国人にも来てほしいですね。汗をかいてきたときでも、シャワーで流せるということがおもてなしとなって、また魅力が一つ増えるんじゃないかな、と思っております。

○山田：なるほど。いつも新しいニーズをお聞きして、それに応えているっていう感じなんですね。

○藤原：そうですね、はい。

○山田：インフラもかなり整備されているとお聞きしましたが、例えばトイレとかは？

○藤原：トイレは長野県の「元気づくり支援金」を活用させてもらって、10 年前に 2 年かけて 4 ヶ所、新しくウエスタンスタイルのものを設置しました。それから、クマ除けの鐘や日本語・英語併記の道標等々そろえて、ほぼ迷わずに歩けるようにしました。それから馬籠の観光協会と妻籠の観光協会の間にはキャリーオーバーシステム（荷物の回送システム）がありまして、それを利用すれば手ぶらで歩けるというのが外国人には非常に好評です。特に外国人は、全財産背負って歩いていますから、荷物がめちゃくちゃ大きい。その「こんなの背負って歩けるかいな」という感じの荷物を預託しておけば、自分の行く先にもう荷物が届いているもんですから、非常に喜ばれております。

○山田：節田さん、かなり昔に妻籠・馬籠の辺りを歩かれたとお聞きしましたがけれど、何年ぐらい前のお話ですか。

○節田：多分 50 年ぐらい前だと思いますね。

○山田：そうですか。

○節田：ヤマケイに入社して、すぐのころだと思うんですけどね。

○山田：当時の雰囲気はどんな感じでしたか。

○節田：まさにこの写真のとおりですよ。やはり偉いのは、もうこのときすでに今日を見越して、電柱を撤去したり整備していたことですね。そういう先見の明があった素晴らしい

い取り組みだと思いました。それに目を付けて、十曲峠を越えて中津川まで歩いた記憶がありますね。その当時、私はもちろん山登りが中心でしたけれど、そういうトレイル志向もそのころからあったのかもしれないですね。

○山田：この妻籠・馬籠の辺りは、「売らない・貸さない・こわさない」というキャッチフレーズで、街並み保存にかなり力を入れてこられた所ですよ。大分ご苦労されていますけれど。

○藤原：日本にまだテーマパークという考え方がなかった時代に、妻籠の住人を食わせる手法を考えたところ、古いものを保存して、それで観光の人たちに来てもらおうという考えにたどり着きました。京都や奈良の大きな神社仏閣のようなお宝だけじゃなくて、庶民の生活をした場所もきちんと残せば、いつかは文化財になるだろう、と。それで 1976 年に「重伝建」（重要伝統的建造物群保存地区）に指定されました。それに磨きを掛けてずっと今日まで修復を続け、なおかつ周りの景観も含めて保存する、「売らない・貸さない・こわさない」をモットーに活動しています。

「こわさない」は平仮名で書くんですけれども、なぜ平仮名で書くかという、そこにあるものを漢字で書いちゃうと、形あるものを壊すというニュアンスになるんです。そうじゃなくて、人の心までも壊さない、という考え方です。金もうけ主義に走っちゃうと、どうしても金で解決すればいいよということになって、「結」といいますか、共同産業というか、そういった形まで壊しちゃうことになります。人とのつながりを壊さずに地域の人たちが団結して、きちんと生きていこうよ、という考え方です。



トヨタ白川郷自然学校学校長 山田 俊行氏

○山田：私は飛騨の白川郷に住んでますけれども、まさに妻籠の方々のその「売らない・貸さない・こわさない」を勉強して、それをそのまま「荻町の

自然環境を守る会」が受けて今の世界遺産につながっているの、そういう意味では、非常に先進的な取り組みだったんだろうなと思っています。私たちの、まさに地元の先輩方が「勉強しに行ったんだ」ということを何度もおっしゃっていて、本当に妻籠のお陰なんでしょうな、と思っています。

あるがままの自然や生活を見てもらいたい

○山田：村田さん、その生活文化的な、伝統的なお話に関してですが、村田さんのお寺の座禅の話とか、そういうものは、コンテンツとして大分活用されているんですか。

○村田：そうですね。今、リモートで座禅をしたりとか、そういった活動もあるんですけ

れど、一つ私が常に思っているのは、うちは禅宗の寺院なんですけど、禅という考え方と、このトレイルを歩く、または山に登る、または岩壁に登るという行為は、メンタルな部分で非常にイコールでつながることが多いんですね。

物事に相対したとき、そのことに集中するというのがスピリチュアルな禅の心なので、このトレイル歩きにしても、登山にしても、岩壁登攀にしても、その時その場所で、いかに自分がそれに集中して目の前のことに挑むかという部分では、かなり禅のスピリッツに近いものがあると思います。

ということで、座禅とハイキングとか、そういったことも今、取り組んでいます。

○山田：ありがたい説法をお聞かせいただきまして、ありがとうございます。でも「ワールドトレイルズネットワーク」の紹介ビデオなども、まさにそのイメージですよ。

○村田：そうですね。「感謝して歩く」であるとか、「自然とともに生きる」というような考え方ですね。

○節田：昔、アラスカへ行ったんですけど、そのときマッキンリー——今はデナリと呼ばれていますが——を空撮しました。そこにルース氷河という大きな氷河があるんですが、国立公園の中なのに、そのど真ん中に、ブッシュパイロット（氷河や原野などに降りるのが専門のパイロット）として有名なドン・シェルダンが、ちっちゃな小屋を持っているんです。その広大な氷河の真ん中の小屋で、彼の友人が独り座禅をしていたんです。しかも、その友人は神父さんでした。びっくりしましたが、そのころからもう欧米人たちには、禅に対する憧れのようなものがあつたんですね。

○村田：そうですね。

○節田：アメリカ人たちの禅に対する興味などは、確かに登山とかに通じるかもしれませんね。ましてや、1,000kmも歩くなつてというのは、それに近いんじゃないですか。

○相澤：そうかもしれないですね。

先ほど、白川郷にしても中山道にしても、古い街並みを大切にというお話がありましたよね。「みちのく潮風トレイル」は多くの部分が津波で流されてしまったので、それこそ藤原さんがおっしゃっていた、大切な人とのつながりというのも、一部一緒に流されてしまっているところがあるんです。

ただ、それを今、もう一度作り直しているところだと思うんです。そこにトレイルが地域計画の一環として入ってきたわけです。地元の人たちだけではつらいところも、地域外から人が来て道を一緒に造るとか、ハイカーが歩いてきてくれてコミュニケーションが取れるとか、そういった形で新しいコミュニティを立ち上げていくという部分でも、トレイルが関わっていけるのかなというのを、少しずつ実感しているところです。きっと100年、200年たてば、同じような土俵に立って考えていけるのかな、とは思っていますけどね。

海外の方なんか歩きに来てくださると、さっきおっしゃっていましたが、日本語が分からなくても話し掛けてくださったりして、そういう何気ない人との触れ合いみたい

なものが今、地域にすごく良い影響を及ぼしているなどという実感はありますね。だから、地域の方とか事業者さんが今、すごくトレイルには協力的になってきてきているような気がします。

○山田：いわゆる観光客——悪い意味での観光客というのとは、ちょっと違う風景が広がっているように見えたんですけどね。

○相澤：ええ、そうですね。

○山田：それぞれの地元でも、生活感みたいなものを感じられるようなイメージも広がったんですけど。

○相澤：先ほどもちょっと中村さんや節田さんとお話ししていたんです。いわゆるこう、ピカピカにしちゃうと、映画のセットみたいになっちゃいますよね。外国人の方って最近「オーセンティック・ジャパン」、つまり本物の日本が見たいから、特別化粧をしたものというよりも、そこに暮らしている人たちの日常に触れ合いたい、と言っているらしいですよ。

特に歩き旅の方は、そういう傾向が強いのかなと思っています。だから私は、トレイルは観光というよりは、本当に地域計画だったり、人とのコミュニケーションを誘発するものだったり、それこそ人によっては禅的な——自分自身を考えると、自然との関係性を考えると——そういう学びの要素が強い場所だな、と思うんです。このコロナ禍で家に閉じこもって、皆さんいろいろ考えたと思うんですよ。自分と社会、自分と自然って……。

そういうときに、この協会にだってたくさんロングトレイルが登録されていますから、本当にそういう所を歩きに来ていただいて、地域のことやマナーとかも学びながら自然の中で過ごしてもらえたらうれしいな、と思います。

○節田：お聞きしたいんですが、トレイルは意図して震災のポイント、ポイントを通るようになっているんですか。

○相澤：意図してということでもないんですけど、結果的に震災遺構はたくさん通っていて、今、東北の整備局さんが「3.11 伝承ロード」といって、沿岸部に無数にある石碑や大きな伝承施設など、それらをつないで紹介するパンフレットを作っているらしいですよ。「みちのく潮風トレイル」はそことも連携して、最近、新しくマップを作ったんですよ。大量にあったものを少し軽量化して10冊にまとめたんですけど、この中にもその伝承施設のことは入れていますね。トレイルはたくさん通ります。

○節田：できる前に私も何ヶ所か行ったんですけど、結構昔の、100年前とかのものが残っているんですよ。

○相澤：そうなんです。昔の大津波の石碑みたいなものもたくさんたくさん残っていて……。

○村田：よく報道なんかでは取り上げられていましたね。

○節田：まずは見てもらって、あと地元の方がそういう語り部になっていただきたいですね。

○相澤：そうなんです。だから、地域の中ではあんまり話しづらくなっている個人的な話を、結構歩いてきた若いハイカーにしてくださったりとかして。話す方にとっては久しぶりに話せてちょっと開放感を感じたり、聞いた方にとってはメディアから聞く震災ではない個人的な、より当事者性のあるお話を聞けたりということで、すごく良いコミュニケーションがたくさん今起きているな、という印象はあります。



みちのくトレイルクラブ常務理事・事務局長 相澤 久美氏

○村田：今、各地でロングトレイルを整備したいというお話をいただくことがちよくちよくありまして、それはまさに、妻籠宿みたいな生活や文化、歴史の継承であったりとか、あとは震災後のそういう人と人とのつながりであったりとか、それらを地域行政の方もすごく求めているんですね。

自然との対話も含めて、その地域をどういうふうにも活用してもらおうか、人が歩かなくなった山道や人が使わなくなった山域、もう住む人も本当にまばらになってきたような、限界を超えた集落みたいなものをなんとか活かしていきたいという思いがあって、それとこのロングトレイルというものは、すごくマッチしてくるんですね。やはりそういう思いから全国的に、「トレイルを整備したいんだけど……」というようなお話が、協会事務局の方にもメールなり、電話なり入ってくるんですね。恐らくこれからも、そういう機運が加速度的にどんどん広まっていくだろうな、というふうに感じています。

○相澤：そうですね。だから、本当に観光、観光と叫ぶ前に地域計画が大切で、地域がしっかりしているから結果、それが観光につながっているというのがロングトレイルかな、と思っています。しっかりした地域だからこそ魅力があるのかな、という気はすごくしますよね。

ライフスタイルの変化とウォーキング

○山田：村田さん、その全国的ないろいろなトレイルの計画の話から、日本全体のトレイルの大きい流れというのはどんな感じですか。

○村田：特にこのコロナ禍によって変わってきた傾向としては、やはり今までは本当に垂直志向で山を登っていた方々も、少しライトな方向に流れつつあるように思うんです。家族やグループ、友だち、または恋人と、人と人とのきずなのようなものも持って、一緒に歩けるような場所にシフトしてきているようなイメージ、感覚がありますね。

今、空前のキャンプブームだと言われてますけれど、それも恐らくそういうことが根底

に流れているんだと思います。なので、キャンプをしながらトレイルを歩くだとか、トレイルを歩いて歴史あるお宿に泊まるとか、または、公民館を改造した宿に泊まるとか、それも、ご家族やグループでというのが、最近、ちょっとキーワードになりつつありますね。

○山田：今、このコロナ禍において、いつもニュースで話題になるようなワーケーションだとか、リモートワークだとか、片仮名語がたくさんありますよね。ロングトレイルとの相性と言ったら変ですけども、長期滞在して仕事とトレイル歩きとを両立させていくような兆しのようなものは、村田さん何かご存じないですか。

○村田：私が 5、6 年前に伺ったある企業の方は、「休みを幾日か取っても、帰ってきたら仕事がたまっているんだよね」と話していました。そのときから、やはりこのトレイル上でも途中途中で、例えばメールでの受け答えができたり、そういうことぐらいはできるようになれば、ひよっとするともっと活用する方法があるのかな、とは感じていました。

関西の方の山なんかでは、ワーケーションの一つの形かもしれませんが、まず仕事の前日に現場に入って山を登って遊んで、その後で仕事をこなして、また帰りにちょっと山に登って帰る、みたいなことを関東から来られた方がされていたりするケースはありますね。でも、これは昔からあったように感じています。トレイルとの相性は良いように感じますけれど、どうですか。

○相澤：そうですね。「みちのくトレイルクラブ」としては、まず 1,025km をしっかり歩けるように造るとというのが、ミッションなんですよね。そうすると、それはスルーで歩ける人たちのためでもあり、同時に 4 県 28 市町村のためでもあるんです。それぞれの市町村や地域の事業者さんたちが、それぞれにワーケーションの企画を立てていたりとか、トレイルという 1,000km の舞台の上で、いろいろなアクティビティを今、やり始めてくれているんですね。

その一つに、やはりワーケーションに取り組んでいらっしゃる方も多いですね。今、政府はワーケーションに関して非常に熱心ですので、そういったことに取り組んでいる市町村とか地域の事業者というのは、増えている気がしますし、宿を一つの拠点にして、朝歩き始めて午後 2 時ぐらいまでに終わらせて、戻って仕事をするというふう楽しんでいらっしゃる方もいるようなことは聞いています。

○山田：妻籠の方では、長期滞在して仕事も半分しながらという方は、いらっしゃいますか。

○藤原：日本人はほとんどいないですね。ところが、海外の人たちに、「あなたは何日間、日本にいるの？」と聞くと、ミニマム 2 週間なんです。長い人は 1 ヶ月ぐらい、あっちうろ、こっちうろする予定があって、その中の 1 週間ぐらいは中山道を歩くというスケジュールの人たちもいます。日本人の考え方が少しずつ変わってきて、仕事人間じゃなくなって、3 分の 1 は仕事、3 分の 1 は自分のこと、それから 3 分の 1 は家族のこと、というような考えが成り立つようになれば、もっともっと歩く人たちが増えると思うんです。それともう一つ、日本人の最大の短所というのは、天気が悪いと全く駄目なん

ですよ。

○相澤：確かに。

○藤原：天気良ければわっと出てくるという感じなもんですから、そのところを少し変える必要があるんじゃないかな、と思います。外国人は雨が降ろうと槍が降ろうと、2週間なら2週間、決めたスケジュールどおりにきちんと歩くんですよ。その違いが大きいと思いますね。

それと、それらの人たちが観光で来たときに、新聞に載っているような片仮名表記の英語で結構なんで、片言でもしゃべってみると、なんとなく意味は通じるんですよ。そうすると、しゃべっている日本人の方がうれしくなっちゃうこともありますね。

○相澤：それはありますね。

○藤原：外国人が来たら面倒だと思って身構えちゃうんですけども、そうではなくて、気さくに話をすることが大事なことじゃないかな、と思います。それがインバウンドの人たちを迎え入れる、一番のおもてなしになるということですね。

一つ例を挙げますと、馬籠峠のすぐ下の古い家に住んでいる78、9のおばあさんですが、外国人が自分の家の前を一生懸命歩くもんですから、畑でサツマイモを育てて、そのサツマイモを家の前で干して干し芋を作り、それを1枚50円だか100円と書いて竹筒と一緒に置いておいたら、外国人がそこへお金を入れて、干し芋を食べながら「これはうまい、これはうまい」と言って歩いているんですよ。

そういう老後の生き方もあるとは思って、皆さんいろいろなことを考えて、ウエルカムの心でやった方が楽しいと思います。

○相澤：そうですね。「みちのく潮風トレイル」も最近、至る所でそういう名物おじちゃん・おばちゃんみたいなのが出てきていて、面白いですね。ハイカーを見付けると引きずり込むんです。震災のときに使った仮設のプレハブがあるんですけど、そこをハイカーに開放していて、冷蔵庫を開けるとビールが入っていて、もういつでも来て、いつでも泊まって行って、いつでも飲んで行っていいぞ、と。もう、とにかく地域に来てくれてありがたいと言って、お風呂に連れて行ってあげたり、あちこち案内したりという人が出現し始めていますね。

○山田：なるほど、面白いですね。ちょっとした交流と言うんでしょうか、そういうのが大分広がってきている感じですね。そのあたり、節田さん、長く山を歩かれたり、各地をいろいろ歩かれていらっしゃるんですが、今聞いたような話というのは、新たな動きなんですか。

町から町をつないで歩くのがトレイル

○節田：というか、旅の本質的なことを、逆に外国人に教えてもらっているんじゃないですかね。日本人はどうしても達成感とかそういうものがないと、山でも登った気にならない。日本百名山なんかその典型ですよ。100山登っても、ほとんど学習していないんで

す。コレクションすることが目的になっちゃっていて。

○村田：確かにそのとおり。

○節田：トレイルも、単なる達成感だとやはり寂しいと思うので、今藤原さんがお話ししてくれたような、もっと成熟した旅が根付いてくれれば一番いいかな、と思います。それこそ、ロングトレイルの目指すところではないかと思います。

○村田：そのとおりだと思います。日本百名山を達成された方は、ほとんど山のことを覚えていないんですよ。

○相澤：そうなんですか。

○節田：ええ、そういう傾向が強いですね。

○村田：もう、その 100 という数字にまっしぐらですから。

○節田：「私、日本百名山登っちゃったんですけど、次、どうしたらいいんですか？」とヤマケイの編集部が電話が掛かってくるんです。勘弁してほしいですね。

○村田：こういうトレイル歩きというのは、やはりその地域のたちと出会い、文化や歴史、味覚などを共有し、一緒に楽しむのが面白さではないかと思います。それには、旅の形としてやはり「歩く旅」がいいんじゃないですかね。

○相澤：私はトレイル歩きは本当に素人で、6 年ぐらい前に歩き始めていますけれど、北根室ランチウェイの佐伯雅視さんが、「トレイルって、町から町をつないで歩くんだよ」と教えてくれたんです。その町から町の間自然があったり、人の暮らしがあったりして、それが「歩く旅」の面白いところなんだよっていうのを教えてくれたことがあって。だから、きっとその間に登山があってもいいんですよ。

○村田：そうですね。日本の場合はもう 7 割方が山地ですから、どうしても山に行き当たっちゃうんですよね。その結果、山を越えたり谷を渡ったりになることが多いですね。それは旅の過程ということですね。なので、日本のロングトレイルには、登山も含まれるという考え方になると思います。

○相澤：こないだ霧島連峰へ行ったんですが、あの険しい山に登って、里に下りてきて人に会うと、やはりほっとするんですよね。でも、ああいう厳しい自然があって、山や溶岩があって、それでここの暮らしがあるんだ、というようなことも、長く歩いているとすごくよく分かってきます。

○節田：そうですね。そのあたりは、NHK の「ブラタモリ」が人気がある、核心部分だと思いますよ。単なる地形・地質とかだけじゃなく、そこに歴史とか文化とか、人々の暮らしが関わってきて、なぜそこにそういう暮らしがあるのかということ、専門家とタモリが一緒になって易しく解き明かしてくれるから、すごく人気が出ているんですよね。ああいうふうな形で、だんだん日本人も幅広く自然を観察し、その土地に対して興味を持ってもらったらいいですね。それこそ本当にトレイルが目指しているところだと思います。

○相澤：それが、中村さんがずっとおっしゃっている「JAPAN TRAIL 構想」ですか。

○節田：ええ、そうですね。

○相澤：やはり長く歩くと、その土地の地形とか暮らしとか歴史・文化が、どんどん移り変わっていくじゃないですか。だから、あれが本当つながったら楽しみだな、と思っています。

○節田：本当にそうですよね。

○村田：日本なんて東西に長いですから、もう気候も全く変わっていきますよね。

○節田：言葉もどんどん変化していくし。

○村田：言葉が変わるのも面白いですね。

○相澤：確かに。

○節田：まさに道というのは、人と人をつないでいるわけですから、やはり単なる自然景観だけじゃなくて、幅広く興味を持って歩いてもらえるのが一番いいと思います。

○藤原：いろいろな所にある物語を、つながるような形にしてやるということですね。

○節田：そう、おっしゃるとおりです。

○藤原：興味を持って歩いてもらうと、「あの物語の舞台がここだったんだ」というのに気付くことがあります。その土地土地にある伝説でも伝承でも、あるいは道端の石仏や小さな祠の話でも、つながるような形にしてやって、自分たちでそれをたどれるようになると、もっと楽しむことができると思うんですよね。

特に私どもの所に来る外国人の方は、かつて侍も大名もお姫様も木こりも歩いたこの道を、今、自分たちが歩いているんだよという、その満足感が非常に強いんですね。「こんな石ころの道歩いて、何がいいの」と言っても、「こんな所はほかにはないよ」と言う。その感覚が、日本人の感性とちょっと違うところがあるもんですから、そういった幅広い見方や楽しみ方を海外の人たちに教えてもらうということも、非常に楽しいと思います。

○山田：そういった意味で、やはりヨーロッパ系の人が多いですね。

○藤原：そうですね。一番多いのがヨーロッパで大体 5 割ぐらいです。アメリカ・カナダなどの北アメリカが 2 割ぐらいですか。オーストラリアが 2 割ぐらい、その他アジア系が 1 割ぐらいですかね。日本人とは違う感性・感覚を持っている人が世界にはいるんだということ、彼らから教わることができるというのは非常にうれしいですね。

それから片言の英語でも会話して、少しでもコミュニケーションできたということは、世の中広がるし、人生が大きく見えるようになることだと思いますので、ぜひ皆さんも、歩いている外国人に会ったら声を掛けてやってください。必ず向こうからも挨拶してくれます。日本人はすれ違っても、知らん顔して歩き続けることが多いですけども、外国人の方が出会いや交流をはるかに楽しんでいるように思います。

その土地に根付いた「物語」のある道造りを

○節田：先ほど藤原さんが「物語」とおっしゃいましたが、ちょっと私どもの PR になって恐縮ですけど、私や中村代表理事が所属している日本山岳会という山岳団体がありまして、間もなく創立 120 周年になる、日本で一番古い山岳会なんですね。そこの創立 120 年

記念事業として、全国の山岳古道を調査しようという企画が進行中です。全国に 33 の支部があるものですから、その支部を総動員して全国の古い山道を調べようということです。

120 周年だから 120 本を選ぶんですが、その選考基準として私が提案したんですけども、やはりストーリー性がある道がいいと。自然景観がいいのはもちろん大切ですが、ただ歩くだけじゃなくて、そういう物語を語れる



日本ロングトレイル協会会長 節田 重節氏

ような道をぜひ選んでほしいと、そういうふうに言ったんです。藤原さんから偶然、同じ言葉が出てきましたね。

○村田：それはいつ公表される予定なんですか。

○節田：120 周年ですから 2025 年です。

○村田：なるほど。いや、楽しみです。面白い。

○節田：当然、先ほど話の出た JAPAN TRAIL の中でも、それらの情報を組み込んでいけば面白いな、と思っております。

○山田：話がどんどん盛り上がってきましたが、そろそろお時間なので。最後は今のお話を受けてでも構いませんが、こういう道にしたい、こういうトレイルにしたい、あるいは、実はこういうことに取り組んでいるんだ、というようなことをひと言ずつ頂けたらな、と思います。藤原さんから順番にお聞きしてもよろしいですかね。

○藤原：はい。実は 10 月 31 日・11 月 1 日と、NICE と呼んでいるボランティアの人たちが寄ってくれましたね。

○山田：NICE さんが？

○藤原：私の所へ来て、何かやることあるかと聞くので、じゃあ、中山道のトイレを掃除してよ、とお願いしました。定期的に掃除はしているんですけども、びかびかに磨いてくれ、と。そうすると、その次に掃除する人もきれいにしてくれるんです。そういった掃除だとか、土の道の水切り、それにもう一つは眺望を確保するために、阻害している木を 2 ヶ所切って、遠くが見えるようにしたんです。そうやって、あそこでいい写真が撮れるよとか、あるいはあそこのトイレはきれいだったよ、という話になれば、またそれが PR ポイントになると考えて、一生懸命いろいろな所で磨きを掛けようとしておりますので、よろしくお願ひします。

○山田：なるほど、ありがとうございます。相澤さん、いかがでしょうか。

○相澤：「みちのく潮風トレイル」はまだ駆け出しのトレイルですけど、まずはその地域の人たちが好きになってくれる道にしたいな、と思っております。今関わってくださる方

の数で言うと、うちは本当にもう何千という数の方々協力してくださっているのです、そういう大きなチームで盛り上げていきたいですね。あとは、中山道にそれだけ「歩く旅」を好むいろいろな方々がいらっしゃっているのであれば、そういった方々がこのロングトレイル協会の加盟トレイルであれ、長距離自然歩道であれ、いろいろなトレイルに「じゃあ、次はあそこへ歩きに行こう」と思ってもらえるような道造りを、日本中で「歩く旅」を一生懸命広めようとしている方々と協力して進めていきたいなと考えています。「みちのく潮風トレイル」はもちろんですけれども、皆さんと一緒にというところを強調していきたいな、と思っています。

○山田：村田さん、いろいろな立場がありますけれども、ここはロングトレイル協会の事務局長として。

○村田：今、事務局の方にもいろいろな問い合わせがあります。相澤さんが言われたように、全国各地でこの動きに賛同して、自分たちの住んでいる村・町の自然を最大限に活用して地域の活性化を見込む、そういったトレイルを造っていきたいんだ、という方がいらっしゃいます。それから、こんな文化があって、こんな地域にはいろいろ楽しい人がいて、それをぜひ一緒に楽しんでもらいたい、というような問い合わせも多いんですよ。なので、ぜひそういった方々とともに事業を盛り上げていきたい、そのお手伝いができればな、というのが、この日本ロングトレイル協会のスタンスです。

そういった形で私たちも事務局も、それから会長も、また先ほど代表理事のお話もあったと思いますが、そういう活動を支援して、皆さんとともに盛り上げていきたい。「歩く旅」のムーブメントをどんどん醸成していきたいな、と考えています。

○山田：なるほど、ありがとうございます。節田さん、最後ちょっとまとめてくださいませんか。

○節田：皆さん中身の濃い話を大体してくれましたが、コロナ禍で大変な状況ですけども、いずれにしろそう簡単にはなくなるものではないと思うので、一つの病気として付き合っていくしかないと考えています。手前味噌ですけど、こういう状況の下では、やはり自然の中へ出かけて行くというのは、身体的にも、精神的にも一番健康的なことだと我々は考えています。登山と違って特別高度な技術が必要なわけではないし、歩くという基本的な動作ができ、脚さえしっかりしていれば楽しめるわけですから。

山登りの初心者も楽しめますし、あるいは、かつて登っていたが厳しい山からリタイアした、私のような人間たちでも楽しめるので、ぜひこういう機会を一つのきっかけにして、たくさんの方に歩いてもらいたいと思います。どこからスタートして、どこまで行ってもいいわけですから、あまり義務感とか達成感にこだわらないで歩いてもらいたいと思います。ちなみに、よく間違えられるんですけど、トレラン（トレイルランニング）とは全くコンセプトが違いますので、ぜひ国民的な一つの遊びとして「歩く旅」が定着していくことを願っております。

○山田：ありがとうございました。まだまだもっと突っ込んでお聞きしたいことがあります

すけれども、お時間にも限りがありますので、今日はこのあたりで終わりにしたいと思います。本日は皆さん、本当にたくさんお話しいただきまして、ありがとうございました。

事業報告

事業総括

2020年度は主催・共催合わせて28（延べ36日）の事業を予定した。そのうちコロナ禍のもとで催行基準を満たして実施できたのは14事業（延べ21日）だった。ほとんどの事業が中止、もしくは内容を縮小せざるを得ないかと心配していたが、そのときどきの状況によって柔軟に対応することで、約半数の事業を開催することができた。

新たに取り組んだのが、感染リスクのないオンラインによる講座である。アフターコロナのアウトドア活動を支援できるようなテーマ（ソロ登山、体づくり）をモニター講座として実施。オンラインでもアウトドア講座のニーズは高く、ともに申し込みが多く満員となった。実際の講座と比較してしまうと物足りなさが顕著なのではと懸念していたが、工夫次第で満足度を上げることができると、事務局として実感することができた。

トレイル歩きをテーマとして実施できたのは、「大人のトレイル歩き旅講座」（全6回）で、県内の参加者を中心に楽しみ方を学んだ。4年目となったが、まだまだトレイルと組み合わせるテーマは数多くありそうだ。今回は新たに植物や山伏をテーマとした回を盛り込んだ。

また、応募が殺到したのが「子どもクライミング教室」であった。これまでの子どもだけの教室でなく、今年度は親子の回を設けたことで、家族でクライミングを体験できるようになった。来年度は実施回数を増やして、地元の子どもや親子にたくさん参加してもらい、クライミングを始めるきっかけになれば良いだろう。

このほか、ダイヤモンド浅間・パール浅間のイベントも継続して実施することができた。どの講座やイベントもたくさんの申し込みをいただいた反面、居住する地域によっては参加をご遠慮いただくこともあり、大変申し訳ないこととなってしまった。2021年度も見通しの立たない状況が続くと思われるが、このような状況にあっても安藤百福センターとして、学びや体験の機会を提供できるよう、知恵と工夫をこらした事業を行っていきたい。

子どもクライミング教室

■趣旨：安藤百福センターに設置されたクライミングタワーを活用し、インストラクターの指導のもとでクライミング体験を行い、アウトドアに興味を持つきっかけづくりとする。クライミングは子どもの体力の向上にとどまらず、精神力や想像力を育む効果があるとされており、豊かな人間形成に資すると考えられる。

■広報

- ・安藤百福センターHP など Web 媒体を活用
- ・東御市・御代田町内の小学校にチラシ配布（春）
- ・長野県内のマスコミにプレスリリース
- ・こもろ観光局、全国山の日協議会など、アウトドア・観光関係の Web に掲載

■インストラクター

船山 潔

1995 年生まれ、長野県出身

アルパインクライマー。高校生のときにクライミングを始め、20 歳のときに渡仏。ヨーロッパ・アルプスに魅了され、アルパインクライミングを始める。現在は日本、海外問わず、夏は登山、フリークライミング、冬はアルパインクライミング、バックカントリー・スノーボードを楽しむ。Karrimor アンバサダー。



伊藤 伴

1995 年生まれ、東京都出身

学生時代から登山を始め、中学 3 年でヨーロッパ・アルプスの最高峰モン・ブラン、高校 3 年でヒマラヤのロブチェ・イーストを登頂。20 歳のときに当時、日本人最年少でエベレストとローツェの連続登頂を達成。公益社団法人日本山岳ガイド協会認定登山ガイド、山の日アンバサダー。



春の部

日 時：2020年4月4日（土）

4月29日（水・祝）

① 10:00～11:30 ②13:00～14:30 ③15:00～16:30（各90分：③は親子の回）

参加費：500円

募 集：各回10名 計60名（申込者183名）

→新型コロナウイルス感染拡大の影響により中止

■申込者属性

男 女 比 4：3（男性105名 女性78名）

平均年齢 子ども8歳、親40歳

年 代 層 子ども146名（小学生のみ）、親37名（30代10名、40代27名）

居 住 地 長野県のみ（東御114名、御代田48名、佐久9名、小諸5名、
軽井沢3名、上田2名、長野2名）

秋の部

日 時：2020年10月10日（土）→雨天中止

10月11日（日）

10月24日（土）

10月25日（日）

11月7日（土）※10月10日の代替

① 10:00～11:30 ②13:00～14:30 ③15:00～16:30（各90分：③は親子の回）

参加費：500円

募 集：各回10名 計120名（参加者111名、申込者129名）

※前回申し込みが殺到したため、先行抽選申し込み制を採用した。

■参加者属性

男 女 比 4：3（男性63名 女性48名）

平均年齢 子ども9歳、親43歳

年 代 層 子ども95名（小学生のみ）、親16名（30代4名、40代12名）

居 住 地 長野県のみ（東御41名、御代田22名、小諸17名、軽井沢16名、
佐久10名、上田5名）

■活動レポート



高さ 7m のクライミングタワーを前に、期待と不安が交錯する子どもたち。まずはインストラクターが注意点を説明し、見本を見せる。コロナ禍のため、手指消毒など徹底して行う。



初めは不安でも、皆に励まされ、コツをつかむとどんどん登れるようになる。難易度に応じてコースを選んで登り続けるが、時間はあっという間に過ぎていった。



今回、初めて親子の回を開催したが、ニーズが高く、親子ともども夢中になって登っていた。親は子の頑張りを、子どもは親の偉大さを感じていたのではないだろうか。

■参加者の声（アンケートより）

- ・丁寧に教えていただき、安全面でも安心して参加することができた。子どもも「楽しかった」と言っていて、大変満足していた。
- ・ルールや危険なことを教えてくれたり、皆で応援したりと、楽しい中でも緊張感があり良い教室だった。
- ・とても楽しかった、また登りたいと言っているので、定期的開催していただきたい。
- ・子どもはもう何回かやりたかったようです。もっと少人数なら良かったと感じました。
- ・参加する前は少し心配していたようですが、やってみたらとても楽しかったようです。自信もついたみたいで、とても良い体験をさせていただきました。

・親も参加できたので、お互いいい刺激になったと思います（親子の回）。

■事務局評価

クライミングをやってみたい（体験させてあげたい）というニーズは高く、学校でチラシを配布すると、申し込みや問い合わせが殺到した。参加費も手ごろで、インストラクターに教えてもらえるので安心して申し込みができたという方が多く、クライミング体験としてはとても好評であった。

また参加したい、定期的開催してほしいといった声も多いが、初めての子にはやや難しい設定になっているところがあるので、ホールドの付け替えなどで難易度のバランスを取った方がより楽しめると思われる。

今回、親子の回を初めて開催したが、募集時からとても人気で、実際にも親子の一体感が感じられ、雰囲気はとても良かった。もっと回数を増やしてほしいとの声もあるが、親子の回を増やせば子どもの体験人数が減ってしまうので、しばらくは現状維持でいきたい。

パール浅間を見に行こう！

■趣旨：浅間山の新たな魅力を発掘するとともに、地元住民が地元の山に親しみ、山への感謝の機会をつくることを目的とする。浅間山の山頂に満月前後の月が懸かり、パールのように淡く輝く姿は神秘的で、浅間山の魅力を堪能することができる。

■広報

- ・安藤百福センターHPなど Web 媒体を活用
- ・小諸市や浅間山ジオパーク推進協議会などにチラシ配布
- ・長野県内のマスコミにプレスリリース
- ・トレイル関係団体および地元観光業者からの発信
- ・こもろ観光局、全国山の日協議会など、アウトドア・観光関係の Web に掲載

※月の出編の当日朝、NHK ラジオ第1「石丸謙二郎の山カフェ」で紹介

月の入り編

日 時：2020年5月8日（金）曇りときどき晴れ

場 所：浅間牧場

参加費：1,000円

募 集：30名（申込者18名）

→新型コロナウイルス感染拡大の影響により中止

■申込者属性

男 女 比 2：7（男性4名 女性14名）

平均年齢 55歳

年 代 層 20代1名、40代3名、50代9名、60代5名

居 住 地 長野10名（東信9名、南信1名）、群馬3名、新潟3名、岐阜1名、
東京1名

月の出編

日 時：2020年10月31日（土）14時30分～19時 晴れ

場 所：トーミの頭（黒斑山）

行 程：車坂峠～〈表コース〉～トーミの頭～〈中コース〉～車坂峠（約4.8km）

参加費：1,000円

募 集：20名（参加者21名、申込者43名）

※新型コロナウイルス対策として設けた催行等の基準（目安として直近1週間の人口10万

人当たりの新規感染者数が 2.5 人以上) を超えた地域の方々には、参加をご遠慮いただいた。

■申込者属性

男女比 2 : 3 (男性 17 名 女性 26 名)
平均年齢 50 歳
年代層 10 代 1 名、20 代 2 名、30 代 6 名、40 代 9 名、50 代 14 名、60 代 9 名、70 代 2 名
居住地 長野 30 名 (東信 22 名、北信 4 名、中信 2 名、南信 2 名)、東京 6 名、神奈川 4 名、群馬 3 名

■参加者属性

男女比 1 : 2 (男性 7 名 女性 14 名)
平均年齢 50 歳
年代層 20 代 1 名、30 代 4 名、40 代 4 名、50 代 7 名、60 代 4 名、70 代 1 名
居住地 長野 21 名 (東信 17 名、北信 3 名、南信 1 名)

■活動レポート



雲一つない晴天の中、車坂峠を出発。麓の黄葉に加え、八ヶ岳から北アルプスまで遮るもののない展望が広がっており、贅沢この上ない山行だ。



槍ヶ鞘で浅間山のアーベントルート (夕焼け) を眺めるも、天気が良過ぎて色付きは今一つ……。しかし、最後の登りで北アルプス越しに沈む夕日を見ることができ、否が応でも期待が高まる。



そして、辺りが暗くなりかけたところで、光り輝く満月が姿を現した。眼前に広がる浅間山と月が織りなす神秘の光景に、皆とりこになった。



昨年は台風 19 号の影響で中止せざるを得なかったが、今回は文句の付けどころがないほどの天候で、感動のパール浅間を堪能することができ、皆大いに満足であった。

■事務局評価

月の出は今回で 5 回目の開催であったが、毎回大人気で、このコロナ禍でも受付開始（開催 2 ヶ月前）から 10 日ほどで満員になった。NHK ラジオで取り上げられた影響か、当日ツアー参加者以外の方も多く、後日問い合わせもあった。これを機に、さらなる知名度アップを図っていきたい。

ダイヤモンド浅間を見に行こう！

■趣旨：浅間山の新たな魅力を発掘するとともに、地元住民が地元の山に親しみ、山への感謝の機会をつくることを目的とする。浅間山の山頂と朝日が重なり、ダイヤモンドのように輝く姿は神秘的で、浅間山の魅力を堪能することができる。

■広報

- ・安藤百福センターHPなど Web 媒体を活用
- ・小諸市や浅間山ジオパーク推進協議会などにチラシ配布
- ・長野県内のマスコミにプレスリリース
- ・トレイル関係団体および地元観光業者からの発信
- ・こもろ観光局、全国山の日協議会など、アウトドア・観光関係の Web に掲載

日の出編

日 時：2020年8月29日（土）3時30分～7時30分 晴れ

※雨天・曇天の場合は翌30日（日）を予定していた

場 所：トーミの頭（黒斑山）

行 程：車坂峠～〈中コース〉～トーミの頭～〈表コース〉～車坂峠（約4.8km）

参加費：1,000円

募 集：20名（参加者13名、申込者37名）

※新型コロナウイルス対策として設けた催行等の基準（目安として直近1週間の人口10万人当たりの新規感染者数が2.5人以上）を超えた地域の方々には、参加をご遠慮いただいたため、上記人数となった。

■申込者属性

男 女 比 2：3（男性14名 女性23名）

平均年齢 49歳

年 代 層 20代1名、30代4名、40代9名、50代15名、60代6名、70代1名、80代1名

居 住 地 長野22名（東信16名、北信4名、南信2名）、東京13名、神奈川1名、三重1名

■参加者属性

男 女 比 1：2（男性5名 女性8名）

平均年齢 50歳

年代層 20代1名、30代2名、40代4名、50代3名、60代3名
居住地 長野13名（東信10名、北信3名）

■活動レポート



コロナ禍のもとで初のイベントとして、対策を徹底して実施。受付で検温を行った後、2グループに分け、会話を控えめに、必要な距離を取りながら登っていく。天気は問題なさそうだ。



トーミの頭に到着すると、目の前には前掛山が広がっているが、火口からはもくもくと噴煙が上がっている。せっかくの好天なのに、このままでは噴煙で見えないかもしれない……一抹の不安がよぎった。



しかし、日の出前になって噴煙が減少し、ご来光の瞬間には太陽がまばゆい光を放った。噴煙とダイヤモンドという、浅間山らしい神々しい光景に、皆夢中でシャッターを切った。



今回、参加をご遠慮いただいた方、また直前でのキャンセルもあったが、昨年引き続きダイヤモンドの瞬間を目撃することができ、皆満足であった。

■事務局評価

今回はコロナ禍のもとでのイベントとなったため、集客で苦戦するかと思われたが、募集開始から間もなく定員に達し、最終的に定員の倍近い申し込みとなり、ニーズの高さを改めて実感させられた。今年も天候に恵まれたが、不安定な天気になりやすい時期なので、今回のように予備日を設ける方が良いだろう。

日の入り編

日 時：2020年11月1日（日）13時～17時 晴れのち曇り

場 所：天丸山（浅間牧場）

行 程：浅間牧場第1駐車場～第2駐車場～牛舎～天丸山～第2駐車場～第1駐車場
（約9km）

参加費：1,000円

募 集：20名（参加者18名、申込者34名）

※新型コロナウイルス対策として設けた催行等の基準（目安として直近1週間の人口10万人当たりの新規感染者数が2.5人以上）を超えた地域の方々には、参加をご遠慮いただいた。

■申込者属性

男 女 比 1：2（男性12名 女性22名）

平均年齢 50歳

年 代 層 10代1名、20代1名、30代2名、40代11名、50代12名、60代6名、70代1名

居 住 地 長野19名（東信16名、北信1名、中信1名、南信1名）、群馬8名、東京5名、神奈川2名

■参加者属性

男女比 2 : 5 (男性 5 名 女性 13 名)

平均年齢 51 歳

年代層 20 代 1 名、30 代 1 名、40 代 6 名、50 代 5 名、60 代 4 名、70 代 1 名

居住地 長野 10 名 (東信 10 名)、群馬 8 名

■活動レポート



浅間牧場の入り口からスタート。初めは一般の観光客に交じって遊歩道を歩くが、徐々に広がりつつある雲が気掛かりだ。



ガイド専用の道に入ると、牧場らしい雄大な景色の中を歩くことになる。黄葉と牛たちを愛でながら、気持ちの良い散策が続く。



目的の天丸山に着くと、間もなく山頂付近に厚い雲が広がり、太陽を隠してしまった。雲が切れることを願うも、時間は無情に過ぎていき、ついに日の入りは見られず……。



今回は残念ながらダイヤモンドの瞬間を目撃できなかったが、来年リベンジしたい！ という声が多く、かえって期待値は高まったかもしれない。

■事務局評価

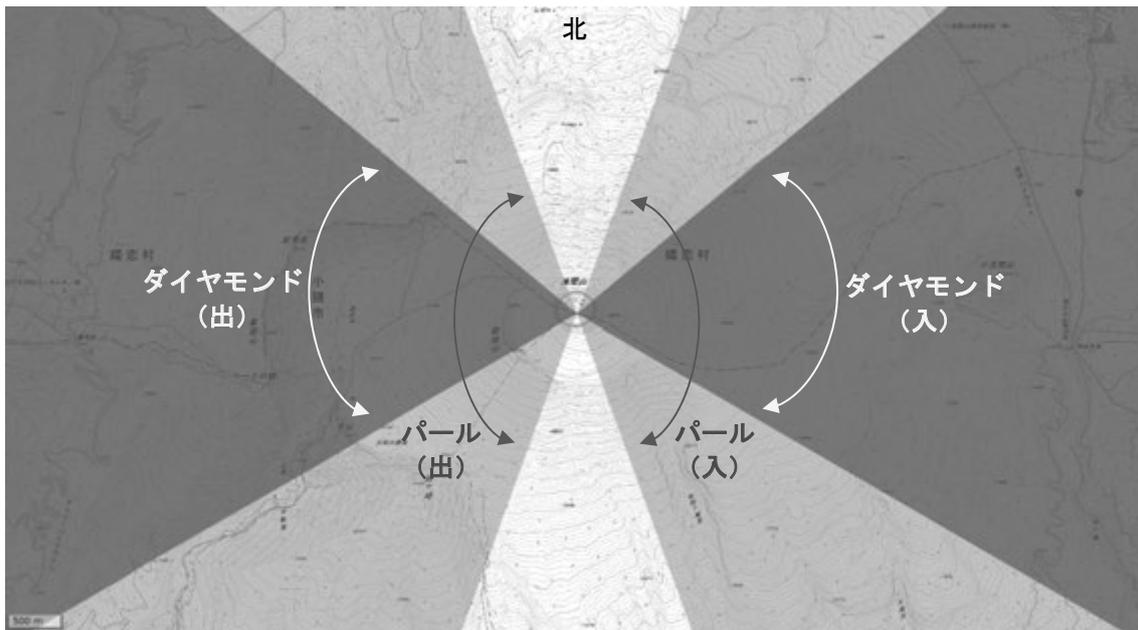
今回はパール浅間と続けての開催となり、両日参加された方もいたが、パールと比べると群馬県からの参加者が多く、地元の山の魅力に気付いてもらえた感があった。今年は残念な結果となったが、3回目の開催で徐々に浸透しつつある状況なので、今後も続けていきたい。

【参考】ダイヤモンド・パールの調べ方

安藤伸彌（安藤百福センター事務局）

「ダイヤモンド富士」「パール富士」に代表されるように、太陽や月などの天体が秀峰（高く美しくそびえる山：「〇〇富士」と呼ばれる山など）の山頂部に重なる光景は神秘的で、とても見応えがある。ここではその調べ方を説明したい。

ただし、この現象はどこからでも見られるわけではない。山頂部と太陽が重なる「ダイヤモンド」の場合、西側の南北おおむね 35 度以内の範囲で日の出のとき、東側の南北おおむね 35 度以内の範囲で日の入りのときに見られる可能性がある（実際には、北側と南側、冬至と夏至では、それぞれ東西方向からの角度が異なり、また、近くで眺めるか遠くで眺めるかでも異なるが、北側の方がやや見える範囲が広い）。他方、山頂部と満月前後の月が重なる「パール」の場合は、西側の南北 70 度以内の範囲で月の出のとき、東側の南北 70 度以内の範囲で月の入りのときに見られる可能性があるが、月齢（およそ 13～17）や時間、気象条件が揃わなければならない。



ダイヤモンド・パールが見られる範囲（イメージ）

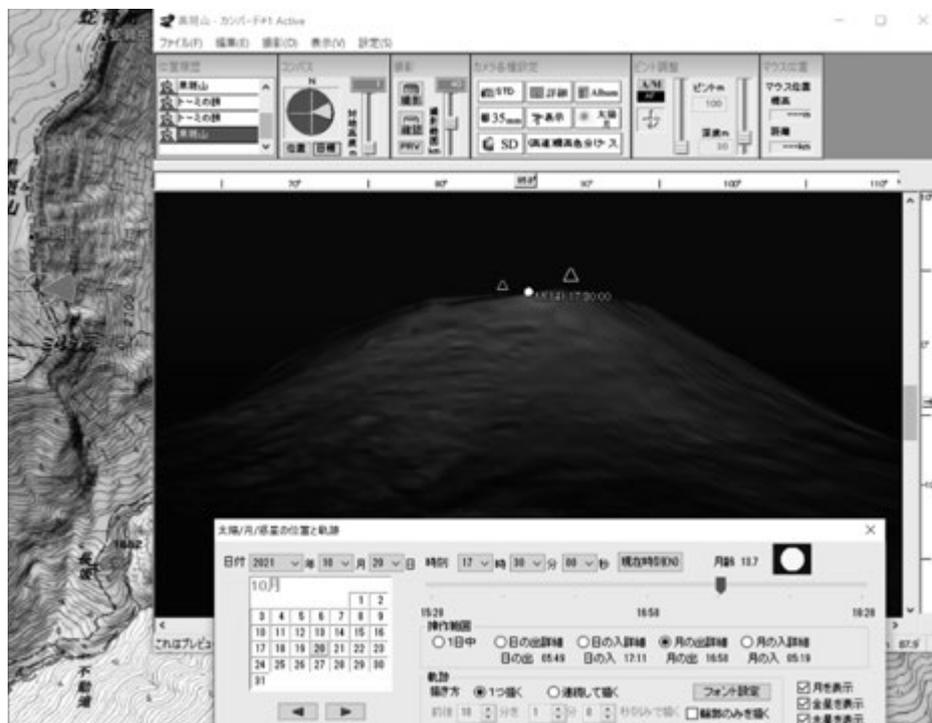
カシミール 3D での調べ方

ダイヤモンドとパールは、天文計算ができ、地図データを使用できるシミュレーションソフトがあれば予測可能だ。ここでは最も一般的な「カシミール 3D」を使った方法を説明する。

カシミール 3D はフリーのソフト（Windows 対応）で、実際に使う場合は「山旅倶楽部」など、標高データの入った有料の地図データが必要となる（無料試用期間あり）。



こうして目的の場所でいつ見られるのか、分かるようになる。ただし、パールの場合は目的の場所で見られるとは限らないため、地図上でカシバードの位置（地図上の紫の扇形のアイコン）をずらしながら、パールとなる場所を探す。



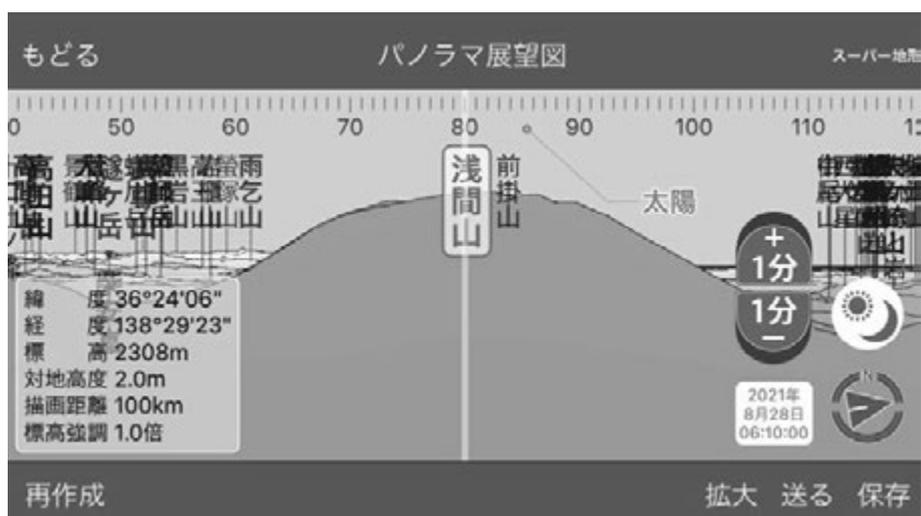
スーパー地形での調べ方

カシミール 3D のスマホアプリ版「スーパー地形」(iPhone、Android 対応)でも調べることができる。こちらは無料でダウンロードできるが、時刻や位置を調べるツール「パノラマ展望図」を利用するには、別途アプリ内課金をする必要がある(無料試用期間あり)。

まずスーパー地形を起動し、ダイヤモンドやパールを見たい場所に十字カーソルを置き、[ツール] → [パノラマ展望図]を開く。すると「パノラマ展望図」の設定画面が表示されるので、好みの設定で [OK] を押す。

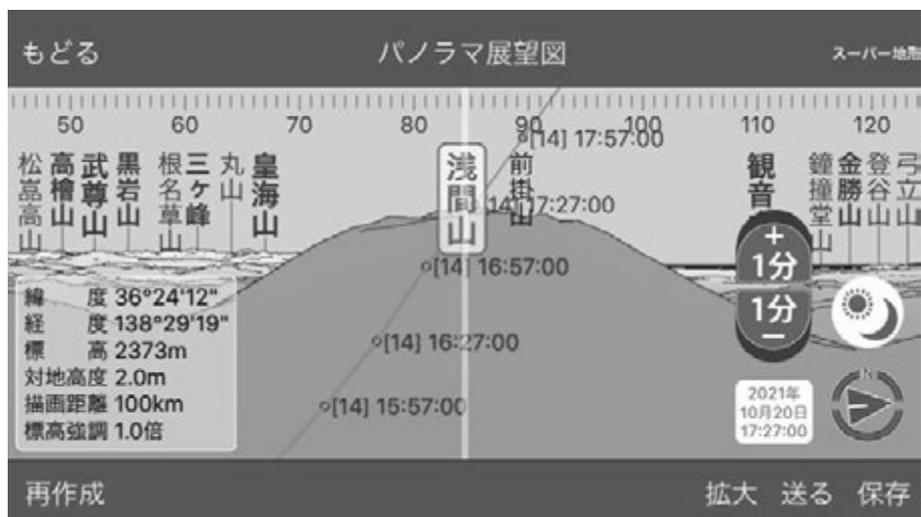
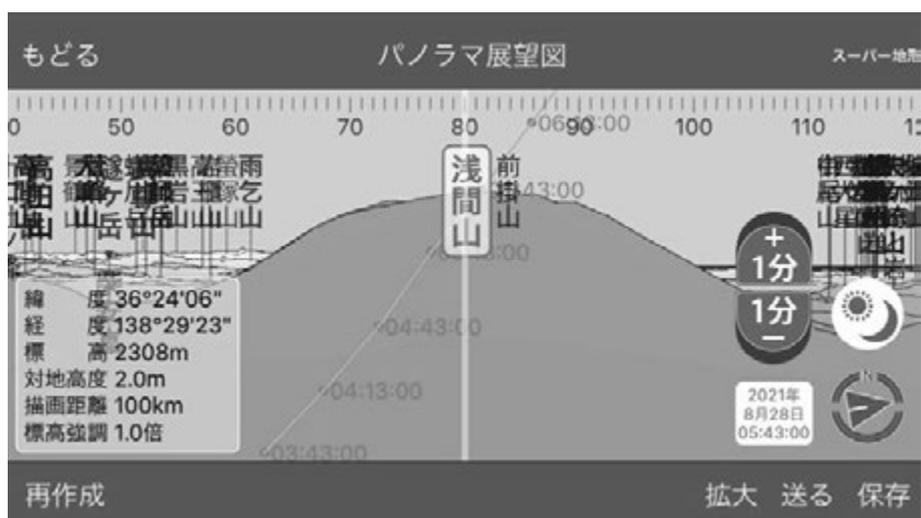


パノラマ展望図が表示されたら、目標の山が見えるように画面をスクロールする。さらに右下にある「日付/時刻」をタップし、表示したい日付と時刻を指定。太陽や月が真ん中に来るように日時をずらして調整する(微調整は「+1分/-1分」を押すと良い)。これで選択した時刻に太陽や月がどの位置にあるかを計算することができる(月の場合は隣の数字が月齢になっている)。



右の月と太陽のマークをタップすると、「天体軌跡の設定」が表示される。ここで「天体の軌跡を表示する」を選択し、描く範囲を設定すると、太陽と月の軌跡が表示されるようになる。これにより、太陽や月がどの位置を通過して来るのか把握でき、より正確にダイヤモンドやパールを狙うことができる。





このように、ソフトを使えば簡単にダイヤモンドやパールの日時と場所を調べることができる。ぜひ地元の名山で活用していただきたい。

参考：ダイヤモンド浅間が見られる場所と時間

■西側（日の出）

場所	上期		下期	
	日付	時間	日付	時間
槍ヶ鞘	4/21～25 頃	5:31 頃	8/18～22 頃	5:35 頃
トーミの頭	4/13～17 頃	5:38 頃	8/26～30 頃	5:39 頃
黒斑山	3/22～25 頃	6:03 頃	9/18～21 頃	5:49 頃
蛇骨岳	2/15～20 頃	6:52 頃	10/23～27 頃	6:23 頃
仙人岳	1/22～27 頃	7:24 頃	11/13～18 頃	6:54 頃

■東側（日の入り）

場所	上期		下期	
	日付	時間	日付	時間
小浅間山	3/29～31 頃	16:51 頃	9/11～13 頃	16:44 頃
天丸山	2/10～11 頃	16:30 頃	10/31～11/1 頃	15:58 頃
浅間牧場第2駐車場	1/23～25 頃	16:01 頃	11/16～18 頃	15:34 頃
六里ヶ原休憩所	2/4～6 頃	15:40 頃	11/4～6 頃	15:10 頃

※うるう年の関係で地点によって1～2日程度の幅があるので、上記はあくまでも目安と考えていただきたい。

大人のトレイル歩き旅講座

■趣旨：ロングトレイルを活用したモデル事業の一環として行い、成果やノウハウなどの情報を発信し、歩く機会の創出に寄与することを目的とする。ロングトレイルと様々な専門テーマを組み合わせたモデル事業が普及することで、各地でトレイルを活用した新たな取り組みにつながることを期待できる。

■広報

- ・安藤百福センターHP など Web 媒体を活用
- ・首都圏および長野県内のアウトドア用品店（約 70 店舗）にチラシ発送
- ・長野県内のマスコミにプレスリリース
- ・日本ロングトレイル協会、ヤマケイオンラインなど、アウトドア・観光関係の HP に掲載

第 1 回「植物の不思議な世界（秋の花編）」

日 時：2020 年 9 月 26 日（土）13 時～27 日（日）13 時

講 師：中村 匡男^{まさお}（自然写真家）

兵庫県出身。信州・戸隠を主なフィールドとして、野の花や野鳥の写真を中心に撮影している。編著書は『花のおもしろフィールド図鑑（春・夏・秋）』、『草花のふしぎ世界探検』などがある。また、人と自然が優しくつながるイベントやツアーなども行っている。



参加費：5,000 円

募 集：16 名（参加者 13 名、申込者 25 名）

※新型コロナウイルス対策として設けた催行等の基準（目安として直近 1 週間の人口 10 万人当たりの新規感染者数が 2.5 人以上）を超えた地域の方々には、参加をご遠慮いただいたため、上記人数となった。

■参加者属性

男 女 比 1 : 2（男性 5 名 女性 8 名）
平均年齢 63 歳
年 代 層 30 代 1 名、40 代 3 名、50 代 2 名、60 代 6 名、70 代 1 名

居住地 長野 9名、茨城 4名

■活動レポート 1日目



これまで要望の多かった植物をテーマにして初めての実施。まずは安藤百福センターのビオトープで、秋の花の観察を行う。写真撮影とメモに熱心な参加者たち。



見落としてしまうような小さい植物をルーペでよく観察。すると生き残るための仕組みや戦略が見えてきて、驚きの声上がる。



動物との密接な関わりについても教わる。クルミの食べ方でリスとネズミを見分け、それぞれ森が豊かになるための役割があることを学んだ。

■活動レポート 2 日目



植物を見るだけでなく、触ったり、匂いを嗅いでみたり、五感を使って観察。ところどころ混ざる俗話もおもしろく、参加者が強く興味を惹かれる場面も多かった。



近くの集落にある鶴久保^{とさくほ}ビオトープで、水上で生息する珍しい植物を発見。レッドデータブックに載っている絶滅危惧種のような。



旅する蝶、アサギマダラも発見できたところで、蝶と植物の不思議な関係も解説。目に見える植物だけでなく、昆虫や動物との多様なつながりを知ることで、より深い理解に結び付くことを学んだ 2 日間だった。

■参加者の声（アンケートより）

- ・動けない植物でも、生き残るために様々な工夫があることが学べた。
- ・今まで知っていた植物でも、見方を変えると新しい発見があることが分かった。
- ・咲いている花が少なかったなので、次回は花が多い時期に開催してほしい。

■事務局評価

初めて実施した内容だったが、参加者の関心度が高く、活発に質問が飛び交う観察会となった。咲いている花の観察を希望する声が多かったので、次回は春ごろの開催を検討したい。

第2回「シェフから学ぶソトゴハン（秋ごはん編）」

日 時：2020年10月17日（土）13時～18日（日）13時45分

講 師：鴨川 知征^{ともゆき}（Bistro Aokubi 店主、浅間兄弟代表）

神奈川県出身。信州・小諸発信の料理ユニット「浅間兄弟」代表&洋担当シェフ。東京のイタリア料理店にて勤務後、2016年に長野県小諸市へIターン。移住担当の小諸市地域おこし協力隊で3年勤め、2020年、市内に「Bistro Aokubi」をオープン。得意な「食」を通しての地域おこしを実践中。



参加費：5,000円

募 集：16名（参加者10名、申込者23名）

※新型コロナウイルス対策として設けた催行等の基準（目安として直近1週間の人口10万人当たりの新規感染者数が2.5人以上）を超えた地域の方々には、参加をご遠慮いただいたため、上記人数となった。

■参加者属性

男 女 比	1 : 1（男性5名 女性5名）
平均年齢	47歳
年 代 層	30代3名、40代3名、50代2名、60代2名
居 住 地	長野6名、茨城2名、群馬1名、富山1名

■活動レポート1日目



まずは各自で一品作ってみる。焼鮭とシイタケのクリームパスタ。今回はコンビニにある食材でもできるメニューを選んだ。



翌日の仕込みを終え、夜は各部屋に分かれる。そして、シェフの料理講座をライブ配信するといった初の試みを行った。「山弁当」をテーマに、様々な料理が盛り付けられる。

■活動レポート 2 日目



朝食はサバ缶と塩こんぶを使ったおじや。前日にたくさん食べて、もたれた胃に染み入る。トレイルを歩いていると、初冠雪の浅間山が姿を現した。



小諸眺望百選の一つ、袴腰展望台でランチタイム。昨日仕込んだハーブオイルやスパイスカレーペースト、サラダチキン、夏野菜を煮て、最後にクスクス（粒状の Pasta）を入れて 3 分蒸す。すると……



クスクスが水分を吸って、モロッコ風料理の完成。とても簡単で、カレー風味が食欲を増進させる。今回もシェフならではのアレンジレシピを学ぶことができた。

■参加者の声（アンケートより）

- ・意外に簡単にいろいろな料理が作れることが分かった。
- ・今回はモロッコ料理だったので、次もほかの国の料理をアレンジしてほしい。
- ・シェフの実演がライブ配信ではなく直接見られて、香りも嗅げたら良かった。

■事務局評価

これまで行ってきたイタリアンのレシピではなく、モロッコ料理を用意したのが新鮮で学びになったようだ。とてもよく考えられている、との評価も得られた。次回もまた新たなジャンルに挑戦していきたい。

第3回「山伏と歩く修験トレイル」

日 時：2020年11月21日（土）12時～22日（日）13時

講 師：志田 吉隆（羽黒山伏）

東京都出身。2016年、長野県飯山市に移住。飯山市地域おこし協力隊員OB。山形県、出羽三山で修行をする現役山伏。飯綱、戸隠と並ぶ北信三大修験場、小菅山を中心に修験道の復活に尽力している。



参加費：5,000円

募 集：16名（参加者9名、申込者31名）

※新型コロナウイルス対策として設けた催行等の基準（目安として直近1週間の人口10万人当たりの新規感染者数が5.0人以上）を超えた地域の方々には、参加をご遠慮いただいたため、上記人数となった。

■参加者属性

男女比	1：2（男性3名 女性6名）
平均年齢	55歳
年代層	40代3名、50代3名、60代2名、70代1名
居住地	長野6名、茨城3名

■活動レポート 1 日目



初めての山伏体験で、期待と不安が交錯する参加者たち。まずは宝冠、注連、金剛杖を身にまとい、行者気分となって里宮の大室神社を参拝する。勤行では法螺貝の音が心地よく、身の引き締まる思いだ。



諸の集落（小諸発祥の地）を少し歩くと、名水「弁天の清水」が湧いている。源流となる高峰山に水の神様が祀られている理由がこれだ。昔は、ここから尾根伝いに表参道を登拝したが、現在は廃道のため、車坂峠まで車で移動して裏参道へ。



この日は雲一つない天気、絶景を満喫しながらの山行となった。高峰山はかつての修験の山で、山頂には奥宮の高峰神社が祀られている。昔の山伏はどんな気持ちでここに来たのか、しばし思いを巡らせた。

■活動レポート 2 日目



昨日の水の山・高峰に対し、今日は火の山・浅間を抖擻（心身を浄化し、雑念を払い、心を集中する行）する。まずは登山口で、これからの無事を祈願する。



ここは、かつて山伏が山に入って修行するために通った道。今でも鳥居や石碑・石仏などに紙垂が懸かり、往時を偲ぶことができる。滝では拝詞を唱えて参拝するが、2日目ともなると皆うまくなってきたのが分かる。



そして、山伏が修行のために籠ったと言われる洞窟に到着。かつて無言の木食行で衆生の救済と浅間山の鎮静を祈禱したという話に倣い、ここでしばし瞑想する。山の気を感じ、「生まれ変わり」を体感した2日間であった。

■参加者の声（アンケートより）

- ・山伏という非日常の世界を体験できて興味深かった。
- ・山と信仰の関係性の輪郭だけでも触れることができ、すっきりした。
- ・期待以上に素晴らしかった。また同じ企画があればぜひ参加したい。

■事務局評価

ふだんの登山とは違う、山伏という非日常の世界から山と向き合うことができ、参加者の満足度は高かった。通常の修行体験では、行中の説明はほとんどないそうだが、今回は要所で解説があり、初めての体験としては敷居が低かったようである。今回が初めてであったが、申し込みも多く好評だったので、今後もこうした企画を続けていきたい。

第4回「ソロで楽しむ山歩き」

日 時：2020年11月28日（土）13時～29日（日）12時30分

講 師：杉本 晴美（登山・自然ガイド「山音（やまね）」主宰）

神奈川県出身。学生時代に過ごした長野の風景に魅せられ長野県信濃町に移住。田舎暮らしをしながら安全に自然を楽しむ山歩きをモットーに登山・自然ガイド、スキーガイド、自然体験活動指導などを行う。地元の妙高戸隠連山国立公園や上信越国立公園の山々、北アルプス、八ヶ岳を中心に、山城跡や古道なども広く案内している。



参加費：5,000円

募 集：16名（参加者10名、申込者37名）

※新型コロナウイルス対策として設けた催行等の基準（目安として直近1週間の人口10万人当たりの新規感染者数が5.0人以上）を超えた地域の方々には、参加をご遠慮いただいたため、上記人数となった。

■参加者属性

男 女 比	1：4（男性2名 女性8名）
平均年齢	44歳
年 代 層	30代1名、40代5名、50代2名、60代2名
居 住 地	長野9名、群馬1名

■活動レポート1日目



ソロ登山に魅力と不安を感じる10名が集まった。まずは装備の見直しからスタート。講師の装備を参考に、何を持って行くべきかという考え方を学ぶ。30Lのザックには驚くべき量が詰まっていた。パッキングも大事な技術の一つのこと。



ツェルト（緊急時ビバークテント）を張り、中の暖かさを体験する。2種類の張り方を学び、実際に張ってもらった。初めての方ばかりだったが、スムーズに設営できた。



遭難の原因第1位の「道迷い」を防ぐために、地図読みの基本を学ぶ。導入として遭難ソング（YouTubeで配信中）を流した。慣れない地図とコンパスに苦戦していた様子だった。

■活動レポート 2 日目



地図読みの実践でトレイルへ。布引観音方面にチェックポイントを設定し、各自で現在地を確認しながら進んだ。参加者が先に歩き、講師が後ろからヒントを出すスタイル。



今回は地図読みの基本である「整地」を重点的に行った。尾根と谷の地形、人工物、風景など、あらゆるヒントを見付け出し、現在地を把握していく。



応用としてトレイルから外れ、人がほとんど入ることのない山の中へ踏み入る。地図には表れない隠れピークも見付けることができた。ソロ登山のための安全管理のいろはを学ぶことができた2日間となった。

■参加者の声（アンケートより）

- ・初めてツエルトを張ってみて、コツやポイントを学べて良かった。
- ・道なき道の見極め方をしっかりと学ぶことができた。
- ・パッキングの技術が大変参考になった。

■事務局評価

コロナ禍のもとでのソロ需要に応える形で初めて企画したが、予想以上に応募者が多かった。また、参加者の「独りで山に登ってみたい」「憧れの山に独りで行きたい」といったモチベーションも高く、活発な講座となった。プログラムで取り上げた項目も適切だった（ニーズに応えられたと感じた）ので、今回の形でまた来年度も実施していきたい。

第5回「大地の見かたが変わるジオトレッキング」

日時：2020年12月12日（土）13時～13日（日）12時30分

講師：竹下 欣宏^{よしひろ}（信州大学教育学部准教授）

愛知県出身。2004年3月、信州大学大学院博士課程を修了。栃木県立博物館、戸隠地質化石博物館、信州大学教育学部助教を経て2012年より現職。地球の歴史の中で一番新しい時代の地層（第四紀）や岩石を対象として、大地の生い立ちを読み解く研究をしている。



参加費：5,000円

募集：16名（参加者7名、申込者28名）

※新型コロナウイルス対策として設けた催行等の基準（目安として直近1週間の人口10万人当たりの新規感染者数が5.0人以上）を超えた地域の方々には、参加をご遠慮いただいたため、上記人数となった。

■参加者属性

男女比 1 : 1 (男性 3 名 女性 4 名)
平均年齢 51 歳
年代層 40 代 4 名、50 代 1 名、60 代 2 名
居住地 長野 7 名

■活動レポート 1 日目



「牛に引かれて善光寺参り」の伝説の舞台となった布引観音からスタート。火山活動によってできた安山岩が多く、参道の両脇には縞々の地層が目立つ。皆で不思議な地形を探し、講師が成り立ちを紐解いていく。



縞々の地層を貫くように、縦のラインが入っている所も。これは地震による液状化現象でできたとのこと。そのとき、実験アイテム「エキジョッカー」が登場。各々が指ではじいて振動を与えると、見事に縦のラインが生じた。



センターに戻ってからは 1 時間のレクチャー。このあたりで最も古い地層のことや、浅間山の成り立ちなどを学ぶ。明日歩くトレイルの予習だ。

■活動レポート 2 日目



去年の台風で損壊してしまった大杭橋付近で、古い石と新しい石を観察。触ってみたり割ってみたりして、違いを見比べる。河原の石ころには大地の歴史が詰まっていることを実感。



岩根の断崖では、巨大な崖は古い八ヶ岳方面からの火山活動のものだと聞き、スケールの大きさに驚く。もしこれが目の前で起きたら……。



最後は懐古園で、歩いてきた地形を振り返り終了。「ジオ視点」で地形を見ると、今まで何気なく見ていた風景が全く違って見えることを学んだ2日間となった。

■参加者の声（アンケートより）

- ・ 何度も見ていた景色が変わって見えた。
- ・ ほかの地域でも役に立つ知識をたくさん教わる事ができた。
- ・ 少し専門的な用語が多かったが、よく理解できた。

■事務局評価

3年目の開催となったが、県内のジオ好き（興味ある人）が集まり、学びも交流もできたようだ。講師の解説も分かりやすく、専門用語もうまくフォローしながら進めることができた。次回は事前学習できるような案内も検討していきたい。

第6回「動物の痕跡をたどるアニマルトラッキング」

日 時：2021年3月13日（土）13時～14日（日）12時00分

講師：杉山 隆（OctoberDeer 代表、ネイチャーガイド）

埼玉県出身。国際自然環境アウトドア専門学校卒業後、長野県内の自然学校で事務局として働く。退職後フリーランスでガイドやファシリテーター、講師など自由気ままに務める。生き物が好きで特に哺乳類が好き。キノコ、山菜、ジビエなど森を食べるのも好き。クモ、ケムシ、フン、骨など、人があまり好きではないものが好きで、それらの魅力を伝えたいと思っている。



参加費：5,000円

募 集：16名（参加者10名、申込者30名）

※新型コロナウイルス対策として設けた催行等の基準（目安として直近1週間の人口10万人当たりの新規感染者数が5.0人以上）を超えた地域の方々には、参加をご遠慮いただいたため、上記人数となった。

■参加者属性

男 女 比	2 : 3（男性4名 女性6名）
平均年齢	51歳
年 代 層	40代4名、50代4名、60代2名
居 住 地	長野10名

■活動レポート1日目



室内で哺乳類のレクチャーを受けた後、雨の中を1時間ほど散策。まずはときおり現れる小鳥やカラスの習性を教わる。雨だからこそカエルもたくさん顔を出してくれた。



戻ってからは動物たちの頭骨が登場。ウマ、クマ、カモシカ、イノシシなど、それぞれのサイズやシステムなど 20 種類以上を解説。食べ物によって、形やサイズなどが変わってくるそうだ。また、頭骨から生態を読み取ることも可能とのこと。



骨の次は毛皮。ロードキル（車に轢かれた動物）を引き取って、なめしてもらったそうだ。毛の役割を学び、手触りがそれぞれ違うことも体感できた。

■活動レポート 2 日目



2 日目は快晴。アニマルトラッキングを中心に観察を行う。リスやネズミの食痕を探し、住処を探し当てる。何気なく歩くだけでは分からないが、動物の痕跡は確かに存在していた。



トレイルの途中から獣道に入り、動物の糞を発見。形や個数からカモシカのものだと推測。ほかにもシカやウサギの糞もあり、野生動物の生活がイメージできる。これぞアニマルトラッキングの醍醐味だ。



前日に仕掛けておいたセンサーカメラには、テンやタヌキの姿も。縄張りにおかしなものがあると、見に来たようだった。野生動物の生態をたっぷりと学んだ2日間。動物の視点でトレイルを歩く楽しさを体験できた。

■参加者の声（アンケートより）

- ・動物の骨や皮を触るだけでも貴重な体験だった。
- ・このあたりの森に暮らしている生き物に出合えた気がして楽しかった。
- ・獣道を歩いて、動物になれた気がした。

■事務局評価

講師の幅広い知識と骨皮の組み合わせが、参加者の心に突き刺さる楽しい時間となった。痕跡をたどることで、人の前に姿を現さない野生動物が、近くにいるようなイメージもできた。地域の子どもを対象に実施するのも、環境教育として効果が高そうだ。

おうちで学ぶアウトドア講座 (オンライン講座)

■趣旨：コロナ禍のもとでのアウトドア講座の受講ニーズに対応し、新たにオンラインのコンテンツを構築すること。また今後、安藤百福センターのリアルな講座に参加してもらうためのきっかけを作ること。

■広報

- ・安藤百福センターHP など Web 媒体を活用
- ・過去参加者への DM 配信

第1回「ソロで楽しむ山歩き」

日 時：2021年2月21日（日）13～16時

講 師：杉本 晴美（登山・自然ガイド「山音（やまね）」主宰）

神奈川県出身。学生時代に過ごした長野の風景に魅せられ長野県信濃町に移住。田舎暮らしをしながら安全に自然を楽しむ山歩きをモットーに登山・自然ガイド、スキーガイド、自然体験活動指導などを行う。地元の妙高戸隠連山国立公園や上信越国立公園の山々、北アルプス、八ヶ岳を中心に、山城跡や古道なども広く案内している。



参加費：無料

募 集：25名（参加者25名、申込者30名）

■参加者属性

男 女 比 3：2（男性14名 女性11名）

平均年齢 55歳

年 代 層 20代1名、40代7名、50代9名、60代6名、70代2名

居 住 地 東京8名、神奈川4名、千葉4名、長野4名、茨城3名、静岡1名、
大阪1名

■内容

(1) これは持っていこう！ 装備とパッキング (60分) +Q&A (15分)

ソロ登山の魅力とリスクの話からスタート。リスクを減らすための準備として、まずは装備品と持ち物の確認を行った。ガイドならではの工夫や、パッキングのコツもレクチャーした。

(2) 事前準備が大事！ 日帰りの山に登る (60分) +Q&A (15分)

情報収集の仕方、スケジュールの立て方、地形図の見方など、日帰り登山をする際の計画の立て方を、重要なポイントを中心に教わった。質問はチャット機能で行い、活発なやりとりが行われた。



■参加者の声 (アンケートより)

- ・実際のパッキングを見たり、講師の体験談やトラブル対処例が参考になった。
- ・高低差などを意識した事前の計画作成は、これから活用したいと思った。
- ・ソロというより新たに山を始める人向きの内容のように感じ、丁寧過ぎた印象だった。

■事務局評価

募集後、すぐに満員になったことから、オンライン講座におけるこのテーマのニーズは高いと感じた。ソロ登山のイメージが参加者によって異なる（求めるレベルが違う）ので、次回は的を絞った表現で企画していきたい。多少、通信環境（途中で映像が切れる、止まるなど）のトラブルがあった。スムーズな運営ができるよう、適正な環境設定の調査をしたい。

トレイル歩きのためのカラダをつくろう！

(オンライン講座)

■趣旨：コロナ禍のもとでのアウトドア講座の受講ニーズに対応し、新たにオンラインのコンテンツを構築すること。今後、安藤百福センターのリアルな講座に参加してもらうためのきっかけを作ること。また、後日動画配信を行うことで、広報や講座の新しい形を探ること。

■広報

- ・安藤百福センターHP、ヤマケイオンラインなど Web 媒体を活用
- ・過去参加者への DM 配信

日 時：2021 年 3 月 21 日（日）13～16 時

参加費：無料

募 集：40 名（参加者 43 名、申込者 62 名）

講 師：

手塚 啓佑（浅間南麓こもろ医療センター 理学療法士）

上田市出身、36 歳。

好きな山は槍ヶ岳、これから登りたい山は剣岳。

【ひと言】夏山限定ですが登山が大好きです！一緒に学んで、たくさん登山のお話をしましょう。

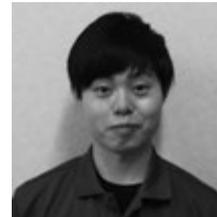


土屋 陽介（浅間南麓こもろ医療センター 理学療法士）

佐久市出身、28 歳。

好きな山は奥穂高岳、これから登りたい山は槍ヶ岳。

【ひと言】登った山の百名山バッジを集めていて、百名山制覇が目標です！健康的に楽しくアウトドアを楽しみましょう。



■参加者属性

男 女 比 4 : 5（男性 19 名 女性 24 名）

平均年齢 57 歳

年 代 層 40 代 10 名、50 代 13 名、60 代 18 名、70 代 2 名

居 住 地 長野 12 名、東京 11 名、神奈川 5 名、千葉 4 名、茨城 4 名、
埼玉 2 名、群馬 2 名、愛知 2 名、岐阜 1 名

■内容

(1) 山歩きのカラダについて 概要編 (30分) + Q&A (10分)

登山が体に与える影響や、体力の3要素（筋力、持久力、バランス）、登山疲労、疲れにくい歩き方など、登山と体の関係を様々な視点で教わった。

(2) 自分のカラダを知ろう！ 体力測定編 (30分) + Q&A (10分)

自分の体を知ることの大切さや、メッツ（体力度）の計り方などを学んだ後、体力テストについて教わった。画面の前で動きながら受講する姿も見られた。

(3) 山歩きのカラダをつくろう！ トレーニング編 (30分) + Q&A (10分)

登山で使う主な筋肉の部位と働きを学び、その後、主なトレーニングとして、スクワット、上体起こし、脚上げの3種類を教わった。



■参加者の声（アンケートより）

- ・山のレベルと必要な体力、自分のレベル、登山で重要な筋肉の箇所、その強化方法、これらを流れで分かりやすく知ることができ、自分に合ったやるべきことが見えてきた。
- ・実際の動きを見ることで、正しい形が分かったので良かった。
- ・歩き方は分かっているので、トレーニングについての内容を多くしてほしい。

■事務局評価

募集後すぐに満員になり、最終的にはキャンセル待ちが20名近く出たことから、オンライン講座、またカラダづくり講座のニーズは高いと感じた。録画したもののダイジェスト版をYouTubeで配信予定。

ロングトレイルハイカー入門講座 2020

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

■趣旨：初心者ハイカーを対象に、ロングトレイルの歩き方やスキルを学ぶことを目的として開催した。2016年度より開催しており、今年で5年目。事前の計画、装備などの準備編から、楽しみ方、地図読み、天気図、トラブル対処などの実践編まで、歩き方の基本がひと通り学べる構成となっている。

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）

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を登る。登攀経験も豊富。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。



■広報

- ・安藤百福センターHP など Web 媒体を活用
- ・過去参加者への DM
- ・首都圏および長野県内のアウトドア用品店（約 70 店舗）にチラシ発送
- ・ロングトレイル協会、ヤマケイオンラインなど、アウトドア・観光関係の HP に掲載

第1回 事前準備と歩き方を知ろう

日時：2020年6月6日（土）～7日（日）

内容：1日目（机上）計画の立て方、装備の基本、歩き方（ストック実習含む）
ロングトレイルとは何か（安藤百福センター中村達センター長）
2日目（実習）浅間・八ヶ岳パノラマトレイル「軽井沢コース（約13km）」

参加費：7,800円

募集：20名（申込者6名）

→新型コロナウイルス感染拡大の影響により中止

■申込者属性

男女比 1:1 (男性3名 女性3名)
平均年齢 62歳
年代層 40代1名、50代1名、60代3名、70代1名
居住地 茨城4名、千葉1名、東京1名

第2回 天気と地図の読み方を学ぼう

日時: 2020年7月18日(土)～19日(日)

内容: 1日目(机上) 読図、コンパスワーク、気象

2日目(実習) 池の平口～籠ノ登山～水ノ塔山～高峰山～車坂峠(約9km)

参加費: 7,800円

募集: 20名(申込者6名)

→新型コロナウイルス感染拡大の影響により中止

■申込者属性

男女比 1:1 (男性3名 女性3名)
平均年齢 56歳
年代層 40代3名、50代1名、60代1名、70代1名
居住地 東京3名、茨城2名、千葉1名

第3回 トラブル対処法を身につけよう

日時: 2020年9月5日(土)～6日(日)

内容: 1日目(机上) 救急法、セルフレスキュー

(実習) キネシオテーピング(講師: 赤沼将充氏)

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)」

参加費: 7,800円

募集: 20名(申込者17名)

→新型コロナウイルス感染拡大の影響により中止

■申込者属性

男女比 2:3 (男性7名 女性10名)
平均年齢 61歳
年代層 40代3名、50代4名、60代7名、70代3名
居住地 東京5名、千葉5名、茨城2名、長野1名、福島1名、埼玉1名、

新潟 1 名、静岡 1 名

講師：赤沼 将充（赤沼整骨院 院長）

柔道整復師の資格取得後、整形外科、整骨院での研修を経て、2008 年、長野県長野市で赤沼整骨院を開院。キネシオテーピングを取り入れた治療を行っている。自身の足のトラブルをきっかけに足の重要性を実感し、治療のためにインソールの作製を行い、正しい靴のアドバイスやシューズフィッティングの普及に力を入れている。



第 4 回 ロングトレイルを縦走しよう

日時：2020 年 10 月 3 日（土）～4 日（日）

内容：1 日目（実習）車坂峠～高峰山～高峰温泉～池の平口～地蔵峠～

湯の丸キャンプ場（約 9km、テント泊）

2 日目（実習）湯の丸キャンプ場～烏帽子岳～湯ノ丸山～地蔵峠（約 8km）

参加費：7,800 円

募集：20 名（申込者 31 名）

→新型コロナウイルス感染拡大の影響により中止

■申込者属性

男女比 6：5（男性 17 名 女性 14 名）

平均年齢 55 歳

年代層 40 代 11 名、50 代 14 名、60 代 3 名、70 代 3 名

居住地 東京 14 名、神奈川 4 名、千葉 4 名、長野 3 名、茨城 3 名、新潟 1 名、静岡 1 名、福島 1 名

第 5 回 雪のトレイルを歩こう ⇒安藤百福センター主催へ変更

日時：2021 年 2 月 6 日（土）～7 日（日）

内容：1 日目（実習）アサマ 2000～水ノ塔山～高峰温泉～アサマ 2000（約 4.5km）

2 日目（実習）車坂峠～高峰山～車坂峠～車坂山～車坂峠（約 4km）

参加費：7,800 円

募集：10 名（申込者 26 名）

→新型コロナウイルス感染拡大の影響により中止

講師：杉山 隆（OctoberDeer 代表、ネイチャーガイド）

埼玉県出身。国際自然環境アウトドア専門学校卒業後、長野県内の自然学校で事務局として働く。退職後フリーランスでガイドやファシリテーター、講師など自由気ままに務める。生き物が好きで特に哺乳類が好き。キノコ、山菜、ジビエなど森を食べるのも好き。クモ、ケムシ、フン、骨など、人があまり好きではないものが好きで、それらの魅力を伝えたいと思っている。



■ 申込者属性

男女比 6 : 7（男性 12 名 女性 14 名）

平均年齢 57 歳

年代層 30 代 1 名、40 代 9 名、50 代 7 名、60 代 7 名、70 代 2 名

居住地 東京 11 名、長野 7 名、茨城 3 名、千葉 2 名、新潟 1 名、山梨 1 名、埼玉 1 名

■ 事務局評価

新型コロナウイルス感染症の拡大、緊急事態宣言などの影響を受け、前半は申込者数も少なかった。夏以降、申し込みは増えたが、講師が東京在住であることや、主な申込者が首都圏からであることなどを踏まえ、すべての回が中止となった。

また、第 5 回は主催者を安藤百福センターに変更し、長野県在住のガイドを講師としたが、佐久圏域の感染警戒レベルが 4（10 万人当たり 5.0 人以上）となったため、中止となった。

2021 年度は主催を安藤百福センター、講師を長野県在住のガイドに変更して開催予定である。

～事務局スタッフ近況～

■安藤 伸彌 (あんどう のぶや)



最近、地域資源の発掘に（密かに）精を出しています。戦前までの言い伝えや書物などを手掛かりに、使われなくなった古道を探索していると、思い掛けず石仏や祠、鳥居などに会い、興味深い歴史秘話に出くわしたりして面白いです。しかし、地元の人からは忘れ去られ、今やヤブに消えゆくものも多く、よそ者・ばか者の私は「なんてもったいないだろう！」と誤ってしまいます（もともと、自分もファミリーヒストリーを知らないの、人のことは言えませんが……）。なんとかトレイルやツアーとして活かさないかと、悶々とする日々です。

■小島 真一 (こじま しんいち)



BBQインストラクターとしてYouTubeデビューしました（小諸市公式チャンネル）。地道に磨いてきた懇親会スキルがこんな形で役立つなんて。この際なんちゃって料理人を目指してやろうと勝手に盛り上がり、男子厨房に入るべく『dancyu』を毎月購入し、無料の漫画アプリで『美味しんぼ』を読む毎日。はたして究極（or 至高）の懇親会メニューは、完成するのだろうか!? 迷走しながら30代ラストイヤーを駆け抜けます。写真は鹿の頭骨で遊んでいるところです。味噌汁のダシを取るわけではありません。

■横堀 咲紀 (よこぼり さき)



コロナでほとんど何もできない1年、それでも大きな飛躍の年となりました。ジムはやめ、リングフィットアドベンチャーを開始。ほぼ毎日フィールドを駆け抜けてはお金を集め、野菜を集め、スムージーを作っては飲み、モンスターを倒しています。短歌は11年目、このたび結社の賞をいただきました。若輩者ゆえまだ早いと思いながらも、これからを期待されているのだと身が引き締まる思いです。毎年福岡へ会いに行っている国宝は、今年はコロナ以前に博物館が改装中とのこと。うーん、残念。そんな横堀に運命の相手は現れたのか!? 来年に続く!

卷末資料

マスコミ掲載 (一部)

■小諸新聞 (2020年8月14日)

山頂と朝日が重なる

「ダイヤモンド浅間」

人気イベント 早くもキャンセル待ち

○：浅間山の山頂に朝日が重なる「ダイヤモンド浅間」。この神秘的な現象を見に行くというイベント



昨年8月のイベントで見られた「ダイヤモンド浅間」

し、現在のところ「キャンセル待ち受付中」の状態だ。

○：主催するのは大久保の安藤百福センター。これまでも、日の出のほかに日の入りなど、安全で見やすい時期に合わせて開いてきた。今回は、午前3時半に高峰高原ビジターセンター駐車場を出発し、トミミの頭でこ来光を仰ぐ往復4・8kmのコース。真夏ではあるが、日の出前は0℃以下まで気温が下がるため、防寒着や懐中電灯は必須となる。

○：多くは地元佐久地方からの参加者で、「神々しいご来光に多くの人が感動している」という。参加費は保険料込みで一人千円。秋には、月と山頂が重なる「パール浅間」も予定している。問い合わせは同センター(電話0267・24・0825)。

東京五輪新競技チャレンジキッズ

スポーツクライミングの世界 ③



7mのクライミングタワーに挑戦する子どもたち



登り方をデモンストレーションする伊藤さん。奥が安藤百福センターの建物



体験者にハーネスやヘルムットなどを装着する船山さん(左)

小諸の「安藤百福センター」

7mクライミングタワーに挑戦

小諸市大久保の「安藤百福記念 自然 体育活動指導者養成センター」は、敷地内に高さ7mのクライミングタワーを設けて、子どももクライミング体験教室を毎

年春と秋に開いている。初心者でも、インストラクターが教えてくれるので安心してチャレンジでき、自力で登り切った時の達成感を味わえる。

同センターでは2019年秋に初めて子どももクライミング教室を開き、昨年も数回開催した。毎回キャンセルを繰り返して、思いがけず好評で、小学生だけでなく、親子で体験できる回も設けている。

伊藤さん(25)は、学生時代から登山を始め、中学3年でヨーロッパのモンブラン、高校3年でヒマラヤのロプチェ、イーストを登頂。20歳の時に当時日本人最年少でエベレストとロプチェ連続登頂を達成、公益社団法人日本山岳ガイド協会認定登山ガイド、山の目撃アンバサダー。

クライミングタワーは、頂上部の支点にロープで安全を確保した状態で登るトップロープクライミングで行う。体験者にはハーネスなどの安全帯やヘルムットを装着する。船山さんと伊藤さんがそれぞれレイヤーズを積み、地上からアドバンスの声をかけながら、登る子どもの動きに合わせてロープを素

早く操作しサポート。子どもたちは「手が届かないところもあって難しいけど、足のつくところを探して、勢いをつけて体を持ち上げたら届いた。」「頂上に着いた時の景色がすごい。」「なご試行錯誤しながら、チャレンジを繰り返していた。

同センター事務局の安藤伸彌さん(47)は「外でこれだけの高さを登る機会はなかなかないと思う。クライミングタワーを通して、子どもたちにアウトドアの体験をしてみたい」と話していた。

同センターは、自然体育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。自然体験イベントやアウトドアの研修などを行っている。

同教室は毎年、春と秋に開催予定。各回参加人数は10人ほどで予約制。開催は同センターのホームページなどで知らせる。問い合わせ0267・24・0825(同センター)

■NHK ラジオ 石丸謙二郎の山カフェ (2020年10月17日)

10月 土曜 R1 午前8時05分～午前9時55分
17日 石丸謙二郎の山カフェ「山をつなぐ道 ロングトレイル」8時台

午前8時05分
 朝日に輝く山々を眺めながら、COFFEEを片手にほっとひと息一。すがすがしい空気とともに、山のトピックや山を愛する人たちの暮らしをお届けする「カフェ」です。

今回のテーマは「山をつなぐ道 ロングトレイル」。何日もかけて自然の中を歩く道です。ジョン・ニューアトレイル、ミルフォード・トラック、そして長野古道一。みなさんの憧れのロングトレイルや、歩き続けたからこそ見えたものをぜひ教えてください。「マスターの本職」はアメリカ・ア巴拉チアントレイルを踏破した女性の本音「エマおばあちゃん、山をいく」。「山からおはよう」は高野小峰の玄関口。かたしな高原からです。

【司会】石丸謙二郎、山本志保、【出演】山岳ガイド一近藤謙司

午前9時05分
 朝日に輝く山々を眺めながら、COFFEEを片手にほっとひと息一。すがすがしい空気とともに、山のトピックや山を愛する人たちの暮らしをお届けする「カフェ」です。

今回は「山をつなぐ道 ロングトレイル」がテーマ。日本ロングトレイル協会の中村謙さんにお話をうかがいます。中村さんは、ロングトレイルは歴史や自然など“物語のある道”だと言います。ご自身の体験や、現在26指定されている日本のトレイルの紹介、そして日本列島を貫く壮大な「ジャパン・トレイル」構想などについてお聞きします。ご利用や「歩き続ける」魅力、エピソードもお寄せください。ご来店をお待ちしています。

【司会】石丸謙二郎、山本志保、【ゲスト】日本ロングトレイル協会代表理事 中村謙

■NHK ラジオ 石丸謙二郎の山カフェ (2020年10月31日)

10月 土曜 R1 午前8時05分～午前9時55分
31日 石丸謙二郎の山カフェ「山と月」8時台

午前8時05分
 朝日に輝く山々を眺めながら、COFFEEを片手にほっとひと息一。すがすがしい空気とともに、山のトピックや山を愛する人たちの暮らしをお届けする「カフェ」です。

10月31日は、今月2回目の満月の日。そこで、今回は「山と月」がテーマです。山で迎えた月夜の思い出や、山を眺めながらのお月見エピソードなど、山と月にまつるお便りをお待ちしています。「マスターの気になる山のアレ」では、山奥にこんなモノがあったよ、というみなさんからの報告をご紹介します。「山からおはよう」は、長野県小峰町から、この日に見られるという、流鏝山山頂に月がかかる「パール流鏝」について伺います。

【司会】石丸謙二郎、山本志保

■コミュニティテレビ「NEWS&WIDE」(2020年10月27日)





141 高尾山 高尾山

高尾山は、東京都八王子市にある標高599.47mの山である。山頂には、高尾山展望台があり、八王子市や東京都心を見下ろすことができる。また、高尾山には、高尾山神社や高尾山公園など、多くの観光施設がある。

142 高尾山 高尾山

高尾山は、東京都八王子市にある標高599.47mの山である。山頂には、高尾山展望台があり、八王子市や東京都心を見下ろすことができる。また、高尾山には、高尾山神社や高尾山公園など、多くの観光施設がある。

143 高尾山 高尾山

高尾山は、東京都八王子市にある標高599.47mの山である。山頂には、高尾山展望台があり、八王子市や東京都心を見下ろすことができる。また、高尾山には、高尾山神社や高尾山公園など、多くの観光施設がある。

144 高尾山 高尾山

高尾山は、東京都八王子市にある標高599.47mの山である。山頂には、高尾山展望台があり、八王子市や東京都心を見下ろすことができる。また、高尾山には、高尾山神社や高尾山公園など、多くの観光施設がある。

145 高尾山 高尾山

高尾山は、東京都八王子市にある標高599.47mの山である。山頂には、高尾山展望台があり、八王子市や東京都心を見下ろすことができる。また、高尾山には、高尾山神社や高尾山公園など、多くの観光施設がある。

146 高尾山 高尾山

高尾山は、東京都八王子市にある標高599.47mの山である。山頂には、高尾山展望台があり、八王子市や東京都心を見下ろすことができる。また、高尾山には、高尾山神社や高尾山公園など、多くの観光施設がある。

147 高尾山 高尾山

高尾山は、東京都八王子市にある標高599.47mの山である。山頂には、高尾山展望台があり、八王子市や東京都心を見下ろすことができる。また、高尾山には、高尾山神社や高尾山公園など、多くの観光施設がある。

148 高尾山 高尾山

高尾山は、東京都八王子市にある標高599.47mの山である。山頂には、高尾山展望台があり、八王子市や東京都心を見下ろすことができる。また、高尾山には、高尾山神社や高尾山公園など、多くの観光施設がある。

■YouTube 小諸市公式チャンネル

～本編～BBQ と焼肉は違う！？ BBQ インストラクターが教える！BBQ 講座！！

<https://www.youtube.com/watch?v=vxAgJ5r4kC8>



～野菜篇～BBQ と焼肉は違う！？ BBQ インストラクターが教える！BBQ 講座！！

<https://www.youtube.com/watch?v=K0Os8y1tF7s>



小諸で BBQ! BBQ インストラクターが教える！BBQ 講座！！～牧場チキン編～

<https://www.youtube.com/watch?v=2xvqDi6jsmg>



安藤百福センター 運営組織

顧問

荒牧 重雄	東京大学名誉教授、火山学者
荻原 健司	スキーノルディック複合五輪金メダリスト
林 貞行	元外務事務次官、元駐英特命全権大使
丸山 庄司	元全日本スキー連盟 専務理事

運営委員会

委員長	安藤 宏基	公益財団法人安藤スポーツ・食文化振興財団 理事長 日清食品ホールディングス株式会社 代表取締役社長・CEO
副委員長	安藤 徳隆	公益財団法人安藤スポーツ・食文化振興財団 副理事長 日清食品ホールディングス株式会社 代表取締役副社長・COO
委員	安藤 昭一	千葉大学 名誉教授
	小泉 俊博	小諸市長
	中村 達	アウトドアジャーナリスト・プロデューサー 特定非営利活動法人日本ロングトレイル協会 代表理事 安藤百福センター センター長
	水野 正人	ミズノ株式会社 相談役会長

諮問委員会

委員長	節田 重節	特定非営利活動法人日本ロングトレイル協会 会長
	神長 幹雄	株式会社山と溪谷社 編集者
	木村 宏	北海道大学 教授 特定非営利活動法人信越トレイルクラブ 代表理事
	橋谷 晃	木風舎 代表
	山田 俊行	トヨタ白川郷自然学校 学校長

(50音順、2021年4月現在)

2020年度 主催・共催事業一覧

■主催

4/4	第1回子どもクライミング教室 (新型コロナウイルス感染症拡大のため中止)
4/29	第2回子どもクライミング教室 (新型コロナウイルス感染症拡大のため中止)
5/8	パール浅間を見に行こう！ 月の入り編 (新型コロナウイルス感染症拡大のため中止)
8/29	ダイヤモンド浅間を見に行こう！ 日の出編
9/26～27	第1回大人のトレイル歩き旅講座「植物」
10/11	第3回子どもクライミング教室
10/17～18	第2回大人のトレイル歩き旅講座「ソトゴハン」
10/24	第4回子どもクライミング教室
10/25	第5回子どもクライミング教室
10/31	パール浅間を見に行こう！ 月の出編
11/1	ダイヤモンド浅間を見に行こう！ 日の入り編
11/7	第6回子どもクライミング教室
11/21～22	第3回大人のトレイル歩き旅講座「山伏」
11/28～29	第4回大人のトレイル歩き旅講座「ソロ登山」
12/12～13	第5回大人のトレイル歩き旅講座「ジオトレッキング」
2/6～7	スノーシュー講座 (共催から振替) (新型コロナウイルス感染症拡大のため中止)
2/21	第1回おうちで学ぶアウトドア講座「ソロ登山」
3/13～14	第6回大人のトレイル歩き旅講座「アニマルトラッキング」
3/21	オンライン講座 トレイル歩きのためのカラダをつくろう！

■共催

	<u>特定非営利活動法人アウトドアライフデザイン開発機構</u>
6/6～7	第1回ロングトレイルハイカー入門講座「歩き方、装備」
7/18～19	第2回ロングトレイルハイカー入門講座「地図、コンパス、天気」
9/5～6	第3回ロングトレイルハイカー入門講座「安全管理」
10/3～4	第4回ロングトレイルハイカー入門講座「テント、縦走」 (以上すべて新型コロナウイルス感染症拡大のため中止)
	<u>特定非営利活動法人日本ロングトレイル協会</u>
11/5	ロングトレイルシンポジウム <u>小諸市公民館 (小諸市教育委員会)</u>
7/28	夏休みこども企画「トレイルノートをつくろう！」
8/6	夏休みこども企画「野生の力を呼び覚まそう！」 (以上すべて新型コロナウイルス感染症拡大のため中止)

2020年度 研修利用状況

団体区分	団体数
安藤百福センター主催事業	15
安藤百福センター共催事業	1
アウトドア系団体	14
青少年教育系団体	1
環境保全系団体	1
学校・市民大学団体	1
公共系団体	0
企業系	2

計 35 団体

編集後記

2020年とはどなたにとっても激動の年だったのではないのでしょうか。新型コロナウイルス感染症に振り回された1年でしたが、諸外国ほどワクチン接種も進まず、まだまだその脅威から逃れることはできなさそうです。あちこちで働き方改革やハンコレス、ペーパーレス、オンライン化の流れが一気に進み、リモートワークにオンラインミーティング、一足飛びに未来に来たような気もしています。いろいろ儀式も簡略化され負担が減った一方で、茶道のお濃茶のような文化も変わらざるを得ない様子。このまま消えてしまう文化もあるのかもしれないと、一抹のさみしさを覚える日々です。◆今年度事業報告書を初めて担当させていただきました。分からないこと、困ることだらけで右往左往していましたが、周囲の皆様のお陰で無事発行にこぎつけることができました。この場を借りて御礼申し上げます。◆表紙は浅間・八ヶ岳パノラマトレイルの千曲川コース途中にある大久保橋。1969年竣工のこの橋はその鮮やかな赤が印象的で、桜の時期だけでなく紅葉も綺麗です。すぐ隣にはかつて吊り橋だったころのフレーム（1891年竣工）が残っています。◆ほんの1年ちょっと前までは、想像もしていなかった未知の病気によって大きく変わることを強いられた私たちの生活が、1日も早く元通りに、あるいは従来通りに楽しめるような新しい形を生み出せることを願ってやみません。皆様の新年度が実りあるものになりますよう、お祈り申し上げます。(Y)

安藤百福記念 自然体験活動指導者養成センター
2020年度 事業報告書

発行日：2021年5月31日

発行人：安藤 宏基

編集人：中村 達

安藤百福記念 自然体験活動指導者養成センター
〒384-0071 長野県小諸市大久保 1100

Tel : 0267-24-0825

Fax : 0267-24-0918

URL : <https://momofukucenter.jp/>

E-Mail : info-center@momofukucenter.jp

