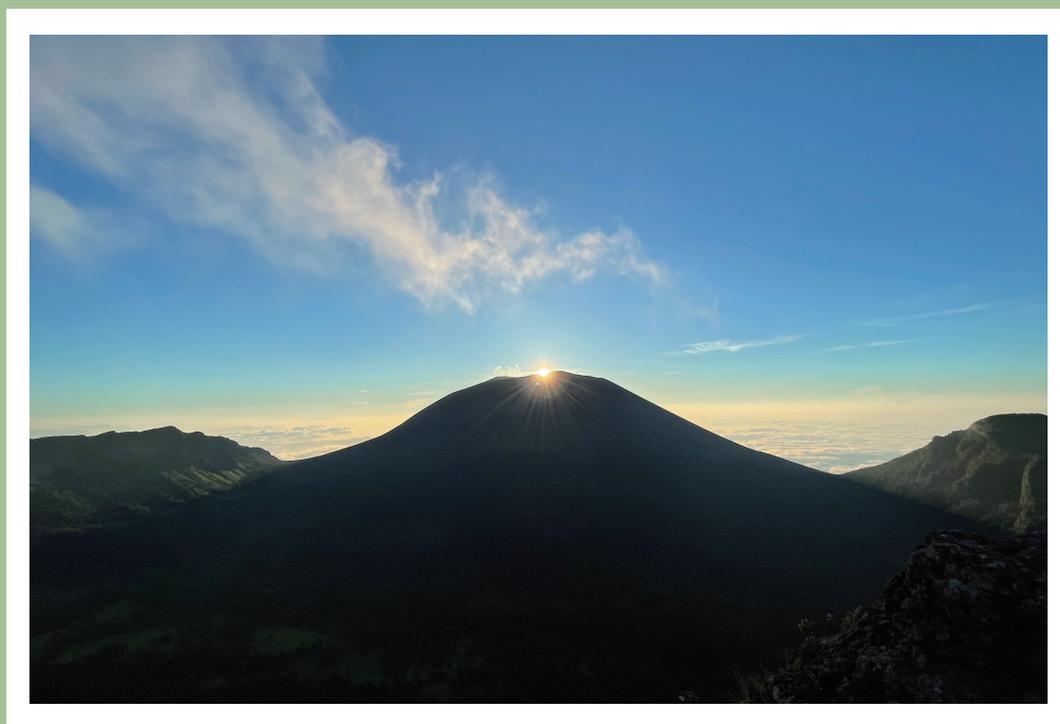


安藤百福記念 自然体験活動指導者養成センター

2021 年度 事業報告書



Diamond Asama
—At Tomi-no-Kashira



「自然とのふれあいが

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。「全国小学生陸上競技交流大会」への後援、高校生による「JBA バasketボール U18 リーグ戦」への後援（2022年度開始）、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」の表彰、大阪池田と横浜の2つの発明記念館（愛称：カップヌードルミュージアム）の運営のほか、自然体験活動にも力を入れています。

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」は、自然体験活動にとって大切な企画力を向上し、自然体験活動の活性化を図ることが目的です。ユニークで教育効果の高い自然体験活動の企画を公募のうえ、実施支援金の贈呈や優秀団体を表彰し、優秀なプログラムを公開してまいりました。これまでの20年間で、全国920団体、27万人以上の子どもたちが当財団の支援のもとでさまざまな体験活動を行いました。

また、2010年5月には、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、アウトドア活動の普及・啓蒙活動を行ってきました。その中でも注力しているのは、自然体験活動の基本となる「歩く」ことです。そのため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・振興に取り組んできました。この2年間、コロナ禍により青少年のスポーツや体験学習の機会は制限され、国民の健康の悪化が社会課題となっています。

本年度から、アフターコロナを見据え、沖縄・九州から北海道を一本道でつなぐ「JAPAN TRAIL」提唱事業が本格スタートします（主宰：同協会、後援：当財団）。これにより「日本列島を歩く旅の文化」の醸成を図り、国民の心身の健康回復、体験学習機会の増加などにつながれば、と切に願っています。

今後とも当財団の活動にご指導、ご協力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

2021 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

2021年度 事業報告書

CONTENTS

寄稿

JAPAN TRAIL がはじまる	中村 達	6
JAPAN TRAIL が生まれるまで	安藤 伸彌	20
トレイルをつくる	村田 浩道	29
よりよい「山の道」をめざして	久保田 賢次	37
『日本百名山』と中高年登山ブーム	節田 重節	43
新規加入トレイル紹介		
スノーカントリートレイル	仲丸 潤	53
栗駒山麓ジオトレイル	長尾 隼	54
茨城県北ロングトレイル	関町 拓也	55
富士山ロングトレイル	太田 安彦	56

事業報告

事業総括	58
ロングトレイルハイカー入門講座	59
大人のトレイル歩き旅講座	68
ダイヤモンド浅間を見に行こう	79
パール浅間を見に行こう	82
子どもクライミング教室	86
トレイル運営のオンライン講座	90
おうちで学ぶアウトドア講座	94
トレイル歩きのためのカラダを作ろう！	98
事務局スタッフ近況	101

巻末資料

マスコミ掲載	104
YouTube 安藤百福センターチャンネル	106
安藤百福センター 運営組織	110
2021年度 主催・共催事業一覧	111
2021年度 研修利用状況	112
編集後記	112

寄稿

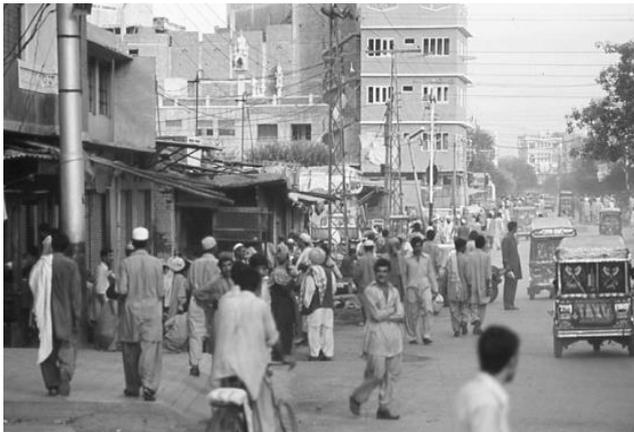
JAPAN TRAIL がはじまる

中村 達 (安藤百福センター センター長)

1969年夏、西パキスタン（現・パキスタン）のペシャワールに、カラコルム山脈の山に登るために滞在していた。当時はカシミール紛争の最中で、特に国境付近での移動は制限され、立ち入りのできない地域や撮影禁止の区域があった。20歳の学生だった私は、そんな状況をさほど理解せずに行き交わって、何度か警察や軍隊の検問や職務質問を受けた。

そんなとき、現地の人から「お前はここがどこか分かっているのか、ここはシルクロードだ！」と教えられた。この砂漠地帯の道が、東はヒマラヤ山脈を越えて中国へ、西はアフガニスタン、イラクなどを経てヨーロッパに続いている。その壮大さによりやがて気がついて、大きな衝撃を受けたことを鮮明に憶えている。

しかし、水平への移動はさほど興味がなく、限りなく垂直への登山願望だけがあって、その後も登攀活動だけに終始していた。今考えれば、もう少しガンダーラ文明や歴史に関心を持っておけば、知見が広がったのでは、と少し後悔している。



ペシャワールで (1979年)



タキシラ遺跡

その後、1975年、79年と2回ほどカラコルムに登山する機会に恵まれた。いずれも7000m級の未踏峰の岩峰だった。氷河に隣接する4000mのベースキャンプ予定地へは、10日ほどのキャラバンを行った。

氷河から流れ出る灰色の激流は両側の山肌を鋭くえぐり、上部のそそり立つ断崖からは絶えず落石があった。足を滑らすと間違いなく激流に飲み込まれたら。そんな危険なトレイルが、現地の人々にとっては唯一の生活路となっている。このようなルートを通して、私たちはキャラバンを進めた。

この谷の所々にオアシスがあり、誇り高い人々の営みがあった。わずかばかりの耕作地で小麦や蕎麦などを栽培し、ヤギや牛などが放牧されていた。現地の人々にとって大切な財産だ。

ポーターとして雇い入れた数百名の彼らの助けで、ベースキャンプにたどり着いた。私たちにとっては「遊び」のための道で、まさにロングトレイルと言えるかもしれないが、そこに住む人々にとっては、唯一の「生活」路であった。

米国東海岸のニューハンプシャー州に通う機会があった。1996年の6月だったと思う。そこで知り合った現地の山岳ガイドが、アパラチアン山脈へ歩きに行こうと誘ってくれた。アウトドアショップでバックパックやスリーピングバッグなどをレンタルして、数日間のハイキングを楽しんだ。当地の最高峰・ワシントン山の山頂には気象観測所があり、近くにアパラチアン・トレイルという標識があった。これが、ジョージアからメインまで続くアパラチアン・トレイルなのか、と初めて知った。恥ずかしながら、当時の私の知識はその程度だった。が、ロングトレイルの存在を身をもって知ることとなった。



アパラチアン・トレイル

個人的には、山に登る行為が垂直指向から少しずつ緩やかになるにつれ、これらの記憶が徐々に蘇ってきた。「歩く」「歩く旅」「歩く山旅」が、イメージから現実的なものへと変化してきた。

そんななか、安藤百福センターに向かう途中、中山道の和田峠あたりで、バックを担いだハイカーを数多く見かけるようになった。まさしく山旅のイメージだった。かつては、さほど見かけなかったような光景だ。

全国に誕生しつつあるロングトレイル

そして、主に地域観光の活性化を目的に各地で誕生したのが、どこまでも続く道「ロングトレイル」である。国内にある悠久の歴史を持つ古道はよく知られているが、地域社会や地域観光の活性化をテーマにしたトレイル、それも「ロングトレイル」と称するものはまだ新しく、歴史も浅い。

日本ロングトレイル協会（2015年にNPO法人の認可を受け、協議会から協会へと改称）が誕生してから12年が過ぎたが、設立当初は5つのトレイルが加盟する団体に過ぎなかった。その後、メディアなどでも取り上げられる機会が増えて、2021年度末現在で29団体29トレイルとなった。

しかしながら、これらのロングトレイルは、地域社会や地域観光の活性化などを主な目的にするものの、運営団体自身が収益を得る構造にはなっていないし、それがねらいでもない。2月に発行された『日経グローバル』に掲載されたように、運営団体の予算規模は最大で3,000万円程度である。人件費や維持管理費なども含まれているので、決して楽な運営ではない。それでもこの運営団体の予算は最大規模で、大半は数百万円規模となっている。事務局はNPOや観光協会などがほとんどだが、ことロングトレイルの維持管理は、ボランティアに負うところが多いと思われる。多いところでは、数百人規模のボランティアがトレイルの維持管理や安全対策のために参加している。しかも、これらのボランティア活動に関わる人件費などは大半が無償であり、仮に経費計算をすると高額なものになるであろう。国内のロングトレイルは、ほとんどがボランティアに支えられている、と言っても過言ではなからう。



ブナのトレイルを歩く（信越トレイル）

そんなロングトレイルが社会に、国民に、ようやくではあるが、少しずつ認知され始めている。コロナ禍でとかく自粛生活が続き、陰鬱な世相になりがちである。何かしら夢のある、未来が見える、あるいは明るくなるような話題が欲しい。できればアクティビティが伴えばいい。子どもたちも、あるいは高齢者でも楽しめるようなものが欲しい。できれば清涼な空気と、ソーシャルディスタンスを確保できる空間がいい。

そんな国民的なニーズが、アウトドア用品市場を大きく伸長させ、2021年度の市場規模はおおよそ5,200億円と拡大基調である。かつて大手スポーツメーカーは、アウトドア市場が大きく成長するとは考えていなかった節がある。しかし、今やゴルフに次いで大きな市場になり、アウトドアアパレルをメインにしていたあるスポーツメーカーは、不振から脱

却して大きく伸長し、今やトップランナーに躍り出る勢いだ。

もちろん、アウトドアズをライフスタイルとして楽しむ人が急速に増加したと考えるのは早計であろう。しかし、コロナ禍で清涼な空気とソーシャルディスタンスを求める人々が増え、キャンプ人気が再興している。もっとも、それは20年ほど前に米国のアウトドアズ関係者が語った「日本のアウトドアズはバーベキューだ！」とは、少し違って来たように思える。健康志向と家族で自然を楽しむというムーブメントのように見えるのだ。

だから、とりあえずは歩く、歩いてみる、が始まっているのではないだろうか。森を歩く、里山を歩く、山を歩く、そしてトレイルを歩く楽しさが伝わり、社会に広がっていけば、と願う。それにはなんらかの目標や目的——分かりやすく言えば、理由が必要なのかもしれない。

人々の心を動かし、ときめくような旅もその一つだ。例えば古くから日本にある「山旅」という概念。登山は厳しいイメージがあるが、夏（無積雪期）の山歩きはハイキングであり、バックパックを背負って好きなように、自由に楽しめば山旅になるのではないか。温泉に宿をとり、山旅を続けるのもいい。もちろん、好きな山域を、体力や健康状態と相談しながらコース選定して歩く。日帰りの山旅でも一向に構わない。気ままに、わがままに歩く旅が山旅だと言える。それが JAPAN TRAIL 発想の原点の一つである。

ロングトレイルのアイデンティティ

日本列島の山間部を貫くトレイルの構想は、決して私たちだけが考えたものではない。登山界や自然愛好家などによる構想や計画もあった。しかし、リアルに実現したものはほとんどないように思う。日本ロングトレイル協会に加盟しているトレイルは 29 団体（2022 年 3 月現在）に増え、将来、これらのロングトレイルが、今回私たちが提唱する JAPAN TRAIL として繋がっていく可能性も見えてきた。単独のロングトレイルだけではなかなか目立たないので、存在感をアピールするには、いくつか繋がって、より長く、遠くへのイメージが必要だ。連続していることで、存在感が増すと考える。

また、コロナ禍で自然指向の兆しがあり、自然体験を求める人々が増えてきた。同時に「歩く」ことは世界的な潮流であり、各国でロングトレイルの整備が進んでいる。そのために、世界に誇れる、どこまでも続くロングトレイルの存在が、日本でも必要になるだろう。

そして、日本列島を俯瞰したとき、南から北までトレイルで繋がっているイメージができ上がれば面白い。今立っている地点が沖縄へ、北海道へ繋がっているトレイルだと想像できる日が来てほしい、と願っている。

プロジェクトを立ち上げる

当初は任意の研究会として制作委員会を立ち上げ、理念や構想の検討などを行ってきた。日本ロングトレイル協会に加盟するトレイル運営団体の理事や役員には、所属するトレイ

ルがあるため、利益相反を指摘される可能性があるので委員には選任せず、アドバイザーにとどめることで公平性を担保することとした。

この制作委員会は協会会長と代表理事のほか、山岳雑誌の編集者、それにオブザーバーとして環境省の担当官やIT事業者、山岳旅行専門の旅行社代表、ロングトレイル協会理事などにも適時出席いただき、ルートへの検討や意見交換などを行った。開催回数は5回だった。

ルート案と地図アプリの制作

おおまかなルートが制作委員会で検討され、それを元に安藤百福センターの事務局で地図の制作を始めた。

コロナ禍でセンターの利用者も減少したのを契機に、スタッフがルート案作りに取り掛かった。国土地理院発行の地形図をベースに、制作委員会での想定ルートを参考にしながら、以下の点に留意してルートの原案制作を続けた。

- ・日本ロングトレイル協会加盟のロングトレイルをできる限りトレースすること。
- ・既存のトレイルもトレースすること。
- ・環境省の設定した長距離自然歩道を利用すること。
- ・自治体や地域の観光協会、観光関連事業者、その他の公共団体等が設定、あるいは整備した自然歩道、散策路、ハイキング道、登山道などを利用すること。
- ・その他

これは、JAPAN TRAIL を歩くハイカーに利用してもらうための地図アプリのベースとなるもので、センターのスタッフがほぼ半年をかけて作り上げた労作と言える。

国土地理院の地図データを元に、協会加盟トレイルのルート、環境省の長距離自然歩道、これまで広く利用され登山ルートとして確立した登山道、自治体などが管理しているトレイルや登山道、さらに一般的に知られている散策路などをコースに選び、線を引いた。縮尺で2,000分の1に拡大しても判別可能なルート地図になった。これを元に現在、地図アプリの制作を専門の業者を中心に作業している。

もちろん、これで完璧とは言えず、この先もハイカーや関係者、さらに地元の要望にも耳を傾けながら修正や変更などの作業を行い、並行してアプリの完成度を上げていく計画である。なお、このアプリは英語版の制作も予定している。

また、登山用やハイキング用の既存のアプリも数多くあるので、相互利用できればハイカーの利便性に寄与すると考えている。



日本ロングトレイル協会加盟トレイル（2022年3月現在）



JAPAN TRAIL のロゴ

協会への組織移管と名称の変更 ～「提唱委員会」へ～

JAPAN TRAIL のルート（第1次案）がほぼ決まるとともに、制作委員会を日本ロングトレイル協会へ移管することが、2022年2月23日の同協会理事会で承認された。ルートがほぼ決まったことで、理事や関係者の利益相反の可能性がなくなったのが移管の理由である。

また、組織の名称を「JAPAN TRAIL 提唱委員会」とすることになった。「提唱」としたのは、このプロジェクトは国内では初めての超ロングトレイルであるが、この委員会が整備するわけではないし、それは現実的ではなく不可能に近いというのが理由である。あくまでも、内外の多くの人たちに日本の美しい自然と、そこに存在する歴史や文化に触れてほしいという願いから生まれた発想である。もちろん、自然環境の保全をはじめ地域観光の活性化など、数々の目的も存在する。

このルートを歩けばそのような目的が見え、ハイカーや地域の願いが少しでもかなえられるきっかけになるのでは、という提案である。このルートが絶対的ではないし、目的が普遍的に達成できるものではない。さらに、日本の地勢から山岳地帯を通ることが多く、ハイカーや歩く人たちの安全が100%保証できるものではない。そのため、このプロジェクトの名称を、あくまでも提案であり、提起するものであるという意味を込めて「JAPAN TRAIL 提唱委員会」とすることとなった。

安藤財団からの支援

このプロジェクトを推進するには、それなりの予算が必要である。この構想を進めるに

当たって、安藤スポーツ・食文化振興財団の安藤宏基理事長に支援をお願いした。

「面白いが、何年かかる？」と問われ、「最低でも10年」と答えたように記憶している。支援をお願いしてまだ5年しか経過していないが、コロナ禍にあって人々に夢と希望、そして、何かしら元気が出るような提案を届けることが必要だと考えた。それには、JAPAN TRAIL もその一つだし、今が社会に提案できる絶好の機会だ、という趣旨の理事長の言葉に背中を押された。少しとまどいがあったが、そのことでこのプロジェクトをリアルに進める決意ができたのも事実である。

プロジェクトを進めるに当たっては、多くの課題や解決しなければならない問題も数多くある。まずは予算の確保であるが、趣旨に賛同した安藤財団の支援をいただくことになった。最も大きな課題が初めからクリアされたのは、計り知れないほど大きい。ただ、協会の人的資源や組織の規模から、特に広報やそれに付随する事業は独自で行うことは厳しい。そのため必要な広報活動などは、安藤財団に委託する形をとることにした。

その結果、協会はルートの設定やホームページの制作を中心とした、JAPAN TRAIL の基幹作業に集中することができた。

子どもたちに自然体験を

子どもたちの自然体験の重要性が指摘されて久しい。いつとき自然学校が各地にでき、自然体験活動の広がりがうかがえたが、さまざまな事情からこの動きは沈静化した。この国では自然学校はビジネスモデルにはなり難く、指導者不足や社会的なニーズが少ないことなどが大きな理由だ、といわれている。

一方、コロナ禍でライフスタイルの変容が求められているが、清涼な空気を求めるニーズが高まり、ソーシャルディスタンスの必要性などから、人々の間にアウトドア志向が自然発生的に台頭してきた。この国で初めての社会現象と言っていいだろう。リモートワークなども、この動きを後押ししていると思われる。そして、家族の絆や地域社会でのコミュニケーションを求める現象が現れている。それが自然体験活動にも波及して、家庭や地域社会、学校が主役になってきている。

自然は不思議発見の宝庫だ。道端の木々や草花、名前を知らない昆虫、ときには野鳥や小動物にも出会うことがある。子どもたちならずとも心ときめく無数の変数が存在する。

「なぜ」「どうして」「名前は」などの疑問と不思議、そして発見する機会が絶対的に必要だと考える。

一方、大人たちにも、例えば旅に出れば「あの木の名前は？」「この花は？」「あの山は？」などと、日常では気にも留めなかった疑問が、知りたいという欲求と好奇心が湧いてくるものだ。自然の中を歩けば、そんなシーンが連続して出現してくるに違いない。

JAPAN TRAIL が、そのような自然体験のステージであるとともに、たとえ一地点に立っても、あるいは1日でも歩けば、この道が沖縄から北海道まで連続して繋がる、とても長いトレイルであることが実感できるのではなかろうか。

JAPAN TRAIL は、とりわけ子どもたちに不思議発見の機会と、日本列島をどこまでも繋ぐ道であるという、地勢的な概念を提供する役割を果たすだろうと期待したい。

JAPAN TRAIL 構想



JAPAN TRAIL はハイキング ～Hiking Nippon～

歩くことや山歩き、登山のイメージを変えたい！

国内では、山を登ることはすべて「登山」という言葉に集約されているようだ。首都圏にあって人気の高い高尾山は「高尾山登山」と言うし、富士山も「富士登山」である。ところが、富士登山と言っても、夏の富士山と厳冬期の富士山とでは様相が全く異なる。冬の富士山を登るには、厳寒用の完璧な冬山装備が必要であり、事前のトレーニングも欠かせない。常に猛烈な強風と低温が襲ってくるし、冬山初心者では危険過ぎるし、ベテランの登山者の指導も必要条件だ。

とかくこの国では登山の意味が広範囲過ぎて、想定していたイメージと実際のフィールドとが大きく異なることが多い。それが山岳での事故の原因となることもある。

JAPAN TRAIL を歩くために推奨できる時期は、無積雪期としている。積雪期、残雪期は想定していない。また、ルートは標高 0m からおよそ 3000mで、原則としてバリエーションルートは対象ではない。さらに、歩くのに、あるいは登るために、ロープやハーネスなどの登攀用具（クライミング用具）は、原則として不要なルートを選定している。

JAPAN TRAIL は、これまで曖昧であった無積雪期の「日本流登山」の名称を、すべて「ハイキング」と捉えるよう提唱したい。

海外のアウトドアアクティビティの盛んな国々では、トレイル歩きは、すべて「ハイキング」という言葉で表現されている。一部には「トレッキング」という表現もあるが、米国などでのアウトドアズの統計では、この表現は用いられていないことが多い。ハイキングで統一され、岩、雪、氷などがルート上に存在するバリエーションルートでの活動を「登山」としている。そのため米国の統計では、ハイキング人口がおよそ 3,500 万人に対して、登山人口は 300 万人に満たないとされている（2018 年の資料）。

これに対して、国内では登山人口は 650 万人とも 800 万人とも言われている。この数字

に違和感を覚えるのは、私だけではないはずだ。高尾山や六甲山に登ることも「登山」とされていることが多いからだろうか。誤解を恐れずに分かりやすく言えば、欧米では氷河より上部が「登山」の領域であり、下部が「ハイキング」の世界である。



Mountain Trails (北アルプス白馬岳北方稜線)



Hiking Trails (浅間・八ヶ岳パノラマトレイル)

これらを勘案して、JAPAN TRAIL では全てを「ハイキング」に統一して表現することにした。ただし、スイスなどの例を参考に、ハイキングの名称の下に以下のような 3 つに分類して表示することとした。

- ① Hiking Trails は、里山など、起伏が少なく比較的歩きやすいトレイル
- ② Mountain Trails は、起伏があり、ある程度の体力と経験が必要なトレイル
- ③ Alpine Trails は、岩場や鎖場があり、ある程度の技術や体力、経験、判断力が必要なトレイル

これらを総合して、JAPAN TRAIL のキャッチフレーズを「Hiking Nippon」としたいと考えている。

コロナ禍によるライフスタイルの変容 ～自然指向の芽生え～

コロナ禍でライフスタイルの変容が言われている。1994 年度に通産省（現・経済産業省）で、アウトドアライフデザイン研究会という会議があった。この研究会の報告書で、この国で、アウトドアがライフスタイルにならない限り大きくは成長しないし、広がらない、という結論が記された。その当時、オートキャンプがブームだったが、「日本のアウトドアはバーベキューだ！」と米国のアウトドア関係者に言われたことが耳から離れない。

幸か不幸かコロナ禍でリモートワークが広がり、在宅勤務が増えている。言い換えれば、デジタル環境さえあればどこでも、たいていの仕事はこなせるということが、ようやく分かったのだろう。もちろん例外もたくさんあるし、対面の職種や業務も多いし、携わっている人口が大きいのも現実ではある。

でも、これからの時代はリモートでこなせる業務はリモートで、ということになりつつあるようだ。コロナ禍が少し収まって、まん延防止等重点措置が終了しても、リモートを併用する企業や事業所も出てきている。

通勤で費やされる時間を自由時間に振り向ければ、好きなことができる。近くの公園や河川敷などの散策も可能となる。下校した子どもたちと遊んだり、過ごしたりする時間もきっと増えるだろう。

時間をうまく調整すれば、テント泊のアウトドアアクティビティも可能になる。経験値が上がればバーベキューパーティから脱却して、森や里山、そして近郊の山へと足を向けられるのではないかと思う。それがやがてトレイルへ、ロングトレイルへ、そして JAPAN TRAIL へと続いていくと期待したい。



塩の道 糸魚川から松本へ

自然保護と環境保全

ある知り合いの米国人からメールがあった。JAPAN TRAIL の構想は大変素晴らしいが、環境問題にも留意してほしいという内容だった。World Trails Network が世界中で展開しているトレイルの普及活動でも、トレイルにおける自然環境への負荷をいかに低減させるかが、大きなテーマとなっている。

国内のロングトレイルでも自然環境の保護は課題になっているが、今のところ最大の目的は地域観光の活性化だろう。もちろん、地域観光の活性化は地域経済や雇用の問題を解決する手段の一つには違いない。しかし、現状では環境保全や自然環境の保護を前面に掲げている所は、まだまだ少ない。

自然指向や健康問題に関心が高まるにつれて、自然を歩く、旅をする人たちが増えてくる。ハイカーが増えると自然環境に負荷がかかるのは当然の結果だろう。いかに負荷を減少させるかが、私たちに課せられたミッションでもあるように思う。

特にハイカーの排せつ物の持ち帰りなどは、この国では一般的ではない。まずは、せめてゴミと排せつ物の持ち帰りなどは、しっかりアピールする必要がある。

JAPAN TRAIL では、そうしたことも提起して、少しでも環境への負荷を減らす運動を進めたいと考えている。

安全対策と責任問題

JAPAN TRAIL について検討する上で常に考えていたのが、利用者の安全と責任問題で

ある。とかく自己責任観が希薄と言われるこの国で、アウトドアにおける事故をどのように捉えるかは大きな課題である。

JAPAN TRAIL の主題は、日本列島を縦断するロングトレイルをマップ上に設定して、「歩くことで日本が見えてくる」と提唱することである。

日本ロングトレイル協会は、地権者でもなければ地主でもない。あくまでも JAPAN TRAIL を提唱しているにすぎない。登ったこともない山々や溪谷をルートとして提唱するわけにはいかず、前身の制作委員会や提唱委員会、関係者などの踏査経験を基にルートを引きこととなった。もちろんすべてを踏査したわけではなく、協会メンバーのトレイルや、広く認知された「道」、公道なども数多くトレースしている。

なお、このプロジェクトを進めるに当たって、弁護士などと協議の上、ホームページ等に下記のような文言を明記することとした。

(1) JAPAN TRAIL を歩く際のアドバイスと注意

- ・全行程を歩く必要はありません。また、スルーハイク（一度に全行程を歩くこと）が目的ではありません。
- ・自らの経験、力量、健康状態などを踏まえ、適切なトレイルや歩行可能なルート・区間を選んでください。
- ・山小屋などの宿泊施設、キャンプ場などは、事前に開設状況、予約の有無などをご確認ください。
- ・北陸や上信越、東北、北海道などでは、積雪期にトレイルが通行不能になることがあります。必ず事前に積雪状況やトレイルのコンディションなどをご確認ください。
- ・トレイルは登山道やハイキング道など、山岳部を通ることがほとんどです。そのため、登山に適した服装で、しっかりした登山靴やハイキングシューズなどを履くことをお勧めします。
- ・通常の登山やハイキングに必要な持ち物・装備を、天候や季節に応じて準備することが大切です。
- ・トレイルには車道も含まれます。歩行時には、自動車などの通行にも十分ご注意ください。
- ・もしものときのために、行き先は必ず家族や友人に伝えておきましょう。
- ・登山届が必要な所では、必ず提出してください。スマホアプリ「JAPAN TRAIL」から登山届を出すことができます。
- ・万が一に備え、山岳保険に加入されることをお勧めします。
- ・事前に天気予報などをチェックし、天候の急変にも対処できるようにしましょう。
- ・携帯電話の通信ができないエリアもあります。
- ・携帯電話の電池が切れるなど使えなくなった場合、アプリの情報を参照することができません。アプリを利用する際も、当該の地形図（地図）やコンパスは忘れずに持参

してください。

- ・アプリを起動することで携帯電話の電池の消耗が早くなりますので、念のためモバイルバッテリーの携行をお勧めします。

(2)免責事項

- ・当協会は、JAPAN TRAIL におけるトレイルに関する情報の正確性について万全を期していますが、その内容および安全性について保証するものではありません。
- ・トレイルは変更されている場合もあります。トレイルの状況、状態などの最新情報は、出発前に該当する地域のトレイル運営事務局等に必ずご確認ください。
- ・当協会は、JAPAN TRAIL において発生した災害・事故等について一切の責任を負いません。

これからの計画と未来に向けて

JAPAN TRAIL の完成には、この先まだまだ相当な歳月が必要だと考えている。この国の地勢は山岳地帯が大半で、それも急峻な山や溪谷などで構成されている。降雨や降雪も多く、天候によっては山崩れや河川、溪谷の氾濫なども多発する。また、雪崩などによって道路やトレイルが通行できない事態も数多く発生している。さらに、地震や台風などによってトレイルそのもののほか、トレイルに至るアプローチが通行止めになることも多い。2019年の台風や豪雨による崖崩れや倒木で、いまだに通行止めや被害の状況が把握できていないロングトレイルも存在しているかもしれない。

このような事情もあり、持続可能な JAPAN TRAIL とするには、相当な歳月が必要である。現時点で地図上では通行可能であるが、疑問符が付く所や、果たしてこの道が地元では人気があるのだろうか、などなど不明な点が多々あることも事実である。

英国のフットパスや米国のアパラチアン・トレイルは、今なお長い歳月をかけて進化し続けている。そして、何よりもロングトレイルで長い日数をかけて楽しむ、「歩く旅」というスタイルを多くの人々が確立するには、さらなるライフスタイルの変容が求められるのも現実である。

JAPAN TRAIL は誕生前夜である。この先、第2次ルートの設定など多くの課題も抱えている。JAPAN TRAIL が広く社会に受け入れられ、どのように進化していくかは、次世代、次々世代に託していきたいと思う。



奥津軽トレイル

謝辞

JAPAN TRAIL 構想の実現に向けて、多くの方々にご協力・ご支援をいただきました。この場をお借りして厚く御礼申し上げます。

公益財団法人 安藤スポーツ・食文化振興財団の安藤宏基理事長には、ご理解と多大なご支援をいただいています。安藤理事長のご理解とご支援がなければ、このプロジェクトは成立しなかったでしょう。並びに、陰で支えていただいた副理事長の安藤徳隆さんにも感謝申し上げます。

また、安藤財団事務局長の清藤勝彦氏には、数多くの問題の解決や人材の調整などにご尽力いただきました。清藤氏と安藤財団スタッフのみなさんの支えが、このプロジェクトを大きく前進させたと思います。

環境省の自然環境局の方々には、当初からこのプロジェクトへのご理解とご協力をいただいております。また、日本ロングトレイル協会の節田重節会長には、アンカーマン的な役割を果たしていただき、同協会の理事や関係者の方々にも多大なご支援とご協力をいただいております。

ホームページの制作に当たっては、英国在住の節田紫乃さんや翻訳家の雨海弘美さん、デザイナーの武藤美紗さん、カナダ人の小説家 Gillian Best さんに、時差をものともせず制作にご協力いただいております。さらに地図アプリの制作担当の今吏靖さんには、このプロジェクトの立ち上げ以前からご協力をいただいております。

広報や PR では、電通の島田裕一郎さんやスタッフのみなさん、クリエイターでフォトグラファーでもある本田亮さんとスタッフにも、多大なご協力をいただいております。

日本ロングトレイル協会ならびに提唱委員会のみなさんにも大変お世話になりました。その他、このプロジェクトには多くの方々のご支援・ご協力・ご声援があります。感謝申し上げます。

最後に、安藤百福センターの 3 人のスタッフは、日常業務を抱えながら数多くの作業をこなし、折衝や打ち合わせに追われる日々を過ごす結果となっています。彼らの情熱とス

キルがなければ、このプロジェクトは一步も前に進まなかったと思います。しかし、まだまだ to be continued...

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。

JAPAN TRAIL が生まれるまで

安藤 伸彌 (安藤百福センター事務局)

今からおよそ 5 年前の 2017 年秋、日本列島を縦断する「JAPAN TRAIL 構想」が産声を上げた。当時はまだ、日本ロングトレイル協会の加盟トレイルが 20 足らずであったが、それらを繋ぎ合わせて一本道をつくれぬか、という中村代表理事の発案であった。

中村代表も書いているが、この発想自体は目新しいものではない。「長距離自然歩道」は 1970 年から全国で整備が進んでおり、総延長距離は約 2 万 7,000km に達する。また、日本山岳会は 2005 年、創立 100 周年記念事業として「日本列島中央分水嶺踏査」を行っている。海外に目を転じれば、アメリカの「トリプルクラウン」ことアパラチアン・トレイル (AT)、パシフィック・クレスト・トレイル (PCT)、コンティネンタル・ディバイド・トレイル (CDT) は 20 世紀中に設定されているし、2011 年には、ヒマラヤの山々を貫く「グレート・ヒマラヤ・トレイル (GHT)」と、ニュージーランドを縦断する「テ・アラロア」(マオリ語で「長い道のり」) が相次いで開通。最近注目を集める「ヨルダン・トレイル」も、2015 年の誕生だ。

JAPAN TRAIL 構想に一日の長があるとするなら、既存の加盟トレイルがあることだろう。「列島縦断」「日本一周」となれば、トレイル・ハイカーにとってはある種の憧れになるかもしれないが、これだけ長距離となると、全てを管理・運営するのは不可能であり、既存の道を繋いで設定するしかない。その点、加盟トレイルを活用できればルート設定が行いやすいうえ、加盟トレイルの活性化にも繋がる。総論として反対する理由は見当たらない。

この構想を聞かされたとき、私個人としても興味深い話だと思ったので「いいんじゃないですか」と答えた(と記憶している)。そのときには、まさか自分の身に降り掛かることになるとは思わず……。本稿では、ここからいかにルートを具体化していったか記してみたい。

山嫌いから「山旅」へ

実は私自身、かつては山登りが嫌で、敬遠していたことがあった。小学生のとき、山であった父に連れられて白馬岳や富士山の登山、塩見岳～北岳の南アルプス北部縦走を行ったが、正直良い思い出は残っていない。記憶にあるのは、白馬岳から^{はやきだいら}擧平に下る途中、シカの糞が多過ぎて遅々として進めなかったこと、富士山では山小屋に泊まらず、やむなく道端で仮眠していたら鼻水が凍ったこと、塩見小屋で水汲みに行かされたら、とんでもなく遠かったこと(往復 50 分)……。そのため小学 6 年のとき、(親戚の家があるのを口実に) 2 週間余りの九州独り旅を敢行したときも、山に登ることはせず、鉄道やバスを繋げて移動する旅に終始したのだった。

転機が訪れたのは、大学院のとき。かねてより「知らない世界を見てみたい」と思っていたところ、後輩が旅行に行ったと聞いて、北海道を独り旅しようと思ったのだ。大雪山、知床、阿寒・摩周などを訪れたが、その雄大で美しい景観に惚れ込んだ。と同時に、観光名所から少し奥に入るだけで、さらに素晴らしい景色が広がることに気づいてしまった。これが私とトレイルの出会いである。

それからしばらく北海道に通い詰める一方、海外にも目を向けるようになり、「地球の箱庭」と呼ばれるニュージーランドに行ってみた。これは、就職すると長期休暇を取れるのが年末年始しかなかったので、南半球が良いだろうという考えだったが、「世界一美しい散歩道」ミルフォード・トラックやルートバーン・トラックなどを歩くことで、すっかりトレイルに魅了されてしまった。

その後、30歳を前に後悔しないようにと仕事を辞め、バックパッカーとなって世界旅行に出かけた。そして足掛け3年余り、各大陸を3~4ヶ月ほどかけて周遊し、時間の許す限りトレイルを歩くことになる。ロッキーやアンデス、パタゴニア、アルプス、ヒマラヤなどの山脈の名峰を仰ぎ見、その神々しい姿に圧倒された。また、特に南米やアジアでは、人々の生活や文化に触れ、新たな魅力にも気づくことができた。期せずして「山旅」を体験していたのだ。



パタゴニアのパイネ・サーキットを完歩する



チベットの聖山・カイルス北壁を望む

この旅を通じて、海外（特に欧米）の旅行者のトレイル事情も分かった。彼らにはトレイルを歩く文化が定着しており、長期旅行の中で様々なトレイルを歩いていた。日本人旅行者は、たまに団体ツアー客とすれ違うぐらいであったが、欧米の旅行者は（ときに心配になるぐらい）気軽に歩いており、日本人が知らないような秘境にも、多くのハイカーが訪れていた。

同時に、日本の良さにも気づくことができた。ヒマラヤやアンデスのような圧倒的な景観や、アラスカなどの原生自然は少ないものの、たおやかで優しい山並みが続き、冬でなければ気軽に登山ができる。また、里山の風景も美しい所が多い。ちょうどこのころから日本でもロングトレイルが盛んになり、山旅のスタイルとして注目されるようになっていたので、今度はこうしたトレイルを歩いてみたいな、と思っていたところ、縁あって今の

仕事に就くことになったのである。

ターゲットはインバウンド

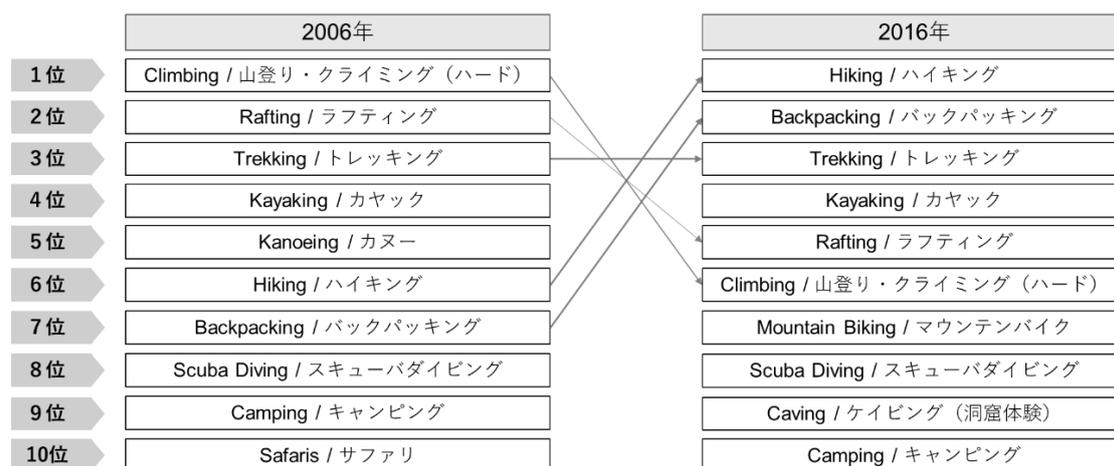
前置きが長くなったが、こうして巡り合った JAPAN TRAIL 構想。日本ロングトレイル協会関係者などに打診してみたところ、反対は出ず、むしろ歓迎されたという。ただ、こういった話は総論として賛成でも、具体化したところで反対や異論が出てくることも多いものだ。

まず、ターゲットをどこに設定するか。「誰もが」「多くの人々が」歩くに越したことはないものの、それでは効果的なマーケティングが行えない。少なくともコア層を想定し、そこに向けて戦略的にサービスを提供していく必要がある。

この構想に関して言えば、もちろん日本人にも歩いてほしいが、長期休暇の取りやすいインバウンド層、中でもアドベンチャーツーリズム／アドベンチャートラベル（以下、AT）のユーザーがコアターゲットになると考えた。彼らの多くはハイカーであり、日本のことをより深く知りたいというニーズがある。

「アドベンチャー」というと、道なき道を進んだり、命の危険と隣合わせの挑戦を行うようなイメージがあるかもしれない。しかし、ATは「アクティビティ」「自然」「異文化体験」の3つの要素のうち2つ以上で構成される旅行形態とされ（世界最大のAT関連機関、Adventure Travel Trade Association による定義）、かなり広い意味で捉えられている。また、AT市場のニーズもハード・アドベンチャーからソフト・アドベンチャーへと変化してきており、特に人気なのがハイキングやバックパッキング、トレッキングなのだ。

AT 市場におけるアクティビティ・ニーズの変化

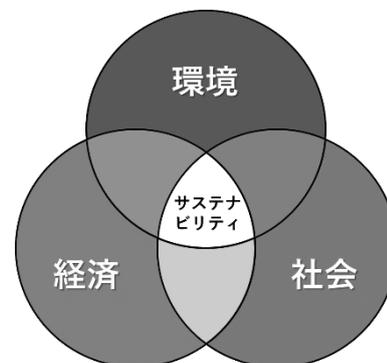


※Backpacking は Trekking と Camping を併せた活動

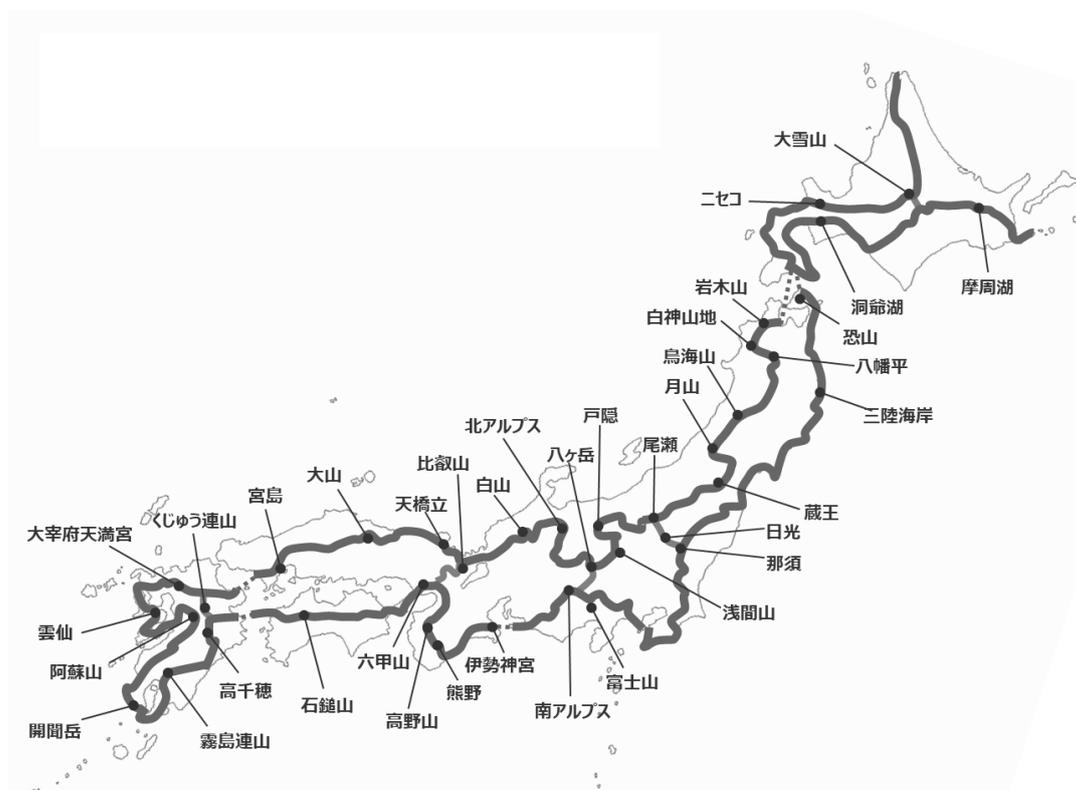
出典：ATTA – “Consumer Research Perspectives: Tomorrow’s Adventure Traveler” ATWS 2017

ATは欧米豪を中心に拡大しており、その土地ならではのユニークな体験、自己変革、健康、挑戦、文化や自然に対してローインパクトといった体験価値を提唱している。サステナビリティ（持続可能性）*や旅行を通じた地域貢献を重視する層からも支持されており、まさに JAPAN TRAIL にふさわしいと言えるだろう（実際、北米を中心とした AT 市場のイベント「Adventure ELEVATE 2020」〈オンライン〉において、日本ブースを訪れた来訪者に実施したアンケートでは、日本で体験したいATアクティビティとして「Hiking & Walking（77.5%）」が最も高かったという）。

※ここでいうサステナビリティは、自然環境への配慮など狭義の意味に留まらず、地域経済への還元、地域社会や文化の保全なども含まれる。



こうしてターゲットを設定したところで、線引きの検討に入った。加盟トレイルを經由しつつ、AT 層でも満足できるよう、日本を代表する山域や景勝地をできるだけ通そうとすると一本線では足りず、原案は二本線となった。そして、2018年2月24日開催の「第5回ロングトレイルシンポジウム」で初めて公になったのである。



2017年のルート案

ルートの詳細化

その後、2018年6月に「JAPAN TRAIL 制作委員会」(のちに「提唱委員会」に変更)が発足し、より具体的な検討を始めた(加盟トレイルの関係者は利益相反になる可能性があるため、入っていない)。この中で、メインは原則一本線でいくこと、南は開聞岳から、北は知床(羅臼岳)までとすることが合意された。ただ、委員会では細かなところまで決める時間がないため、2019年1月、委員の有志を中心に、ルート案検討の合宿を行うことになった。

集まったのは、山と溪谷社の元編集長や山岳ガイドなど、国内の山岳地に詳しい面々であった。インバウンドにも誇れるポイントはどこか、地図を広げながら検討する。九州では霧島、椎葉、高千穂、阿蘇、くじゅうなどが挙がり、中国地方では比婆山や大山、近畿では氷ノ山、美山、北陸では荒島岳や白山、そして北アルプスを縦走し、浅間山、戸隠、尾瀬、日光などを経て、東北は蔵王、月山、鳥海山、八甲田山(ただし、みちのく潮風トレイルがあるので、ここは二本線となる)、北海道はニセコや羊蹄山、十勝岳、トムラウシ、阿寒・摩周、斜里岳などとなった。

これでおおよそのイメージが固まったと言えるが、ここからさらに詳細なルートに落とししていく作業は、事務局に任せるといふ。信任されたのか、放任されたのか定かでないが、ここからは孤独な作業の始まりだ。



2019年のルート案
(細線は主なトレイルや紀行ルート)

ルートの詳細化に当たっては、加盟トレイルをできるだけ通すこと、長距離自然歩道を活用することなど条件があるが、何よりユーザー目線で「歩いてみたい」と思える道でなければならない。

トレイルというと、登山より易しいもの、と思う人もいるかもしれないが、必ずしもそうではない。何日も縦走するとなると、日帰り登山よりも重装備になるし、高低差があって歩きにくいトレイルもある。何より世界的な基準で見れば、日本の登山道（積雪期を除く）はほぼトレイルと言っていい。よって多少きつい所があっても満足度が高く、歩き甲斐のあるルート設定にする必要があるだろう（こう書くと「初心者を見捨てるのか？」と思われるかもしれないが、満足度を高めるために上限を下げないだけであって、初心者でもレベルに合ったコースを歩いてもらえば良い）。

その一方で、世界のロングトレイルを見ると、ずっと山岳地帯を歩くことはほぼなく、数日から1週間程度で街に下りる（下りられる）ようになっている。これは長いトレイルほど物資の調達や休息が必要なためで、数回に分けて踏破する「セクションハイク」でも必要不可欠だ（私事で恐縮だが、アンデスで10日分の食糧とテント一式を担いで歩いたときには、初日の登りがあまりにきつくて苦痛でしかなかった）。例えて言えば、田中陽希氏（日本ロングトレイル協会アドバイザーでもある）の「グレートトラバース」のように、数日間山域を縦走したら里に下り、また次の山に登っては下りる、といったところが現実的である。

また、加盟トレイルや景勝地を巡れば巡るほどルートが曲がりくねり、無駄に長いトレイルになる恐れがある。加盟トレイルはできるだけ通すものの、あまりにクネクネするのは線引きとして美しくない。そこでイメージ図をベースに、忖度ないルート設定を行うことにした。

こうした方針を踏まえて、ルートを具体的な道に落とす作業に入る。加盟トレイルはもちろん、登山道、長距離自然歩道、その他のトレイルや遊歩道などを確認し、まるでパズルを組み立てるように繋いでいく。登山道に関しては、最新の登山地図を参考にするとともに、登山用アプリのログデータも参照し、可能な限り正確になるよう努めた。何もない繋ぎの区間も当然あるが、なるべく車の通りが少なく、かつ一本道として使えそうな所を選び（とは言うものの、これはあくまで机上の話で、地形などを参考に想像したに過ぎないので現地調査が必要）、地図も複数のものを照合して、道があることを確認しながら延ばしていった。

それと並行して、ルートを地図上に線引きする作業を進める。こちらは将来的にアプリでの閲覧を想定していたため、国土地理院地図のwebサイトを使って、点を繋いで線を延ばしていく。webサイト上で最も拡大できるのが1/2,000相当（一般的な地形図や登山地図は1/25,000）なので、それをベースにできるだけ正確に線を引くが、あまりに近接するためときどき縮小して、全体として間違いのないよう注意しながら進めていった。



1/2,000 相当の作業イメージ（安藤百福センター周辺）

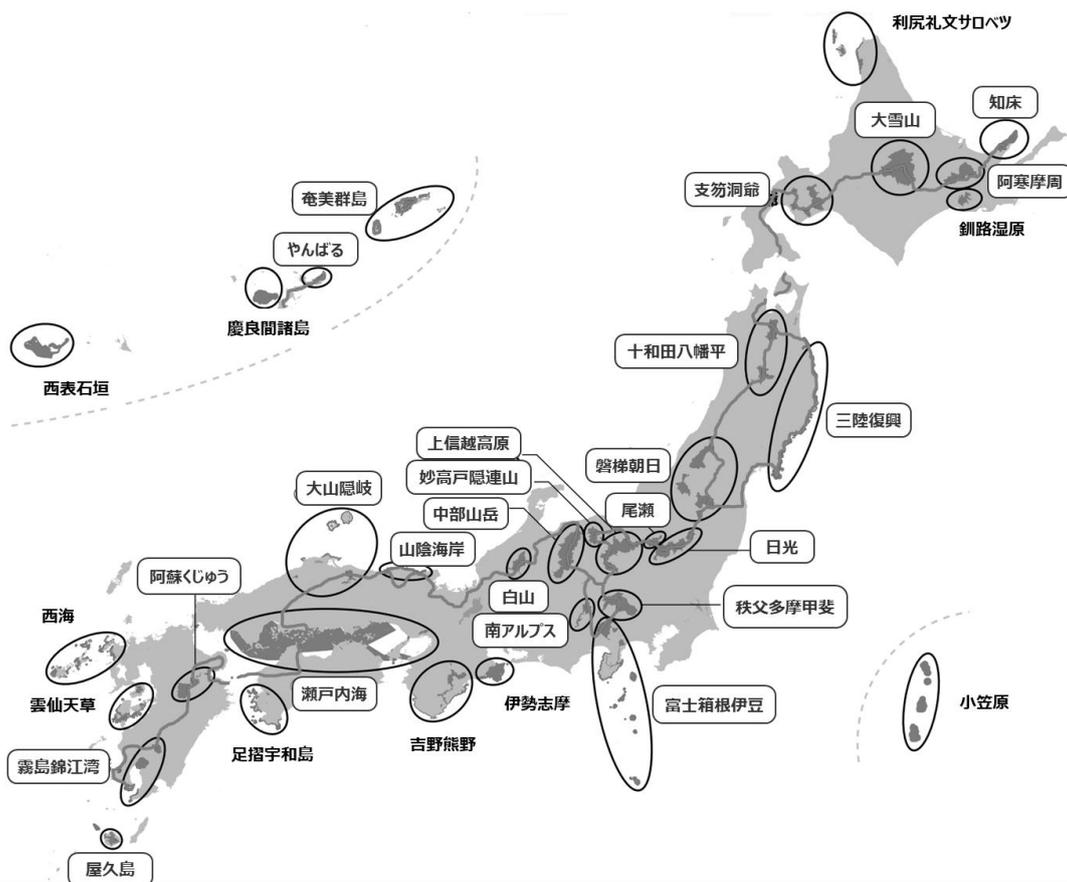
この作業は単調だが、とても時間がかかる。まして総延長が 1 万 km にもなる JAPAN TRAIL だと、作業量は膨大だ。毎日地図と睨めっこしながら粛々と作業するしかないのだが、ここで新型コロナウイルス禍に見舞われた。主催事業の中止、研修利用のキャンセルなどの対応に追われる中、仕事に余裕ができたと思われたのか、こちらの作業をどんどん行えという。一方で残業しないよう言われていたので、相矛盾する指示に困惑したが、とにかくできるだけ急いで作業を進めた。

この過程でより良い道を見つけ、ルートの変更を行うこともあった。加盟トレイルのルートが変更になれば反映し、新しいトレイルが判明すれば追記していった。また、沖縄や奄美、富士山も加えた方が良いという話になり、新たにルートを設定した（特に沖縄は、本州のような山岳地帯があるわけではなく、遺された古道も少ないので難渋した）。こうして現状のルート案ができ上がったのである。

より良いトレイルを目指して

現ルート案を見ると、登山道は約 12%、加盟トレイルは約 22.5%、長距離自然歩道は約 21.5%、上記以外のトレイル・遊歩道は約 9%、その他は約 35%となっている。「山旅の道」なのに登山道が少ないように感じるかもしれないが、加盟トレイルの中には登山道も相当含まれており、実際にはそこまで少なくないはずだ。

ただ、これはあくまで机上（インターネット上）で作成したものなので、改良の余地は大いにある。通れない（通れなくなった）道があるかもしれないし、地元の人から見てより良いルートがあるかもしれない。また、外してはいけない見所を通していないこともあり得るので、ぜひ建設的な意見や提案をいただければ幸いである。



現状のルート案（国立公園との関係図）

この構想を受けて、既存のトレイルを延長したり、新たなトレイルを整備する動きも出てきている。また、JAPAN TRAIL を通してほしいという要望や、通すべき景勝地をさらに増やす観点から、今後第 2 次ルートとして、太平洋側に一本線を追加する方向にもなっている（結果的に当初案に近づく）。この先もハイカーや関係者、地元の方の意見や要望などを踏まえて、随時修正や変更を行う必要があるだろう。しばらくはエンドレスの作業が続きそうだ。

ルートについては 6 月以降、踏査などにより確認の取れた所から、専用アプリやホームページで順次公開していく予定である。ルートを「提唱」している立場なので責任は負わないが、アフターコロナでインバウンドの AT 層が復活し、JAPAN TRAIL が国内外のハイカーに愛され、日本を代表するトレイルになれば、と思っている。

正直に言えば、これだけの長距離となると、1 シーズンでスルーハイクするのはほぼ不可能であるし、そもそも急いで歩くことが目的ではない。たとえ一部分でもこのトレイルを歩いて、従来の観光地巡りでは味わいきれない、日本の美しい景観や歴史・文化を感じていただければ幸いである。

安藤 伸彌 (あんどう のぶや)

1973 年、東京都多摩市生まれ。自然体験活動推進協議会 (CONE) 事務局を経て、2015 年より安藤百福センター勤務 (日本ロングトレイル協会事務局も兼務)。日本山岳ガイド協会認定自然ガイド。近年は浅間山や高峰山などの古道 (信仰の道) の復活に尽力している。

トレイルをつくる

～自然の真理とアクティビティのつくり方～

村田 浩道 (NPO 法人日本ロングトレイル協会常務理事・事務局長)

数年にわたるコロナ禍によって人々の健康志向は高まり、そのスタイルのひとつとして「自然の中へ」や「自然とともに」という動きが注目されている。この「自然」にも公園のように整備されたものからナショナルパークまで様々なものがあり、楽しみ方や自然に対する考え方も多様である。私にとっての自然観や、自然の中を「歩く」「登る」といった活動も、禅宗寺院の僧侶である筆者は、ほかとは少々違った側面があるように思っている。そこには禅との深い関わりがあるからだ。まずそこについて少し述べておきたい。

トレイルに息づく真理

禅といえば何を連想するだろうか。たいていの人は剃髪した頭と、寒く薄暗い堂内で足を組んでじっと坐る姿ではないだろうか。また、実際に坐禅を体験したことがある人は、足の痛さや堂内の空気の流れ、静寂な時間の新鮮さ、終わったときの解放感と達成感などを思い出すのではないだろうか。しかし、それはほんのわずかな側面であって、実は禅は様々な文化現象に関わっている。禅僧の書いた文章や書、絵などは数多くあり、茶の湯などの伝統芸能、剣術などの武道にも禅の精神は息づいている。つまり、禅は心を静め、自らの感性を高めるなかで美意識や自己探求と深く関わっているのである。さらに禅は、現代社会において法事・法要的な宗教概念を超え、今日のようにストレスの多い生活のなかで不安や悩みを抱えている人、あるいはもっと深く人生の根本問題と向き合おうとしている人、それらの人々にとって問題解決のための手段のひとつとなり、多くの人々の生涯に深く関わり、向き合うものになっている。この禅的思考の根本となるものが、自然のなかに入り、自然と向き合い、自然に真理を求め、自分という存在の本質を知るということにほかならない。

コロナ禍の下でアウトドア活動に注目が集まっているが、現在、その受け皿の代表格はキャンプだろう。様々な工夫を凝らしたキャンプ施設が続々とオープンしており、レクリエーション活動として家族やグループで手軽に楽しめること、アウトドアファッションやキャンプ道具自体が楽しみの対象になっていること、また、それらを SNS などで情報発信して利益を得る構造もでき上がっていることなどから、この数年、キャンプ業界は大ブームである。

しかし、このキャンプブームだけがコロナ禍やコロナ終息後に期待される自然体験の受け皿であるとは考えられない。未知のパンデミックから始まった人々の不安は、「身命」の脆さを実感させるとともに、「生きる」ということの尊さを今まで以上に鮮明に印象づけ、それに伴って健康の大切さ、家族や仲間と共有する時間の大切さ、より深くお互いを

知るためのコミュニケーションの大切さなどを浮き彫りにした。それらに重点に置き、なおかつ楽しめるアクティビティが重要な受け皿となっていくと考える。これらを満たすものが、トレイルを歩くことである。自然に分け入り、向き合うことの本質は「歩く」ことにあり、自然体験の基本でもある。「^{ぎょうじゅうざが}行住坐臥」の最初の文字が「行」であることから推察できるように、人生を豊かにする第一歩は、自然のなかを歩くことから始まると考えられる。



トレイルを歩く

ここで、永平寺七十八世・宮崎奕保^{えきほ}禅師の説法を紹介しておこう（NHK スペシャル『104歳の禅師』2004年より）。

「自然は立派やね。わたしは日記をつけておるけれども、何月何日に花が咲いた、何月何日に虫が鳴いた、ほとんど違わない。規則正しい。そういうのが法だ。法にかなったのが大自然だ。法にかなっておる。だから自然の法則をまねて人間が暮らす。人間の欲望に従っては迷いの世界だ。真理を黙って実行するというのが大自然だ。誰に褒められるということも思わんし、これだけのことをしたらこれだけの報酬がもらえるということもない。時が来たならば、ちゃんと花が咲き、そして黙って、褒められても褒められなくても、すべきことをして去っていく。そういうのが実行であり、教えであり、真理だ。」

トレイルを歩くと自然の声が聞こえてくる。歩いていると刻々と景色が変わり、風が変わり、季節の移ろいが手に取るように分かる。時が移ろい、何もかも変わっていくことを「諸行無常」というが、それは私たち人間も同じである。日々変化していくのが私たちの命であり、生涯であり、本質なのである。自身の禅僧としての経験や思考は、トレイル制作やガイド活動にも有用であるはずで、この両側面を持ち合わせるのは、国内ではおそらく私しかないだろう。これを自身の中でしっかりと両立させ、理論づけして世の中に伝

え、地域振興や地域福祉に貢献できるような活動に繋がりたい、とこのときまでモヤモヤと考えていた。この説法を聞いたとき、大きな衝撃とともに私の中で思考していた点と点が繋がったのである。



永平寺唐門

がさんどう 峨山道の魅力

このような自身の背景を持ちながら、全国のトレイル制作に関わりを持たせていただいているが、日本には修業の道、巡礼の道、商業の道、戦の道、猟師の道、里と里を繋ぐ道、物資運搬の道など、地域の特色とともに実に様々な道がある。道には生活や歴史・文化が宿り、そこを歩くと人々の知恵や苦悩が鮮やかに見えてくる。この道を歩くとどこへ行くのか、どこまで続くのか、道の先には何があるのか。純粹に興味を掻き立てられ、非常に楽しいものであるが、なぜ今、トレイルに注目が集まるのだろうか。コロナ禍における人々の健康志向や3密回避行動なども確かにあるが、急速なデジタル化などで超スピード化、超効率化されていく社会のなかでは、自分と自分以外の人や自然との関係性がますます希薄になりやすい。そのような状況下で、トレイルは人と人を繋ぎ、人と自然を繋ぎ、人生を豊かにするツールであるからにほかならない。トレイルに注目が集まり、魅力を感じる本質の部分は、ここなのである。つまり、トレイル構想やトレイル制作の中には、図らずも真理を見据える禅の感性が息づいているのである。

石川県輪島市と羽咋市はくいの間に「峨山道」と呼ばれる道がある。

「峨山往来」とも称し、總持寺二祖峨山韶碩禪師が、輪島市門前町の總持寺と羽咋市酒井町にある永光寺の住職を兼ねていた暦応3年(1340年)から20余年間、往来した両寺を結ぶ13里(52km)の山道で、禪師は毎朝未明に永光寺の朝課を勤め、13里の険しい道を越えて、總持寺の朝の読経に間に合わせたと伝えられる。總持寺では、朝粥を終え、禪師の来着を待ちつつゆっくり読経する「粥了諷経の大真読」のならわしが、禪師の没後650年余の今も行われている。禪師の往来したコースは諸説があり

定かではないが、今日、「峨山道」あるいは「峨山往来」と名の残る古道が能登に伝わる。總持寺が現在末寺 15,000 余を有し曹洞宗大本山となる基を築いたのは、この超人的な伝説に象徴される禅師の気概と情熱によるもので、古くから禅師の偉徳をしのび、その足跡を踏む「峨山越え」が行われており、昭和 61 年から開催されている「峨山道巡行」は現代の峨山越えとして多くの参加者を集めている。

(峨山道トレイルラン実行委員会のホームページ

<https://gasando.info/what-is-gasando/>より)

現在、この道を修行僧が毎日往復しているわけではない。車で行けば 1 時間程度の道のりであるが、今なお整備して守られ、地域文化として継承され、歩かれ、走られ、地域活性化の役割も果たしているのはなぜか。その答えは人と人、人と自然が峨山道によって繋がれ、歩く人の人生を豊かにし、そこに物語が生まれているからなのである。



峨山道碑（峨山道トレイルラン実行委員会のホームページ
<https://gasando.info/what-is-gasando/>より）

トレイル制作のキモ

自然、道、人の繋がりを大切に考えながらトレイル制作に携わるなかで、2021 年度は安藤百福センターの事業として、下記の講座を担当させていただいた。

6 月「トレイル運営の安全管理講座」

第 1 部 トレイル運営の安全管理

～環境の保全とハイカーの安全に取り組むためのポイントは何か？～

- (1) トレイル整備のガイドライン紹介
- (2) 情報の種類と発信方法

- (3) 地域との協力体制をどう築くか
- (4) 質疑応答

第2部 トレイル歩きの安全管理

～よくある事故やケガをどう防ぎ、どう対応するか？～

- (1) 里山で多い事故と対策
- (2) 事故が起きた際の対応（初期対応&組織対応）
- (3) 現場での安全教育をどう学ぶか
- (4) 質疑応答

6月の講座では、トレイルを整備する際の環境への配慮、事故や災害時の免責範囲や賠償事例、地域との協力、また、私のガイド経験のなかから実際に起こった事故事例と対応、事故を減らす取り組みなど、私が実際制作に取り組んだトレイルでの事例を基に講義を進めた。

web 講義のため、参加者の反応が見えないのが難しいところではあったが、トレイル制作に興味や関心がある自治体や民間団体、個人の参加が多くあった。トレイルが地域にもたらす可能性について多くが手探りの状況であるということ、トレイル制作のスキームを醸成させていくための地域人材の掘り起こしに苦慮していること、国内外のトレイル事情の情報を求めていること、スキームを牽引し方向性を定めていくディレクター的人材の不足などを感じていることが分かった。後は先行して整備されているトレイル団体の整備・管理方法に注目が集まることになるため、各地の団体は現状維持ではなく、工夫し、進化を続ける必要があることを感じた。

9月「事例から学ぶトレイルの事業企画講座」

第1部 トレイルを活用した事業紹介① ～どんな企画に人が集まるか？～

- (1) トレイルの理想と現状
- (2) 事業を進めるために必要なこと（組織づくり、企画）
- (3) これまでに成功した企画・失敗した企画紹介
- (4) 質疑応答

第2部 トレイルを活用した事業紹介② ～ビジネスモデルをどう構築するか？～

- (1) トレイルとアドベンチャーツーリズム
- (2) 人が集まる仕組みとは
- (3) ビジネスモデルとマーケティング戦略の事例紹介
- (4) 質疑応答

6月の講義で、全国的にトレイル制作への関心の高さが伺えたことから、前回の講義内容を踏まえ、9月にはトレイル制作後の運営などにポイントを置いた講義を行った。

2 回の講座を通して特徴的だったのは、民間事業者の参加があったことや、地方行政関連の参加が多くあったことである。ここから伺えることは、いよいよ各地のトレイル事業にマーケティング戦略などが必要なステージに入りつつあるということと、各地にトレイル整備構想が急速に広がる可能性があることである。これまでも講習会やフォーラム講演などで、トレイルとマーケティングについて取り上げられてきたが、そこに既存のマーケットがあったわけではなく、これからトレイル関連の市場が広がりを見せると予測される、といったものであったと思う。

トレイル運営管理団体の悩みどころは、慢性的な資金不足と人材不足である。今年、『日経グローバル』（日本経済新聞社、2022年2月21日、No.430）が、全国29ヶ所のロングトレイル協会会員へアンケート取材を行っている。趣旨は「コロナ禍でアウトドアレジャーに注目が集まるなか、ロングトレイルにも地域活性ツールとしての期待が高まり、各地で整備が進んでいるが、現状はどのようなものか」である。全国23ヶ所のトレイル運営団体から、トレイルに期待する観光振興の達成感や、コロナ禍におけるハイカーの減少、資金確保、これからの課題点などのアンケート結果がまとめられた。この資料から読み解けることは、端的に表現すると「トレイル運営は楽ではない」ということだ。様々な社会情勢や地域政治・経済事情のなかで、交通の利便性に悩まされ、資金不足に悩まされ、住民や行政からの理解や協力体制にも悩まされるなどの状況が見て取れる。では、各地のトレイル運営を支えているものはなんなのか？



トレイル整備の様子



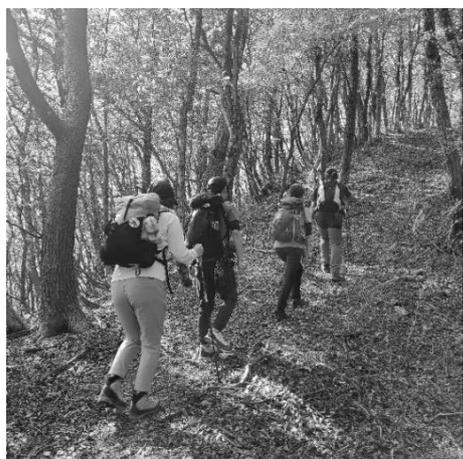
トレイル道標整備の様子

結論的に言うと、トレイル整備から企画、販売、管理など多岐にわたる業務を支えているのは、地域の参画者の心意気に負うところが大きいのである。要するにボランティアに支えられている部分が非常に多くある。もちろんボランティア活動が必要な部分もあるの

だが、収益構造にも知恵を絞っていかなければ、資金が少ないので人材が集まらない、人材が集まらないから満足な整備や新しい取り組みができない……と、負のループに突入してしまう可能性がある。

トレイル制作が、県や市町村主導事業の場合と、地域の協議会や山岳会などから起こった事業計画の場合とでも異なるのだが、トレイル事業を構想し、いよいよ具体的に制作段階に入るときにまず押さえておかなければならないのは、地域の協力体制の確認と収益対象となり得るもの（施設や食、歴史、文化、神社仏閣など）や、それになり得る可能性（人材や仕組み、休眠地など）を見つけることである。この 2 つのポイントは、当該地域のトレイルが持続可能なものになるか否かの分岐点になる。加えて地域の人材を育てることも必要で、オリジナリティ溢れるガイドや運営スタッフは、大きな力となってくれる。これらを踏まえた上で、プロモーションやマーケティングに資金を投じ、戦略を立てて、地域のトレイルを中心としたアドベンチャーツーリズムを企画し、国内外に販売していくようなステージにやってきたと感じている。

トレイルはアドベンチャーツーリズムの核となり得るが、協力体制や収益構造の構築をおろそかにすると、トレイル事業は単なる道管理業務と、わずかな収入しか得られないガイド業務に終始してしまうのである。



トレイルガイドの様子

今後、出入国の規制が緩和され、インバウンド需要が戻る兆しが見えると、トレイル整備構想は加速度的に各地で起こってくると考えている。トレイルがその地域で持続可能な事業となり、地域の文化として青少年教育や福祉にも活用されるようになれば、それは国中に広がり、国の文化となり、日本人のライフスタイルの中に落とし込まれて、日本国民の人生を豊かにすることになる。

しかしながら、国内トレイルがこのように醸成されていくには、長い時間と多くの人の関わりが必要である。誰もが知る「東海道」や「中山道」、「四国お遍路」などを考えてみれば、それは明らかである。本稿を執筆しながら思うに、日本ロングトレイル協会は設立からわずか 6 年だが、今後、その存在意義と社会的責任が益々大きくなっていくだろうと

痛感している。

村田 浩道 (むらた ひろみち)

トレイルコーディネーター、NPO 法人日本ロングトレイル協会常務理事・事務局長、日本山岳ガイド協会認定ガイド。ほか高島トレイルをはじめ全国のトレイル活性化事業に携わり、ロングトレイルとビジネスをテーマに活動している。また、禅宗僧侶として、禅とトレイル歩きの関係について考察し続けている。

よりよい「山の道」をめざして

～登山道法研究会の活動～

久保田 賢次（登山道法研究会）

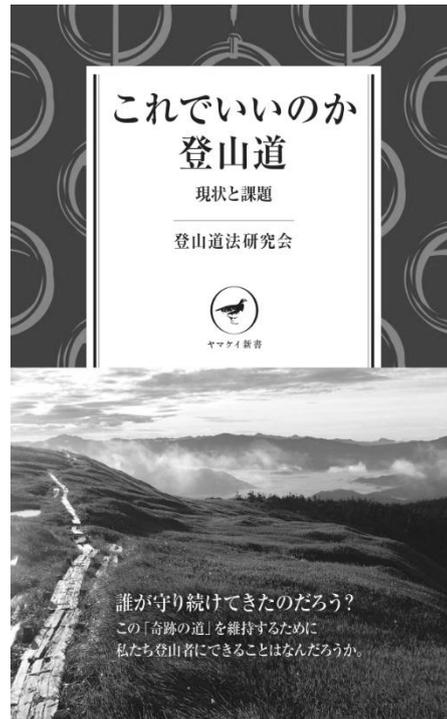
ヤマケイ新書版の刊行

2021年12月、1冊の新書が登山の専門出版社、山と溪谷社から刊行された。『これでいいのか登山道』というタイトルで、新書シリーズのラインナップに加えてもらったものだ。編者は私たち登山道法研究会という組織で、256ページというページ数は新書としては比較的厚い部類になる。私自身がこの版元に長く勤務し、在職中、このシリーズの立ち上げに少しでも関わったという経緯もあり、登山道を考えていく上での呼び掛けの第一声が、一般の方々に読まれる本として目の目を見たことは、いささか感慨深い。

このシリーズの装丁は帯の体裁に特徴がある。表紙やカバーは新書の通例としてシンプルに統一されているが、幅広の帯には内容が一目で分かる1枚のカラー写真と、中身を要約したキャッチコピーが記されている。本書の場合は、広大な山上湿原の中を一直線に延びるやや朽ちかけた木道

が、はるか彼方の山並みへと続く上越国境・巻機山^{まきはたやま}で撮られた写真が使われ、「誰が守り続けてきたのだろうか？ この奇跡の道を維持するために私たち登山者にできることはなんだろうか」というメッセージが掲げられている。巻機山といえば、ボランティアによる植生の修復保全や景観回復の作業が、40年以上にわたって続けられていることでも知られるが、私自身も20代のころに誘いを受けて活動に参加した経験もあり、とても懐かしい光景である。

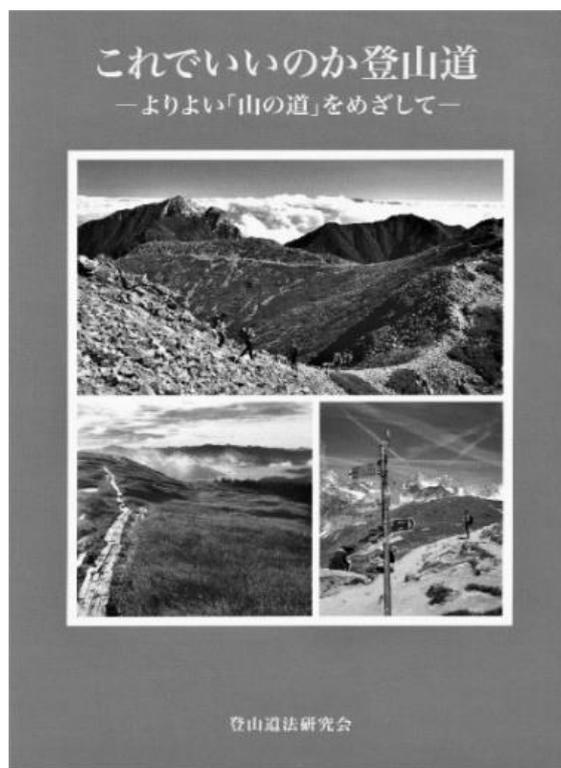
内容は登山道の現状と課題を現地調査やレポートなどで明らかにし、今後の「山の道」のあるべき方向について検討を加えたものだが、この本の基となったのは、登山道法研究会が同年8月に発行した同名の報告書、『これでいいのか登山道—よりよい「山の道」をめざして—』（A4判、カラー154ページ）である。活動の第一ステップとして、自費で少数部数を発行し、ご希望の方々に実費でお分けするという形をとったが、ありがたい反響をいただいて残部も尽きようとするころ、報告書の内容や活動の意図に共感してくれた山と溪谷社の編集者らの呼び掛けがあって、前述の新書として刊行されたという経緯だ。



ヤマケイ新書『これでいいのか登山道』
登山道法研究会編 山と溪谷社

登山道法研究会の設立と活動

まず、登山道法研究会とはどんな組織なのかを述べておきたい。新書の奥付に記された紹介文には、「日本の登山道の現状を多角的にとらえ、今後のあるべき方策を検討し、最終的に登山道法といった形で具体化できないかについて、この課題に関心を持つさまざまな分野の有志が集まり調査や研究を続けている」と記してある。今回の執筆の顔ぶれとしては研究者、山岳団体で自然保護活動などに取り組んでいる人、登山関連のライターやジャーナリストなど、多彩な分野の専門家ら 14 人が名を連ねている。



『これでいいのか登山道—よりよい「山の道」をめざして—』
登山道法研究会発行

まずは勉強会を、と山仲間でもある有志が声を掛け合って集い始めたのが2018年の秋。各自で続けてきた調査や研究を深め、泊まりがけの現地視察なども含めて、登山道についての現況把握や課題の整理、今後目指すべき方向性の検討などを続け、2019年9月には「登山道法研究会」という名前で組織を立ち上げた。

議論の出発点は、登山道（山の道）はいったい誰が整備し、誰が管理しているのだろうか、ということであった。山に登るとき誰もが通る登山道だが、たくさんの人に利用されているにもかかわらず、開設や管理の主体はあいまいなままであり、自然災害などによって崩壊や通行止めが生じても、なかなか適切な維持管理がなされない。

多くの登山道は人が歩くことによって自然発生的に成立したもので、国立公園では環境省が、国定公園では都道府県が整備することになっているが、実際に国や都道府県が整備している登山道は一部である。ほとんどの登山道は山小屋関係者の努力や、地域の人たちのボランティア活動によって維持管理されている。国道や都道府県道、市町村道などが道路法に基づいて整備の手続きや費用負担が明確になっているように、「登山道法」という形で法整備ができないものだろうかという思いも、研究会設立の動機であった。

「報告書」や「新書」による提言の趣旨

それでは、私たち登山道法研究会が提言したのはどういう点なのか。より一般向けに整

理した「ヤマケイ新書」の構成に添って、各章のタイトルと概要を記すこととする。

第 1 章の「登山道の現状と課題」では、登山道の問題・課題や、山を取り巻く諸情勢の変化と今後の登山界について触れ、第 2 章「各地の事例に見る登山道の状況」では、北海道から九州まで、研究会メンバーが実際に登り、歩いて調査した 31 山（コース）について、具体的な事例写真や、場合によっては評価案も示しながら報告している。



せっかく整備されても、土砂が流失してしまった状態(浅間連峰 黒斑山)



洗掘によるぬかるみを避けて、道がどんどん広がってしまう (浅間連峰 黒斑山)

私たちが調査した事例はまだまだわずかだが、読者の方々が、全国各地の登山道の現状や課題を今後、続々と報告してくれることにつながれば、と思っている。

さらに、第 3 章の「登山道と遭難対策」では、実際に登山道を利用している登山者の実像や参加人口の現状を、登山者意識の変化なども含めて分析した。また、道迷い遭難が多いという日本における特徴を受けて、遭難対策の面から見た「良い登山道」とはなんなのか、についても言及している。



私設の標識だが、迷い込みを防ぐために工夫された例 (九州 由布岳)



廃道への踏み込みを防ぐために明確な表示がなされている例 (奥秩父 雲取山付近)

第 4 章では「登山道の裁判事例と登山道に関わる法令整備」として、登山道や遊歩道の管理責任が問われた裁判事例や、諸外国の登山道や自然歩道に関する法制度についてまとめている。例を挙げれば、奥秩父の西沢溪谷歩道で、寄り掛かった木柵の横木が折れて滝つぼに転落して死亡、管理瑕疵があるとの判断で国と管理者の山梨県が敗訴した例（昭和 45 年）。三重県の大杉谷の吊橋を多人数で渡り、腐食していたワイヤーが破断して 1 人が転落して死亡、県に損害賠償を命じる判決が出た例（昭和 54 年）。青森県が管理する奥入瀬溪流歩道周辺で発生した枯れ枝の落下で樹下にいた人が大けがをし、県に歩道の管理責任が、林野庁に樹木の管理責任があるとの判断で、国と県に賠償金の支払いが命じられた例（平成 15 年）。富士山・吉田大沢で発生した大規模な落石事故で 12 人が死亡、29 人が負傷した事故への対応（昭和 55 年）などが詳述されている。

諸外国の法制度については、本項の執筆者が実際に滞在して視察したスイスにおける状況や、アメリカ、ニュージーランドの例が示され、登山道の維持管理は法律を根拠に行われている点などが記されている。

第 5 章の「登山道利用の多様化と課題」では、多様な利用を調整する制度の必要性として、特にトレイルランニングをめぐる課題についての研究成果が収められ、第 6 章の「登山道の歴史と今後の活用」には、山岳信仰など近代以前の日本人の登山、廃道の現状と再利用の検討、日本の美しい風景の継承と再生に向けて、登山道の維持管理と環境教育への活用、登山道とボランティア活動など、多岐にわたって各専門分野の研究者や調査者らが報告している。

以上を踏まえて最後の第 7 章では、「登山道法法制化に向けて」として法整備の意味や意義が述べられ、登山道と付帯設備の整備・管理調査項目案、登山道の評価案など、今後の調査手法の案や、検討すべき課題を提示する形で締めくくられている。



統一されたデザインで、コースごとに番号なども付された新標識の例（筑波山）

今後の働き掛け。私たちが目的とするもの

以上のように、実態調査や検討はまだまだ十分とは言えず、今後の検討のための基礎となる材料を提供した段階には過ぎないが、よりよい「山の道」が造られ、山岳地域の環境保全や適正利用が推進されることを願って、初期段階の提案をすることはできたと思う。

雑誌や新聞、webの記事などで私たちの試みを知り、報告書に関心を抱いて問い合わせをしてくれた方々は、実際に登山道の補修などに携わっている人たち、行政の立場からこの問題に関心を持っている人、自然保護や環境保全の活動をしている登山者、一般の登山愛好者まで多岐にわたる。

そうした方々からは、「オーバーユースで登山道が荒れており、全国の事例がどんなものか読んでみたかった」「山登りは好きだが、人が歩くほどに登山道が荒れていくようで気がかりだ」「道迷い遭難をなくす活動として登山道整備をしているが、全国の現状を知りたいと考えている」「豪雨で登山道も大きく被害を受けている。安全な整備に向けて勉強したい」「登山道が整備され、道標も完備されつつあることを実感する一方、寂れて夏草に隠され廃道と化す道もある。いつも何気なく利用している登山道について、色々考えるところがある」などといった様々な感想や意見をいただいている。

これまでの研究会内部での議論や検討に加えて、実際に報告書を読んでいただくことを通して、各地の皆様が寄せてくれる様々な声に接し、登山道に関する諸問題が、さらに具体的なものとして浮かび上がってきた。

整備や維持管理の費用を、誰がどのように負担すべきなのかが明確でないことも大きな課題だ。入山料や協力金の導入は、すでに一部の山域では実施されているが、それを登山道の維持管理に充当する検討も必要であり、日ごろ山に親しむ上で恩恵を受けている利用者の立場からも、ボランティア活動に参加することなどで、労力を提供していくことが求められよう。

また、新型コロナウイルスの影響下において直近の課題とは言えないかも知れないが、外国人観光客の受け入れが広く山岳地域に拡大していくことも想定される。そのためには付帯施設である山小屋や公衆トイレ、標識の整備など、十分な受け入れ態勢も必要であるが、感染拡大下で山小屋の利用者も減り、これまで山小屋に依存してきた登山道の維持管理の課題も顕在化している。

登山道法制定の目的は、これまで曖昧にされてきた国や地方公共団体、民間による役割分担を明確にし、利用者にも自己責任と応分の受益者負担を求め、安定した登山道の利用を促進することで、山村地域の振興と活性化に貢献することにもある。

その構想は、道路法があるように山道にも登山道法があってもよいのでは、との発想からスタートしたが、調査が進むにつれて、複雑な背景や様々な課題が浮かび上がってきた。登山道が抱える問題について、利用する立場、整備する立場の双方から関心が高まり、より良い「山の道」を目指して議論が深まることを期待したい。

冒頭に記した「この奇跡の道を維持するために登山者にできることはなんだろうか」と

の問いは、ほかならぬ、半世紀近くも山や登山道の世話になり続けて来た自分自身に向けた問いでもある。

久保田 賢次（くぼた けんじ）

1958 年、茨城県生まれ。登山道法研究会幹事、元ヤマケイ登山総合研究所所長。筑波大学山岳科学学位プログラム終了。日本山岳救助機構研究主幹、AUTHENTIC JAPAN（ココヘリ）アドバイザー、日本環境ジャーナリストの会理事、日本山岳文化学会常務理事、日本山岳会理事、全国山の日協議会理事など。

『日本百名山』と中高年登山ブーム

——深田久彌没後 50 年に寄せて——

節田 重節（日本ロングトレイル協会 会長）

「百の頂に百の喜びあり」

奥秩父連嶺の甲州側前衛、「にせ八ヶ岳」とも呼ばれる茅ヶ岳（1704m）の麓に立てられた、深田久彌の死を悼んで 10 回忌に建立された記念碑には、深田の自筆でそう刻まれている。深田は昭和 46（1971）年 3 月 21 日、穏やかな春分の日、茅ヶ岳山頂直下で脳卒中のため急逝した。享年 68。昨ながちょうど没後 50 年に当たる。

「深田氏に、この辺五月の終わりにもうイワカガミが咲くんですよ、といえば、それはきれいだろうねえと答え、ちょっとたちどまった。その途端スリップしたかと思ったら左肩を下にして、左顔面をうちつけるようにたおれた。

そして口をふうふうならした。口の中に土でもはいたのを吹きだしているのかと思って、先生！ と声をかけたが、鼻息はますますあらく、大きなびきをかきだした。のどをならすように、大きな声を出した。

これは大変！ 脳溢血と判断して、先に登っていた藤島氏たちをよびもどした。1123 であった。」

深田の最期の様子を綴った日本山岳会山梨支部・山村正光会員のレポートの一節である。山村は 40 年間、JR 中央本線を往来した山好きの車掌さんとして有名な人物で、定年退職と同時に『車窓の山旅・中央線から見える山』（1985 年、実業之日本社）という本を上梓している。

当日、山村は地元山岳会員として案内役を務めていたが、上記のレポートは、遭難の第一報を関係者に連絡すべく電話を借りるため立ち寄った農家の庭先で、震える手で綴った当時のメモである。

「心臓の鼓動が止って、三月二十一日、午後一時、深田君は還らぬ人となった。



11:13 倒れる 10 分前の深田さん（『山と溪谷』1971 年 5 月号より。撮影＝山村正光）

急を報じ救援を求めに山村君が山を下り、医師、警察署員を含む十五・六名の救護隊の来着まで、約四時間半、僕達は眠った深田君の傍で、刻々色調の変ってゆく富士を眺めながら、黙然として、悄然として佇んでいた。」(日本山岳会会報「山」311号より)

遭難現場での重苦しく悲しい4時間半を、同じく日本山岳会の重鎮で、山仲間だった藤島敏男が書き残している。

深田逝去の3年後、ふるさと石川県大聖寺町(現・加賀市)の旧大聖寺藩邸内に鎮座する江沼神社の境内に歌碑が建立された。碑面には「山の茜を顧みて 一つの山を終りけり 何の俘のわが心 早も急かる次の山」と刻まれている(俘=とりこ)。しかし、残念ながら深田に「次の山」はなかったのである。

深田の登山の原点は富士写ヶ岳

深田は明治36(1903)年3月11日、大聖寺町に生まれた。生家は紙と文房具を商うかたわら印刷業を営んでいた。12歳のときに登った富士写ヶ岳(942m)が、登山に興味を持つきっかけになったと記している。江沼平野から眺めた姿が美しく、「江沼富士」とも呼ばれる、ふるさとの名山である。そして次第に山にのめり込み、大正7(1918)年、中学3年になって初めて加賀白山の頂を踏んでいる。

旧制福井中学校から第一高等学校、さらに東京帝国大学文学部哲学科に進む。一高時代に深田の登山熱はヒートアップ、北アルプスに初見参し、スキーも始めている。一方、文学仲間との交流も始まり、第9次・第10次「新思潮」に参加し、「津軽の野づら」や「オロッコの娘」「あすならう」などの作品やエッセイを発表して、文壇での地歩を固めていく。

深田が登山の紀行や随想を書き始めたのは昭和6(1931)年以降である。『わが山山』(昭和9年)、『山岳展望』(12年)、『山の幸』(15年)、『山頂山麓』(17年)、『山岳紀行』(18年)、『をちこちの山』(27年)と、矢継ぎ早に発表している。そして「まだまだ僕は山へ登るつもりである。日本全国の山をあらかた登り尽くすつもりである。そして地理学者や植物学者がそれぞれの見地から山を尋ねて記録を残すように、僕も一文学者の眼を通して眺めた山を、これからは出来るだけ文章にして残したいと思っている。」(『わが山山』より)と綴る。

戦中から戦後にかけての越後湯沢や大聖寺、金沢での10年間の「都落ち」、期間は、深田山岳文学を完成させるための雌伏期間であった。全国各地の名山探訪が再開され、それらの足跡は『わが愛する山々』(昭和36年)、『山があるから』(38年)、『山岳遍歴』(42年)などに収められた。

『日本百名山』で読売文学賞を受賞

そして「山の作家」としての深田の評価を不動のものにしたのが、昭和39（1964）年の『日本百名山』（新潮社。新潮文庫に収録）である。これにより第16回読売文学賞（評論・伝記部門）を受賞している。

受賞した際、選考委員のひとり小林秀雄は次のように書いている。

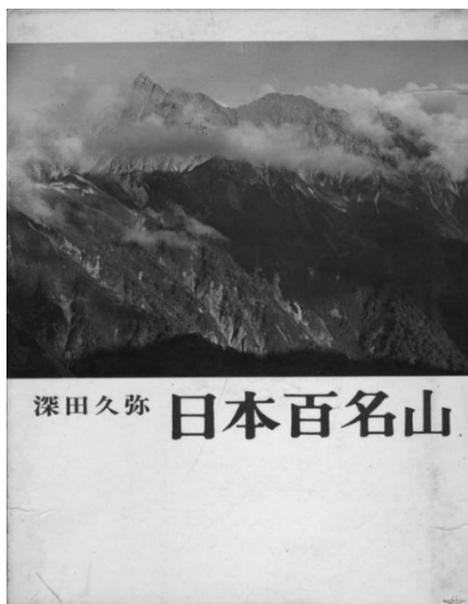
「著者は、山を人間とみなして書いていると言っているのだが、山が人間なみに扱えるようになるのには、どれほど深山の山々と実地につき合ってみなければならなかったろう。著者は、人に人格があるように、山には山格があると言っている。山格について一応自信ある批評的言辞を得るのに、著者は五十年の経験を要した。文章の秀逸は、そこからきている。」

同書は昭和34～38（1959～63）年にかけて、登山の月刊誌『山と高原』（朋文堂）に毎月2山、50回連載した記事を書籍化したもの。深田が「あとがき」で記しているように、山の文学者として深田久彌が、生涯を懸けて取り組んできたテーマである。

「わが国の目ぼしい山にすべて登り、その中から百名山を選んでみようと思いついたのは、戦前のことであった。その頃ある山岳雑誌に『日本百名山』と題して二十五座ぐらいまで連載したが、雑誌が廃刊になったのでそれきりでやんだ。しかし私は山に関しては執念深いから、戦後再び志を継いで、還暦の年にそれを完成した。」

ひと口に「百名山」と言うが、^{あまた}数多ある日本の山から100山を選ぶのは、並大抵の苦勞ではない。名山選定に当たって深田は3つの基準を挙げている。その第1は山の品格である。第2は山の歴史を尊重している。そして、第3は個性のある山であること。なお、付加的条件として1500m以上という線引きをしている。これらの山々について一山一山、自身の山行記を核に、山名の考証や歴史、宗教、文学、民俗、登山史など様々な観点からその魅力を綴っており、単なる山岳書の枠を超えた山岳文学となっている。

ただし、今日では「中高年登山ブーム」の象徴と目され、登山を知らない人々の間でも話題になる『日本百名山』だが、発刊当時、それほど脚光を浴びることはなかった。時あたかも、マナスル初登頂と井上靖の小説『氷壁』の人氣が



『日本百名山』書影

相まって生まれた「第 2 次登山ブーム」の余熱が消え去っていない時代。ブームの中心は「より高く、より困難」を求め、アグレッシブな登山を志向する若者たちが中心だった。筆者もまさにその世代で、大学山岳部の 4 年生として初めての海外登山、ニュージーランド遠征を前に、この本のことは眼中になかったというのが正直なところである。

深田久彌の『日本百名山』が大きく脚光を浴びるのは、発刊から十数年後のことである。

中高年登山ブームはなぜ起こったか

「セツダさん、最近やたらにおじさんやおばさんが山に登って来て、弱っているんですよ。大勢来てくれるのはもちろんありがたいんですが、特におじさんは、あまり山をよく知らないくせに下界での人生経験や肩書を振りかざして威張るんで、正直困っているんです。なんとかしてくださいよ。」

ヤマケイでの現役時代、確か燕山荘の赤沼健至さんからの電話だったと思う。1977 年ごろのことではなかろうか。時あたかも日本人の高齢化が叫ばれ始めたころで、振り返って見ると、確かに日本の高齢者人口は年々鰻上りで、1980 年には総人口の 10%を超え、1,000 万人を突破している。さらに 2000 年には 20%となり、ついに 2,000 万人を超えている（総務省統計局のデータから）。

巷間、中高年にとっての生きがいとは何かとか、定年退職後のライフスタイルをどう確立するかなど、様々な論議が交されていた時代であった。リタイア後は何か趣味を持ちなさいと喧伝され、旅行やゴルフ、釣り、そば打ち、家庭菜園など、慌てて始める人が多かったように思う。その中で秘かに人気が高まりつつあったのが山登りだ。確かに丈夫な脚を持ち、登山靴とザック、雨具の 3 点セットさえ揃えれば、低山歩きからならすぐにも始められる、敷居の低さが魅力だったのであろう。もちろん、自然志向、健康志向を満足させられたのも人気の一因だったと思う。

大学の山岳部時代から始まって毎年、必ず北アルプスには足を運んでおり、仕事柄、登山者の移り変わりをウォッチしてきていたが、確かに 1975 年ごろから中高年の登山者が増えてきたように感じていた。また、登山の入門書や技術書は、基本的に初心者イコール若者を対象に作られていることが多く、そう言われれば、中高年ビギナー向けの登山の手引き書は、今までなかったように思う。赤沼さんからの電話に編集者としてのアンテナが感応し、「これは、いけるかもしれないぞ！」と閃いた。

著者の当てはあった。私が初めて山登りという遊びがあることを知って間もないころ、書店の棚から『写真・登山の手帖』（栗林一路著、1960 年、社会思想研究会出版部〈のちの社会思想社〉刊）という「現代教養文庫」の一卷を抜き出して、買い求めていた。当時、教条主義的な登山入門書が多いなか、この本は山登りの多様な楽しみ方を、豊富な写真とともに易しく解説してくれていて、文庫本ながらも駆け出しの高校生に大きな影響を与えた一冊だった。ボロボロになったその本は 60 年後の今も書架に並んでいるが、一つ一つの解説や一枚一枚の写真を、今でも鮮やかに思い起こすことができる。

著者の栗林一路さんは日本山岳会会員で、青山学院大学山岳部の監督も務められている。お父上の栗林一石路さんは長野県青木村出身、プロレタリア俳句運動の中心的存在で、反骨の俳人、ジャーナリストとして活躍された人物だ。その血を受け継いだのか、一路さんもジャーナリスティックなセンスの持ち主で、その幅広い教養を背景に単なる解説書ではなく、中高年にふさわしい、「文化的な遊びとしての山登り」の手引き書をスマートにまとめてくれるのではないかと考えた。

問題は書名だった。山の本の空白地帯を狙った、現代で言う“ニッチ（隙間）商品”だから、「中年」というキーワードは外せない。そこで考えたのが『中年からの山歩き』だった。ところが、販売を担当する営業部から待ったが掛かった。「中年からの」という言葉がダサいと言う。「いや、これがなかったら、この本を出す意味がない」と編集・営業双方ともに譲らない。最終的には「なんとか『入門』という言葉を入れてくれ」という営業部の要望を入れ、書名は『中年からの山歩き入門』に落ち着いた。しかし、40年たった今でも、最後の「入門」は蛇足だったと思っている。

1980年10月、かくして『中年からの山歩き入門』（山と溪谷社刊、定価1,000円）が誕生した。いわゆる「中高年登山もの」の嚆矢となった記念すべき一冊で、初版1万部が1ヶ月で売り切れ、即重版となった。この結果を受けて、その後も中高年向けの登山ガイドブックやMOOKを作り続けていったが、「中高年登山ブーム」とも言える盛り上がりが見えてきたのは、TV番組によってだった。



『中年からの山歩き入門』書影

ブームとともに蘇った『日本百名山』

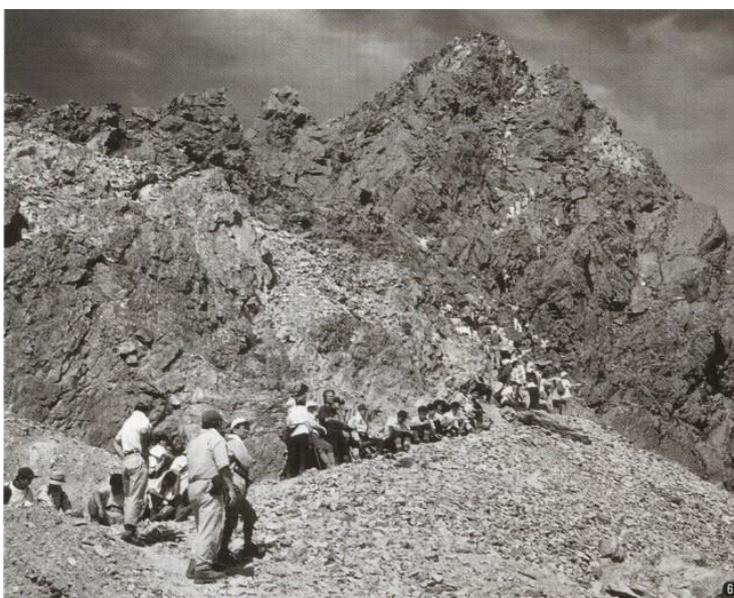
平成6（1994）年1月から1年間、NHK-BS2で『深田久弥の日本百名山』（NHK・山と溪谷社共同制作）が放映された。さわやかなテーマミュージックと相川浩アナウンサーの名調子で始まる、わずか10分間の番組だったが、“低温火傷”のごとく深く静かに拡散し、最後は地上波でも再放送されるほどの人気だった。もちろん、放送終了を待って翌年、ヤマケイからビデオ商品化されたが、



100万本を超える大ヒットとなったビデオ版
『深田久弥の日本百名山』

100万本を超える大ヒットとなった。

こうして深田が選んだ「日本百名山」が蘇って、スポットライトを浴びることになった。中高年から山を始めた人は、経験が浅いため自分で次の山を選ぶことができない人が多かった。そこで我々が提案したのが「日本百名山」だった。「山選びの参考にこんなリストもありますよ」と軽く紹介したのだが、日本人の札所巡り好きの感性とマッチしたこともあってか、効果があり過ぎたようだ。いわゆる「日本百名山ブーム」が起こり、百名山を登ることそのものが目的化していったり、有名山岳に登山者が集中したりした負の側面も見られるようになった。あまつさえ、深田の著書『日本百名山』そのものを読んでいない登山者が過半だったのではなかろうか。



登山者の行列ができる夏の槍ヶ岳
(『目で見る日本登山史』〈2005年、山と溪谷社〉より)

なお、深田が副会長を務めたこともある日本山岳会が昭和 53 (1978) 年、「日本三百名山」を選定。さらにその中から深田クラブ (深田久彌のファンクラブ) が「日本二百名山」を選び出してブームに拍車を掛けた。「第3次登山ブーム」とも言える、そのうねりは今日でもまだ続いているが、本の発刊から半世紀余、なお盛り上がる百名山ブームを、泉下に眠る深田はどのような想いで眺めていることであろうか。

日本の登山ブームを俯瞰する

ここで日本の登山ブームの変遷を振り返ってみよう。一般に日本の近代登山の歴史は、日本山岳会の創立に始まると言われている。明治 38 (1905) 年、ウォルター・ウェストンのサジェスチョンを受けて、英国山岳会 (The Alpine Club、1857 年創立) に倣って誕生した、日本最古の山岳会である。

これが先駆けとなり、皇族や華族、上流社会の間に登山という遊びが広まっていく。や

がて「大正デモクラシー」と呼ばれたように、広い分野で民主主義を標榜する民衆運動が起こり、その動きを背景に大正時代から昭和初期にかけて、アルピニズムの開花や登山の大衆化が進んだ。これがいわゆる「第1次登山ブーム」である。その中心となったのが旧制高校や大学の山岳部で、まず「ナンバー校」に山岳部や旅行部が生まれ、それに続いて大正4（1915）年に慶應義塾大学、さらに学習院大学、早稲田大学と、陸続と山岳部が誕生していった。

また、歌人・窪田空穂の『日本アルプスへ』や、英文学者・田部重治の『日本アルプスと秩父巡禮』など山の名著やガイドブックが多数出版された時代でもある。昭和5（1930）年には、本邦初の商業山岳雑誌として『山と溪谷』が創刊され、それを追うように『ケルン』や『山小屋』『山と高原』など登山・ハイキング雑誌の創刊が相次いで、山岳図書の出版ブームともなった。

太平洋戦争を挟んで冷え切っていたブームが再び盛り上がったきっかけが、マナスル初登頂と小説『氷壁』である。終戦後の昭和27（1952）年から足かけ5年にわたって挑戦し続け、昭和31（1956）年、初登頂に成功したマナスル（8163m）登山は、敗戦国の国民に大いに自信を取り戻させた。また、昭和30（1955）年冬、前穂高岳・東壁で起きた「ナイロンザイル事件」を素材として朝日新聞に連載された井上靖の小説『氷壁』が大きな反響を呼び、書籍化、映画化された。それらが相まって空前の登山ブームとなった。併せてマナスル初登頂の年、コルチナ・ダンペッツオ冬季オリンピックで猪谷千春が銀メダルを獲得、スキーもブームに。登山用具の国産化も進み、ヒマラヤ登山のキャラバン用の靴として考案されたキャラバン・シューズ（第1号誕生は1954年）がブームを加速させ、「3人寄れば山岳会」と言われるほど多くのクラブも生まれた。



1958年8月3日、谷川岳への登山者であふれる土合駅
（『目で見える日本登山史』〈2005年、山と溪谷社〉より）

そして、1975～80 年ごろから顕著となってきた「第 3 次登山ブーム＝中高年登山ブーム」へとつながっていくのであるが、ひと口に「中高年登山者」と言っても、以下のような 3 つのタイプに分けられる。

〈継続組〉第 2 次登山ブーム、いわゆる「マナスル世代」に続く人々で、学生時代や若いときから登山を始めていて、中高年になっても継続している層。

〈カムバック組〉同じく「マナスル世代」に続く人々だが、社会に出てからは仕事や家庭で忙しく、登山を中断していた層。リタイア前後になって登山に復帰したが、「昔取った杵柄」とはいかなくて、戸惑っている組。

〈ビギナー組〉リタイア前後になって、全くの初心者から登山を始めた層。登山経験がないため、どういうプロセスで登山を学んだらいいのか分からず、残り時間も少ないこともあり、闇雲に山の数を稼ぎたがる傾向がある人々。

登山者層の拡大で遭難も増加傾向に

これら中高年登山者が参入したことで登山という遊びの裾野が拡大したが、比例して彼らの遭難事故も増えている。たとえば長野県山岳遭難防止対策協会の資料によると、遭難件数はここ 20 年で 3 倍に増えており、平成 15 (2003) 年は 50 代がトップだったが、平成 20 (2008) 年になるとその座は 60 代に入れ替わり、平成 25 (2013) 年では 60 代がダントツとなった。すなわち、遭難件数の 6 割を 60 代以上の高年登山者が占めるという結果になっている。

その典型的な例が平成元 (1989) 年 10 月 8 日、立山・真砂岳付近で発生した集団遭難である。初冬の日、10 人パーティのうち 8 人が低体温症で死亡するという悲惨な事故で、ブームが起こって最初の大量遭難だった。

では、中高年登山者のどこに問題があるのだろうか、列記してみよう。

◇若いときの山歴と、現在の体力や体調とのギャップを認識しつながらない (カムバック組に多い)。

◇「登れるかどうか」より「登りたい」という気持ちが前倒しに。

◇「目標達成主義」「成果主義」にこだわり過ぎる。

◇登山に対する考え方がかたくなで、幅広く楽しめていない。

◇「せっかく来たのに」「もったいない」など、安全より実利を優先。「もったいないのは自分の命」。財布の心配より自分の命の心配を。

◇人生の残り時間と体力を考え、難しい山から登りたがる。

◇持病を隠して登っているケースが多い。

◇社会における経験や地位を、山に置き換えて錯覚している。

◇他人のアドバイスや意見に、素直に耳を傾けない。

遭難の原因はいろいろあるが、長野県警察山岳遭難救助隊や県内各地区の山岳遭難防止対策協会の皆さんの一致した意見では、「登りたい山」と「登れる山」とのミスマッチが

遭難の主原因である、というのが結論だった。これらに対応すべく、長野県を中心に新潟、山梨、静岡などの各県が先行して作成したのが「山のグレーディング」である。「登山ルート別の難易度評価」で、それぞれの県内の一般的な登山ルートを体力度とルートの難易度で評価して発表、登山者の山選びの参考にしてもらおうというもの。

ツアー登山とともに目立つ「コンビニ登山」

「中高年登山ブーム」とともに目立ってきたのが「ツアー登山」。平成 2（1990）～平成 7（1995）年ごろから、一般の旅行会社が企画・運営するツアー登山が盛んになってきた。ブーム以前は登山・ハイキング専門の旅行会社が細々と実施していたが、次第に大手旅行会社も参戦、大きな市場に成長した。すなわち「ツアー登山」という概念が定着するとともに、「ツアー登山客」という層が生まれ、「ツアー登山ガイド」というカテゴリーができたのである。

しっかりしたガイドに引率されておれば、経験の浅い中高年登山者にとってツアー登山にも利点はある、実際、ツアー登山における事故率は低い。しかし、登山を「商品」として販売している以上、安全確保は最優先すべき課題だが、ツアー会社の能力差、ツアー客の登山経験のばらつき、ツアーガイドのスキルの個人差など、まだまだ問題は多い。

そのような危惧が現実となったのが平成 21（2009）年 7 月 16 日、大雪山系・トムラウシ山で起こった、ツアー登山による未曾有の大量遭難事故である。同所での単独行 1 名、美瑛岳での 1 名と合わせ、同一山系で同じ日に 10 名もの大量遭難者が出て、夏山でも起こる低体温症の恐ろしさが一気に知れ渡ることとなった。

この遭難は、一義的にはツアーリーダーの判断ミスで、いわゆる「気象遭難」の典型だが、そのほかにガイドのスキル不足、ツアー会社の危機管理体制の不備やツアー登山におけるリスクに対する認識不足、参加登山者の経験のばらつきなど、多くの問題点が指摘された。

そして、ツアー登山の隆盛とともに増えているのが「コンビニ登山者」。「コンビニ登山」とは筆者の造語であるが、山行計画が立



トムラウシ山・北沼徒渉点の遭難現場（『トムラウシ山遭難事故調査報告書』〈2010年〉の「現地調査レポート写真」より）

てられない、ガイドブックを見るのが面倒くさい、地図が読めない、山仲間がいない、独りでは不安で歩けない、といった登山者が、初心者を中心に増殖している。

ツアー登山は、自分の体と個人装備さえ整えられれば、後はツアー会社が全てお膳立てしてくれるという、実にコンビニエンス（便利）で、お手軽なシステム。登山界の指導者不足が際立つ今日、未組織登山者に山との出会いの場を提供し、リードしてくれている功績も見逃せない。しかし、ツアー登山慣れしてくると、自分で考えない、判断しない、学ばないなど、いわゆる「自立してない登山者」を生み出すことになる。

中高年に限らず、遭難を減らすには「自立した登山者」を目指すことが肝要である。最後にそのための指針を列記して、本稿の「まとめ」としたい。

- ◇「登山は自己責任」が基本であることを強く認識する。
- ◇パーティ登山においても、一登山者としての自覚を持って行動する。
- ◇自分の身の丈に合った山を選び、段階的にステップアップ。
- ◇自分の体力や技術レベルを客観的に把握しておく。
- ◇一山登ったら一つ賢くなるよう、山で何かを学んでくる。
- ◇登山教室や講習会に積極的に参加し、幅広く登山を学ぶ。
- ◇自己流にならないよう、経験者のアドバイスを受ける。
- ◇悪天候は基本的に行動不可。他人の行動に惑わされないこと。
- ◇危機管理も基本は自分自身で。常にリスクを意識して行動する。
- ◇山に向かうときは、全てにおいて謙虚な姿勢で。

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リス・エルゾーグ著『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。

スノーカントリートレイル

～郷と郷をつなぎ、人と人がつながり、未来を紡ぐ～

スノーカントリートレイル事務局 仲丸 潤

スノーカントリートレイルについて

スノーカントリートレイル（以下 SCT）は、雪国観光圏 3 県（新潟県、長野県、群馬県）7 市町村をつなぎ全長約 307km のロングトレイルとして、2018 年秋に開通しました。古い街道や峠道などの古道、山岳の縦走路など変化に富んだコースになっています。官民協働でコースの維持管理と PR 活動を広域観光圏「雪国観光圏」として運営しています。

SCT は、郷から郷へ、温泉地を巡るようにルートが設定されていますので、温泉で身体を休めてからまた次の温泉地まで、という“歩く旅”が楽しめます。さらにコース周辺には、神社仏閣や棚田、果ては現代アートまでと様々な見所があります。もちろん全周踏破を目指す“スルーハイク”はロングトレイルの醍醐味ですが、温泉や歴史、グルメなどテーマに合わせてエリアをチョイスする“セクションハイク”も、SCT の楽しみ方として紹介しています。また、ぐんま県境稜線トレイル、信越トレイルともコースが接していることも PR しております。

7つのセクションハイク用モデルコース

7 市町村ごとに宿泊しながら見どころを体感できるコースを設定し、ハイカーのレベルに合わせて紹介しています。

【初心者向け】

- 『大地の芸術祭の里』歩き 温泉宿で 1 泊
- 「秋山郷の大自然と絶景を堪能」 温泉宿で 1 泊
- 「三山から望む南魚沼 坂戸山から坊谷山へ」 温泉宿で 1 泊

【中級者向け】

- 「一ノ倉沢と馬蹄形の壮大さを感じてみよう！」 山小屋で 1 泊
- 「日本の秘湯『赤湯温泉』を巡る苗場山」 温泉山小屋で 1 泊
- 「越後駒ヶ岳稜線歩きと雪国の歴史探訪！」 温泉宿で 1 泊
- 「大湿原と雲上の稜線歩き」 温泉宿・山小屋で 2 泊

ハイカーサポートキャンペーンについて

毎年 6 月～11 月に開催している、地域でハイカーを受け入れ応援するキャンペーン。ハイカー証を購入した参加者に対して、飲料水の提供やトイレの提供、その他入浴割引サービスや飲食割引サービスなど様々な特典を地域の宿泊施設や商店、飲食店などからの協力を得て提供しております。

栗駒山麓ジオトレイル

栗駒山麓ジオパーク推進協議会事務局 長尾 隼

栗駒山麓ジオトレイルの構想について

栗駒山麓ジオパーク推進協議会では、エリア内の資源を活用した「栗駒山麓ジオトレイル」の設定を構想している。この構想は、当協議会内の部会において企画提案が行われ、2021年度より実現に向けた取り組みが開始されたものである。

栗駒山麓ジオパークは、宮城県の北部に位置する栗原市をエリアとしている。標高1626mの栗駒山を背景に、美しい農村の風景と豊かな暮らしが広がる地域である。また、2008年には「平成20年岩手・宮城内陸地震」が発生し、栗駒山麓を中心に多くの山地災害が生じた場所でもある。自然環境が育む豊かな恵みと、内陸地震をはじめとする自然災害の記憶や経験を伝えるジオパークである。

栗駒山麓ジオトレイル構想では、来訪者や地域の方それぞれが、ジオパークのエリアを歩くプロセスを通して、自身の価値観や自然観を変革させるきっかけを提供できるトレイルの構築を理念として設定している。また、トレイル構築の過程を通して、ジオパークエリアの資源の保全や適切な利用のあり方について、地域内で醸成していくことも目的としている。現在の素案では、栗駒山麓ジオパークエリア内を周回する全長約250kmのコースを計画するとともに、各エリアの拠点施設をベースとした、約5kmから15km程度の小規模な周回コースを複数設定していく予定である。

今後の取り組みに向けて

栗駒山麓ジオパーク推進協議会の観光・ツーリズム部会内にジオトレイルワーキンググループを設定し、トレイル構想に関する議論を進めている。構想開始の年となった2021年度は、トレイルのルート調査やトライアルイベント、日本ロングトレイル協会事務局やハイカーの方を講師にお迎えしての講座などを実施した。次年度以降も調査や周知活動を継続し、地域内外の皆さんに愛されるトレイルの実現に向けた取り組みを重ねていきたい。



紅葉の栗駒山



1月に開催したロングトレイル講座にて

茨城県北ロングトレイル

茨城県政策企画部県北振興局 主事 関町 拓也

茨城県北地域をつなぐ壮大なロングトレイル

茨城県北ロングトレイルは、茨城県の県北 6 市町（日立市、常陸太田市、高萩市、北茨城市、常陸大宮市、大子町）のハイキングコースなどをつなぎ、自然や歴史、文化などに触れながら歩く全長約 320km（現段階での想定距離）となるロングトレイルである。

茨城県北地域は、多様な観光資源に恵まれているものの、特定の観光地への一極集中が課題となっており、点在している資源を「面」で捉えた PR が必要とされている。本事業は、ロングトレイルの整備によって点在する地域資源をつなぎ、周遊型観光を促進することで、宿泊を伴う観光客の増加および観光消費額の拡大を目指すものである。

地域の有志とともに作り上げるロングトレイル

コースの整備については、現在、地域の有志などで組織されるボランティア団体「茨城県北ロングトレイル協力隊」を中心として実施している。

地域の方や愛好家が事業に参加し、自らコースの整備を行うことで、コースへの愛着・郷土愛を醸成し、今後の維持管理にも自ら取り組むようになる。そういったトレイルを守っていく文化を作ることを目指している。

2022 年 2 月末現在、茨城県北ロングトレイル協力隊には、561 名が登録されている。

課題と今後の取り組み

ハイカーがコースを歩くだけでなく、地元にお金を落とす仕組みづくりを今後行っていく必要があるため、地元事業者と連携した事業を模索していきたい。

本事業は事業化されてから 3 年が経過したところであるが、開通した区間では登山客が増加しているとともに、新たな開通区間を望む声上がるなど、事業の進捗は順調である。引き続き地域の方々と協力しながら整備を進め、多くの方に愛されるトレイルとしていきたい。



コースからの風景



協力隊の活動



モニターイベント

富士山ロングトレイル

～富士山と対峙する山旅～

富士山ロングトレイル運営委員会代表 太田 安彦

富士山ロングトレイルの誕生

2021年8月8日「山の日」に、富士山ロングトレイルを公開した。富士山をもっと楽しむための新しいコンテンツとして、富士山ガイドを中心に企画されたもの。本トレイルは、富士山を囲む山々の登山道と、歴史を感じられるロード区間をつないだ約170kmにわたるルートである。富士山を好きな登山者や、旅好きのハイカーに「富士山と対峙する山旅」を楽しんでもらいたい。

東西南北の4つのエリアから構成

コースは富士山を中心とした東西南北4つのエリアから構成される。富士山の眺めや歴史、文化、植物も各エリアで異なり、様々な角度から富士山の魅力を感じることができる。コース上に山小屋はほとんどなく、基本的にはセクションハイクを勧めている。ホームページでモデルコースを紹介して、一年を通して初心者から上級者まで楽しめるように情報を発信する。



富士山ロングトレイルの魅力

富士山には古来より多くの人々が足を運んできた。古くは修験や富士信仰をはじめ、浮世絵、文学といった芸術作品の創作を目的に富士山を訪れた人もいる。その美しさや神々しさは、今も変わらず国内外の人々を魅了し続けている。富士山ロングトレイルは、古来の人々が見ていた景色をたどり、富士山に見守られながら歩く山旅。道中では、信仰や歴史を感じ、四季を彩る植物を愛でることができる。

私たちの想い

富士山には、まだ知られていない魅力が多く存在する。豊かな自然や深い歴史、そこに発展してきた文化をもっと知ってもらいたい。そして、この富士山ロングトレイルを歩いて出会った景色や人々との感動を味わってもらいたい。富士山ロングトレイルで、皆さんとお会いできることを楽しみにしています。



事業報告

事業総括

2021年度は主催・共催合わせて28の事業（延べ39日）を予定した。そのうちコロナ禍における催行基準を満たして実施できたのは、20事業（延べ25日）だった。コロナの影響を懸念していたが、そのときどきの状況によって柔軟に対応することで、約7割の事業を開催することができた。

感染リスクのないオンラインによる講座は、昨年につき企画した。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（トレイル入門、地図読み、体づくり）を実施。オンラインでもアウトドア講座のニーズは高く、今後も続けてほしいという声が多く聞かれた。このほか、トレイルの運営者向けの講座も2回実施。定員の多さと自宅から参加できる手軽さもあり、いずれも多く申し込みがあった。一方で、座学のみになってしまうオンライン講座ならではの限界もあり、やはり現地で体験を伴った開催が望ましいと強く実感した。

トレイル歩きをテーマとした企画は「ロングトレイルハイカー入門講座」（全6回）と「大人のトレイル歩き旅講座」（全5回）。ロングトレイルハイカー入門講座は今年度より主催事業とし、県内在住のガイドに講師をお願いしたものの、実施できたのはわずか2回（オンラインへの変更含む）だった。一方、大人のトレイル歩き旅講座は、新たにバード・トレッキングを加えた5テーマで開催。うち新型コロナウイルス感染症拡大の影響で中止となったのは1回だった。

「子どもクライミング教室」の人気は衰えず、春・秋で合計8日間を企画。ともに先行抽選ではほぼ満員となる勢いで、特に親子の回では落選者が出るほどであった。ただ、新型コロナウイルスの感染拡大や雨天のため中止となった回があり、また、風邪などで直前キャンセルとなるケースもあり、結果として体験の機会が減ってしまったのは残念だった。

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多く申し込みがあった反面、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。2022年度もコロナの影響が予想されるが、こんな状況だからこそ、幅広い世代がアウトドアに親しめるような事業を企画していきたい。

以上

ロングトレイルハイカー入門講座

■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6年目。今年度より安藤百福センター主催とし、県内のガイドに講師を依頼。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。

■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 歩き方と装備の基本を学ぼう

日 程：2021年5月15日（土）～16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）
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）」

講 師：杉本 晴美（日本山岳ガイド協会認定ガイド、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高原国立公園の山々、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：7,000円

募 集：16名（申込者 27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 : 2（男性 10名 女性 17名）
平均年齢 55歳
年 代 層 20代 1名、40代 6名、50代 14名、60代 3名、70代 3名

居住地 長野 12名、茨城 3名、群馬 3名、神奈川 3名、東京 2名、千葉 2名、
滋賀 2名

第2回 地図とコンパスを使いこなそう

日程：2021年6月5日（土）～6日（日）

内容：1日目（机上） 読図、コンパスワーク

2日目（実習） 安藤百福センター周辺トレイル（計約8km）

講師：松浦 慎（日本山岳ガイド協会認定ガイド、マツウラ企画主宰）
茨城県出身。「マツウラ企画」にて年間を通して山や自然のガイドを行う。八ヶ岳
や奥秩父、北アルプスでの縦走登山をメインに、花を巡る山旅などを企画実施、地
図読みやテント泊などの講習登山も行っている。2021年に東京から長野県塩尻に拠
点を移し、塩尻の里山の魅力を見つけようと、時間があれば近所の山を歩き回っ
ている。



参加費：7,000円

募集：16名（申込者30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 1：2（男性11名 女性19名）

平均年齢 54歳

年代層 20代1名、40代7名、50代16名、60代4名、70代2名

居住地 長野17名、神奈川4名、千葉2名、山梨2名、滋賀2名、茨城1名、
群馬1名、新潟1名

第3回 空を見て天気を判断しよう

日時：2021年7月10日（土）13時～11日（日）14時30分

内容：1日目（机上） 山の天気の基本、夏山の気象リスクについてなど

2日目（実習） 池の平口～箆ノ登山～水ノ塔山～高峰温泉（約3.3km）

（解散後、自家用車利用者は池の平口まで歩き ※約3km）

講師：猪熊 隆之（株式会社ヤマテン代表取締役、気象予報士）

1997年チョム・カンリ（7048m）登頂、2003年エベレスト南西壁左～西稜（7650m まで）、剣岳北方稜線冬季全山縦走などの登攀歴がある。著書に『山の天気のだまされるな』、『山岳気象大全』（山と溪谷社）、『山岳気象予報士で恩返し』（三五館）。共著に『安全登山の基礎知識』（スキージャーナル）、『登山の科学』（洋泉社）などがある。



参加費：7,000円

参加者：14名（定員 16名 申込者 41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、上記の人数となった。

■参加者属性

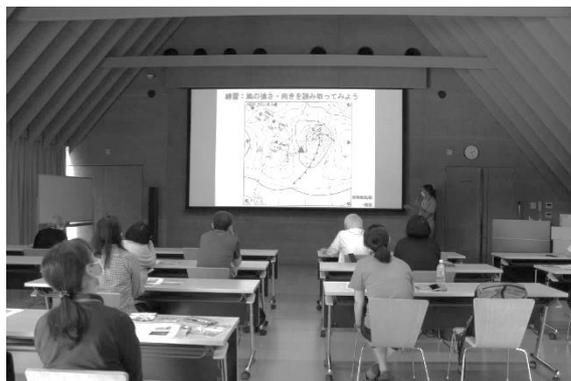
男女比 1：2（男性4名 女性10名）

平均年齢 54歳

年代層 40代7名、50代4名、60代2名、70代1名

居住地 長野13名、滋賀1名

■活動レポート



今回のテーマは「空を見て天気を判断しよう」。講師は株式会社ヤマテンの代表取締役で、気象予報士でもある猪熊隆之氏。山の天気の基本から、雷が発生しやすい気圧配置、天気図を見るポイントなどを教わる。



講義に聞き入る参加者たちをよそに、雨が降り始めていた。窓から見えた雲の解説も挟みつつ、最後に翌日の天気を予想して終了。下山までなんとか天気が持ちそうだが、はたして――。



2 日目は池の平湿原駐車場から出発。予想通りの晴れ空に、参加者の心も浮き立っているようだ。出発前によくよく雲を確認する。「ああいう雲が西側から出てきたら注意すること」。



歩いている最中にも猪熊講師の解説が入る。「こういう場所で雷が鳴ったときは、ああいう所にしゃがみ込む姿勢をとること」。

気象遭難を防ぐためには、あらかじめどこにどんなリスクがあるのか、その対処法までイメージしておくことも大切だ。



1 時間ほどで東箆ノ登山の山頂に到着し、しばし雲を観察。山頂に到着するころには一面雲に覆われていたが、しばらくすると雲が取れて、青空が顔を出した。



水ノ塔山へ縦走し、昼食休憩を取った。食べ終わるころ、怪しげな雲がもくもくと迫ってきたので下山を開始する。歩いているうちに雷鳴が聞こえるようになってきたが、猪熊講師の予想通り、雨に降られることなく無事に下山した。

■参加者の声（アンケートより）

- *雲の見方、風の感じ方が変わった。
- *登山に必要な最低限の天気に関する知識をまとめてくれていて良かった。
- *天気図を見るポイントや、山行中に風や雲の様子を観察してリスク回避をすることなどを教えていただき、今後の山行に役立てることができそうで満足している。

■事務局評価

山の天気に関心を絞って、動画や実際の天気図などを交えながら盛りだくさんの講義となった。2日目のコースは見晴らしも良く、いろいろな雲を観察することができた。講義、コースともに参加者からの評価は高く、充実した2日間となった。

【オンライン講座】もしもの時の対応を身につけよう！

（ロングトレイルハイカー入門講座第4回）

※新型コロナウイルス感染症拡大につき、佐久圏域の感染警戒レベルが5となったため、オンライン講座に切り替えて開催した。

日 時：2021年9月4日（土）13時～16時

内 容：登山中、「もしもの時」に陥らないための事前準備、「もしもの時」に備えた心構えや知識、質疑応答

講 師：松尾 雅子（信州登山案内人、中央アルプス地区山岳救助隊員）
神奈川県出身。幼少期より外遊び、冒険、キャンプ、登山が大好き。百戦錬磨のアウトドア経験&日本の屋根を闊歩。「それはカッコイイか。今楽しいか。全力で取り組んだか。練習は裏切らない」を自問自答。4人の子育てを経た肝っ玉母ちゃんガイドとして、コミュニケーション能力や安全管理能力に定評がある。ニックネームは「アルプスのはな」。



参加費：2,000 円

参加者：19 名（定員 30 名 申込者 24 名）

■参加者属性

男女比 1：1（男性 9 名 女性 10 名）

平均年齢 58 歳

年代層 30 代 1 名、40 代 2 名、50 代 7 名、60 代 7 名、70 代 2 名

居住地 東京 6 名、長野 5 名、茨城 2 名、北海道 1 名、秋田 1 名、
神奈川 1 名、山梨 1 名、広島 1 名、岡山 1 名

■内容

(1) 登山中、「もしもの時」に陥らないための事前準備（60 分）

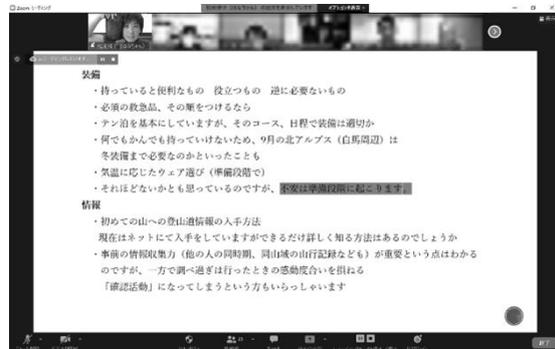
「もしもの時」に陥らないための事前準備に大切なのは、自分の山行のメリット、デメリットを整理すること。デメリットの回避方法と、必要な装備の選び方などをレクチャーした。

(2) 「もしもの時」に備えた心構えや知識（60 分）

どんなときに「もしも」が起きるのか、山で起きるトラブルを生理学と結び付け、対処法などの知識を学ぶ。併せて、参加者が抱えている登山中の不安について、講師なりの解決策を教わった。

(3) 質疑応答（30 分）

参加者からチャット、口頭で質問を受け付けた。お勧めの装備品や、人にはなかなか聞けないトイレの悩みなど、質問は多岐にわたった。



■参加者の声（アンケートより）

- *登山を始めたときからリスク管理の繰り返しで、当たり前のことと無意識にしていた行為を、意識して点検するように指摘された気がする。リスク管理の感度が上がった。
- *なぜ登山をするかについて根本的に考えたことがなかったので、基本的だけど新たな視点を持って興味深かった。
- *体調不良で不安なときは行かないという選択、自分が大丈夫か自己決定することが重要だと思った。「もしも」の回避ができるよう勉強して山に行きたい。

■事務局評価

内容面：現地開催の内容をオンラインで2時間に収めるということで、実技的な部分はほとんど省き、リスクマネジメントの基本的な考え方、意識の持ち方や事前準備に関する内容が主となった。そのため、具体的なスキルなどを求めている人にとっては物足りない内容となった。一方で、意識が変わった、自身の山行を見直すきっかけとなった、という声もあり、多くの参加者が、各自で今後の課題を見つけられたようだ。

事務面：開催2週間前にオンライン講座へ切り替えとなり、講師、事務局ともに準備期間が不足していた。前半は機材の影響で通信がときおり途切れることがあった。テスト配信時には問題なくとも、大人数が集まると影響の出ることが判明したため、今後の講座運営に活かしていきたい。

■参考（オンライン切り替え前の内容）

第4回 もしもの時の対応を身につけよう！

日時：2021年9月4日（土）～5日（日）

内容：1日目（机上） 「もしもの時」の状況に陥らないために、心構えや知識を伝授
「もしもの時」に使える装備の研究、など

2日目（実習） 危急時対応想定訓練・危険予知ハイク（布引観音コース 約4km）

※布引観音参道通行止めにつき変更

⇒2日目（実習） 危急時対応想定訓練・危急時実践トレーニング

講師：松尾 雅子（信州登山案内人、中央アルプス地区山岳救助隊員）

参加費：7,000円

申込者：31名（定員16名）

■申込者属性

男女比 1：2（男性9名 女性22名）

平均年齢 54歳

年代層 30代 1名、40代 9名、50代 13名、60代 5名、70代 3名
居住地 長野 16名、茨城 5名、東京 3名、神奈川 2名、千葉 2名、
滋賀 2名、群馬 1名

第5回 テントに泊まって縦走しよう

日程：2021年10月2日（土）～3日（日）

内容：1日目（実習） 車坂峠～池の平口～地蔵峠～湯の丸キャンプ場（約9km）

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）

講師：堀江 博幸（アサマフィールドネットワーク代表、アウトドアプランナー）

千葉県出身。2002年、東京での銀行員の仕事に区切りをつけ、浅間山麓に移住。

2006年、プロのネイチャーガイドとして〈アサマフィールドネットワーク〉を立ち上げ、浅間山麓の魅力を存分に散りばめたネイチャーツアーを開催。独自のアウトドア感覚で楽しめるツアーは首都圏を中心に口コミで人気が広がり、リピーターが絶えない。近年はアウトドアや農業を切り口にしたコミュニティ作りを進めている。



参加費：8,000円

募集：16名（申込者 32名）

→最少催行人数に満たず中止

■申込者属性

男女比 1：2（男性 10名 女性 22名）

平均年齢 52歳

年代層 30代 1名、40代 9名、50代 19名、60代 3名

居住地 長野 15名、東京 8名、神奈川 2名、千葉 2名、茨城 1名、岩手 1名、
群馬 1名、埼玉 1名、滋賀 1名

第6回 スノーシューで雪のトレイルを歩こう

日 程：2022年2月5日（土）～6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）

講 師：杉山 隆（October Deer 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：8,000 円

募 集：10 名（申込者 37 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 14 名 女性 23 名）

平均年齢 55 歳

年 代 層 40 代 9 名、50 代 20 名、60 代 5 名、70 代 3 名

居 住 地 長野 12 名、神奈川 6 名、東京 5 名、茨城 4 名、千葉 2 名、山梨 2 名、滋賀 2 名、愛知 1 名、岩手 1 名、群馬 1 名、埼玉 1 名

■総括

2021 年度は主催を安藤百福センターに、講師を長野県在住のガイドに変更して企画したが、新型コロナウイルス感染症に大きく振り回された一年となった。感染警戒レベルが開催基準を満たしていてもキャンセルが相次ぎ、最少催行人数を満たせず中止となった回もあった。一度はやむなくオンラインでの開催となったが、これまで広報の行き届かなかった遠方からの参加も見受けられた。事務局側のオンライン講座スキルの向上にもなり、実りある講座であった。

現地で開催できた回では、感染が拡大している地域からの参加はお断りするという非常に心苦しい事態となったが、参加できた人たちの真摯に学ぶ姿や楽しげに歩く姿、コロナ禍のもとでの体力不足を実感する姿など、コロナ禍でもセンターにできることはまだまだたくさんあると感じた。

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
- *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「シェフから学ぶソトゴハン（秋ごはん編）」

日 時：2021 年 10 月 23 日（土）13 時～24 日（日）14 時

講 師：鴨川 ^{ともゆき}知征（BISTRO AOKUBI オーナーシェフ）

神奈川県出身。東京のイタリア料理店などにて勤務後、2016 年に長野県小諸市へ I ターン。小諸市地域おこし協力隊（移住担当）として 3 年間活動しつつ、出張・イベント・ケータリング料理サービスの「浅間兄弟」という名目の料理ユニット（現・代表）としても活躍。2020 年に小諸市内に自店となる BISTRO AOKUBI をオープン。小諸農業のブランディング Komoro Agri Shift への取り組みなど、小諸を発信地とする「食」を通しての地域おこしを実践中。



参加費：5,000 円

参加者：16 名（参加者 16 名、申込者 26 名）

■参加者属性

男女比	1 : 3（男性 4 名 女性 12 名）
平均年齢	46 歳
年代層	30 代 5 名、40 代 6 名、50 代 2 名、60 代 2 名、70 代 1 名
居住地	長野 9 名、東京 4 名、茨城 2 名、富山 1 名

■活動レポート 1 日目



5年目となるソトゴハン講座。ワンバーナーとクッカーを使い、短時間で、かつおいしく、ちょっと自慢できるように、シェフが考えるソトゴハンのポリシーを教わる。道具、食材についてもシェフならではのアイデアが盛り込まれていた。



まずは各自で一品作ってみる。ツナのトマトクリームパスタ。パスタと水を同量にするのがポイントだ。ここで道具の基本的な使い方を学ぶが、バーナーを初めて使う参加者は緊張していた様子だった。



今回のテーマは「アジア・エスニック」韓国、ベトナム、タイなど、いくつかの国を巡る雰囲気レシピを学んだ。使い回しの利く「万能タレ」を作り、各料理に使用。晩ごはんは豚とキノコのボリュームチゲ。シェフの作ったサムギョプサルも絶品だった。

■活動レポート 2 日目



朝食はサバ缶を使ったベトナム風フォー。レモンとパクチー（苦手な人はバジル）が良いアクセントになり、さっぱりと、そして冷え込んだ朝にちょうど良く、体が温まる料理となった。



氷風穴～牧場～袴腰展望台といったオリジナルトレイル（約 8km）を歩く。秋晴れで、気持ちの良いトレイル歩きとなった。行動食として作ったカレー風味のトレイルミックスを食べながら、森の中を歩いていく。



ランチはカオマンガイとベトナム風コーヒー。サラダチキンを使った簡単レシピだ。お勧めの道具紹介話にも花が咲き、みんなで楽しいソトゴハン時間となった。

■参加者の声（アンケートより）

- *ワンパターンになりがちなソトゴハンの幅が広がった。
- *レシピだけでなく、基本的な道具の使い方も学べて良かった。

■事務局評価

参加者からは高い評価をいただいた。この 5 年間で様々な料理ジャンル、食材、調理方法などを試してきたので（本にまとめられるくらい）かなりのノウハウが蓄積されてきた。来年度もよりソトゴハンの幅が広がるよう、新たなエッセンスを取り入れていきたい。

第2回「ソロで楽しむ山歩き」

日 時：2021年11月20日（土）13時～21日（日）13時

講 師：杉本 晴美（日本山岳ガイド協会認定ガイド、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高原国立公園の山々、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

参加者：16名（募集16名、申込者35名）

■参加者属性

男 女 比 1：2（男性5名 女性11名）

平均年齢 49歳

年 代 層 40代5名、50代8名、60代3名

居 住 地 長野5名、東京6名、群馬2名、神奈川1名、千葉1名、埼玉1名

■活動レポート1日目



コロナ禍で、ますますソロ登山のニーズが高まっているなか、安全に楽しむための準備やスキルを学ぶことを目的に開催。まずは講師の装備品を紹介し、最低限必要なもの、あると便利なものなど、自身の装備と比較した。



参加者からの要望が多かったツェルト張り体験。大きく2種類の張り方を体験した。初めて中に入る人も多く、薄い生地1枚でも意外と暖かいのに驚いていた。



YouTubeで「山岳遭難防止ソング」を視聴して（そうよ そうなの 遭難よ〜♪）、遭難しないためには道迷いを防ぐことが大切だと認識。そのために基本的な地図の見方を学ぶ。講師力作の立体模型も登場した。

■活動レポート 2 日目



地図読みの実践として、布引観音方面のトレイルに出発。道を見失ってからではなく、常に現在地を把握できるように地図を読むことが大切だ。



参加者が順番に先頭を歩き、先読みしながら各ポイントまで移動。地形図と実際の地形を見比べながら進んでいく。初めての人も、ポイントを追うごとにだいぶ慣れてきたようだ。



トレイルから外れ、少し道が不明瞭な森の中も歩いた。地形図だけだと分かりにくい隠れピークを予測しながら、繰り返し現在地と目標地を確認。ほとんどコンパスを使わずに、目一杯地形とにらめっこした実践となった。

■参加者の声（アンケートより）

- *講師がガイドをするときの怪我や靴修理、衛生面の対応装備がとても参考になった。
- *地図に対する苦手意識を減らし、次につながる内容であった。コースも変化があり、楽しく、また里山でも安全確保の重要性を体感できた。

■事務局評価

2年目の開催となったが、前回の反省であった読図のハードルを下げるために、模型を作ったり、なるべくコンパスを使わずに地形の理解を意識したことで、全体的な満足度が上がったように感じた。

第3回「野鳥の世界に触れるバード・トレッキング」

日時：2021年11月27日（土）13時～28日（日）13時

講師：中村 ^{まさお}匡男（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）』（実業之日本社）、『草花のふしぎ世界探検』（岩波書店）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（希望者は双眼鏡レンタル500円）

参加者：16名（募集16名、申込者33名）

■参加者属性

男女比	1：2（男性5名 女性11名）
平均年齢	60歳
年代層	30代1名、40代1名、50代6名、60代3名、70代5名
居住地	長野8名、東京2名、千葉3名、茨城3名

■活動レポート 1 日目



新たに「野鳥」をテーマとして開催。バードウォッチングを楽しむために、まずは双眼鏡の使い方をレクチャー。ピント合わせや正しい見方などを学ぶ。



森へ移動して実践。鳥の声や動きに注目し、枝に止まったらすぐに双眼鏡を向ける。なかなか根気がいる作業だ。遠くで見えづらい鳥は図鑑で紹介。小さくかわいい姿に癒される。



室内に戻りミニレクチャー。お勧めの双眼鏡や図鑑、どこに鳥を見に行くのが良いのか、自宅でもできるバードウォッチング、鳴き声の覚え方など、各自で野鳥を学ぶためのノウハウを教わった。

■活動レポート 2 日目



昨夜からの強い寒波によって、あたりは雪化粧をした森に姿を変えていた。昨日より鳥を見る目が養われたのか、野鳥の姿がよく見え、双眼鏡を向ける頻度も増えてきた。



センターの敷地内を歩く。アトリ、メジロ、シジュウカラ、ヒガラ、コガラ、ジョウビタキなどなど、いろいろな種類の鳴き声や姿を見ることができた。見分け方の実践になったようだ。



双眼鏡にスマホを当てて撮影してみると、遠くの鳥も捉えることができた。近くの森だけでも十分に観察できたが、池や山など違った環境での観察も楽しめそう。最後は参加者から前向きな感想をいただいて、終了となった。

■参加者の声（アンケートより）

* 双眼鏡の使い方や、見分け方のコツを学べて良かった。

* あまり歩かなかったので少し寒かったが、思ったよりたくさんの野鳥に出会えて満足。

■事務局評価

初のテーマ、かつ野鳥の出現具合が心配だったが、講師の優しい説明と、思ったより鳥が現れてくれたので、参加者の満足度は高かったと感じた。自己学習の仕方を学べたのも良かった。次回も葉が落ち、寒くなる前の11月ごろ開催を検討したい。

第4回「大地の見かたが変わるジオトレッキング」

日 時：2021年12月11日（土）13時～12日（日）12時30分

講 師：竹下 ^{としひろ} 欣宏（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

参加者：15名（募集16名、申込者39名）

■参加者属性

男女比	2：3（男性6名 女性9名）
平均年齢	52歳
年代層	30代1名、40代6名、50代5名、60代2名、70代1名
居住地	長野10名、東京4名、埼玉1名

■活動レポート1日目



浅間・八ヶ岳パノラマトレイルの布引観音コースを回る。「牛に引かれて善光寺参り」の伝説がある布引観音からスタート。隆起と浸食を繰り返した縞々の地層が左右に広がる。縞々がどうやってできたのか、考えながら歩いていく。



実験道具「エキジョッカー」。名前の通り液状化を再現するアイテムで、これを使って縞々の地層に縦のラインが入った原因を探る。このボトルに振動を与えると……。参加者も手に持って試してみる。



センターに戻ってから 1 時間のレクチャー。例年は浅間山の成り立ちについて学んでいたが、今回は石について、標本を使って学ぶことができた。浅間方面や八ヶ岳方面の石の違いも分かった。

■活動レポート 2 日目



大杭橋付近で石の観察。昨日の標本で見た色や形を見ながら、触ってみたり割ってみたりして、違いを見比べる。大地の歴史が石から読み取れることに感動。



冬晴れの中、千曲川コースを通り懐古園へ向かう。浅間連峰を見ながら、その成り立ちを学ぶ。



最後は懐古園で歩いてきた地形を振り返り終了。千曲川を挟んで両岸では、それぞれ異なる大地の出来事があった。「ジオ視点」を持って歩くと、普段とは違った景色が見えた 2 日間だった。

■参加者の声（アンケートより）

- *小諸の地形が良く理解できた。
- *先生の話がとても上手。専門家の話を詳しく聞けて満足。
- *すごく面白くて、何回も参加されている方の気持ちが良く分かった。

■事務局評価

4年目の開催となったが、内容や歩くコースの一部更新を行い実施した。天候にも恵まれて、トレイル歩きも交流も楽しめたようだ。事前学習の案内が不足していたので、次回からは書籍やサイトなどの紹介ができるようにしたい。

第5回「動物の痕跡を辿るアニマルトラッキング」

日時：2022年3月12日（土）13時～13日（日）12時

講師：杉山 隆（October Deer 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（申込者 28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 14名 女性 14名）
平均年齢	52歳
年代層	20代 1名、30代 3名、40代 6名、50代 10名、60代 6名、70代 2名
居住地	東京 13名、長野 5名、千葉 4名、神奈川 3名、茨城 3名

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。浅間山の山頂に太陽が懸かり、ダイヤモンドのように輝く姿は神々しく、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：2021年8月28日（土）3時30分～7時30分 晴れ

※雨天・曇天の場合は翌29日（日）を予定していた

場 所：トーマの頭（黒斑山）

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

参加費：1,000円

申込者：30名（定員30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 3：4（男性13名 女性17名）

平均年齢 42歳

年 代 層 10歳未満2名、10代2名、30代5名、40代7名、50代9名、
60代4名、70代1名

居 住 地 長野23名（東信21名、南信2名）、群馬3名、東京2名、
神奈川1名、宮城1名

日の入り編

日 時：2021年11月13日（土）12時30分～15時30分 晴れ

場 所：六里ヶ原（黒豆河原）

行 程：六里ヶ原休憩所～鬼押し出し溶岩流末端～上の舞台溶岩台地～六里ヶ原（約4km）

参加費：1,000円

参加者：18名（定員 20名、申込者 32名）

■参加者属性

男女比 2：3（男性 7名 女性 11名）

平均年齢 53歳

年代層 10代 2名、40代 3名、50代 6名、60代 6名、70代 1名

居住地 長野 8名（東信 8名）、東京 5名、群馬 4名、神奈川 1名

■活動レポート



絶景の六里ヶ原休憩所から、噴煙上がる浅間山に向かって緩やかに登る。終始眼前に浅間山が迫り、気持ちの良い道だ。



鬼押し溶岩流の末端に達すると、太陽が山頂近くに迫っており、慌てて撮影の準備を行う。幸い穏やかな天候で、ダイヤモンドの瞬間を堪能することができた。



普段立ち入りできない区域なので、せっかくなら上の舞台溶岩台地に上がり、火山荒原の景観を味わう。いつもとは違う浅間山の雄姿に、また新たな魅力を発見した方が多かったのではないかな。

■事務局評価

北麓でのダイヤモンド浅間は、これまで浅間牧場で開催してきた。今回から特別な許可がないと入れない六里ヶ原に変更したことで、希少価値がさらに高まり、早々に定員に到達。当日は好天に恵まれ、さらに浅間山らしい火山荒原を堪能できたので、参加者からは貴重な機会だった、との評が多かった。浅間山ジオパーク推進協議会との連携により許可が容易に得られるので、今後も活用していければ、と考えている。

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

月の入り編

日 時：2021 年 4 月 30 日（金）3 時～6 時 晴れ

場 所：六里ヶ原（黒豆河原）

行 程：六里ヶ原休憩所～鬼押し出し溶岩末端～上の舞台溶岩台地～六里ヶ原（約 4km）

参加費：1,000 円

参加者：16 名（定員 20 名、申込者 39 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。

■参加者属性

男女比	1：4（男性 3 名 女性 13 名）
平均年齢	60 歳
年代層	40 代 2 名、50 代 6 名、60 代 7 名、70 代 1 名
居住地	長野 10 名（東信 9 名、北信 1 名）、群馬 6 名

■活動レポート



夜中まで雨に見舞われたので心配したが、集合時間（3時）には星空が広がり、好天の中を登っていく。目の前に迫る鬼押し溶岩流が圧巻だ。



目的地の上の舞台溶岩台地では強風が吹きすさび、体感温度は氷点下だったが、パールの瞬間をねらって夢中でシャッターを切った。



帰路につくと間もなく、浅間隠山からご来光が現れ、感動的な光景となった。火山荒原の景観も素晴らしく、浅間山の新たな魅力をまた発見できたのではないかな。

■事務局評価

北麓でのパール浅間は過去2回、天候と新型コロナの影響で中止となっていた。今回は特別な許可がないと入れないエリアだったこともあって、コロナ禍にもかかわらず早々に定員に達し、人気の高さを裏付ける結果となった。浅間山らしい火山荒原を堪能できるとあって、参加者からは好評であったが、まだあまり知られていないのが惜しい。今後はダイヤモンド浅間も含めて、浅間山ジオパーク推進協議会と連携しながら活用していきたい。

月の出編

日 時：2021年10月20日（水）14時30分～19時30分 曇りのち晴れ

場 所：黒斑山周辺（トーミの頭～黒斑山の間地点付近）

行 程：車坂峠～〈表コース〉～黒斑山周辺～〈中コース〉～車坂峠（約5.3km）

参加費：1,000円

参加者：8名（定員20名、申込者10名）

■参加者属性

男 女 比 1：3（男性2名 女性6名）

平均年齢 56歳

年 代 層 50代6名、60代2名

居 住 地 長野4名（東信4名）、群馬3名、新潟1名

■活動レポート



集合時間を過ぎても雲に覆われ、北風が強く、ときおり雪も舞っているが、天候の回復を信じて出発。すると槍ヶ鞘から青空が広がるようになり、ブロッケン現象が出現した。ベテランガイドも初めて見たという、珍しい光景だ。



トーミの頭に登ると、前掛山が姿を現し、アーベントロート（夕焼け）も見られた。出発時とは打って変わって、いよいよ期待が高まる。



ところが、いざパールの時間になると雲が流れ込み、その瞬間は霧で見られず……やむなく帰途につくと、ほどなく月が現れ、浅間も再び雄姿を見せただけに、誠に残念であった。

■事務局評価

今回で6回目の開催であったが、新型コロナの第5波が収まるまで広報を自粛していたこと、平日開催であったこと、昨年綺麗に見られたことなどもあり、申込みが低調であった。それでも参加者の期待は高く、パールの瞬間は見られなかったものの、また次の機会を楽しみにしている、という声が多かった。今後は、いかに一般の人々に知名度を高めていくかが課題である。

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の鍛錬に留まらず、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
- *軽井沢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：2021 年 4 月 24 日（土）

4 月 25 日（日）

5 月 29 日（土）→新型コロナウイルス感染拡大の影響により中止

5 月 30 日（日）→ //

①10:00～11:30 ②12:30～14:00 ③14:30～16:00 (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 58 名、申込者 161 名)

※先行抽選申込制を採用した。

■参加者属性

男 女 比 1 : 1 (男性 30 名 女性 28 名)

平均年齢 子ども 8 歳、親 42 歳

年 代 層 子ども 48 名 (小学生のみ)、親 10 名 (30 代 1 名、40 代 9 名)

居 住 地 長野のみ (軽井沢 45 名、東御 7 名、佐久 6 名)

秋の部

日 時 : 2021 年 9 月 11 日 (土) →新型コロナウイルス感染拡大の影響により中止

9 月 12 日 (日) → //

10 月 16 日 (土)

10 月 17 日 (日) →午前中は雨のため中止

10 月 30 日 (土) ←9 月分代替

10 月 31 日 (日) ← //

①10:00～11:30 ②12:30～14:00 ③14:30～16:00 (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 88 名、申込者 135 名)

※先行抽選申込制を採用した。

■参加者属性

男 女 比 5 : 6 (男性 40 名 女性 48 名)

平均年齢 子ども 8 歳、親 44 歳

年 代 層 子ども 74 名 (小学生のみ)、親 14 名 (30 代 7 名、40 代 7 名)

居 住 地 長野 84 名 (軽井沢 28 名、佐久 18 名、小諸 15 名、東御 10 名、
佐久穂 7 名、御代田 4 名、上田 2 名)、群馬 2 名、埼玉 2 名

■活動レポート



はじめに、インストラクターが実演を交えて登り方や注意点を説明する。最初は怖がっていた子どももイメージが湧き、登りたいという意欲に駆り立てられる。



登り始めると怖くもなるが、インストラクターがロープで安全確保しているので大丈夫。自分の限界に挑戦し、それを克服した達成感は何物にも代え難く、時間の許す限り登り続けるのであった。

■参加者の声（アンケートより）

- *先生方の声掛けが素晴らしく、いつもは「できない」とすぐ諦める息子が最後まで登れたのが、親として嬉しかったです。
- *先生たちの教え方がとても分かりやすく、優しく盛り上げてくれたので怖さが楽しさに変わり、怖がらずトライできたと思います。
- *参加費用もリーズナブルで、とても楽しめました。
- *コロナ対策もしっかりしていて、とても安心して参加できました。
- *コロナ禍でイベントが少なくなっているため、今回のクライミング教室に参

加でき、とても楽しかったです。

- *なかなかうまく登れないところも、先生たちにうまくフォローしていただき、声掛けしていただいたことで諦めずに最後まで到達できました。達成感を感じられたのではないかと思います。
- *今回の料金でクライミングに参加できる機会はなかなかないです。先生方が優しく指導してくださったので、子どもも楽しんで参加でき、良かったです。
- *コロナ対策もしていただき、ありがたかったです。クライミングの仕方だけでなく、温かくお互い励まし合うこと、途中で弱音を吐いたときにももう一つ頑張ろうと諦めないことや、勇気を出すことを教えてくださいました。貴重な機会をいただき、ありがとうございました。
- *体験が終わるとまた「すぐやりたい!」と言っています。なかなか体を動かすことに興味を示さなかった子が、こんなにもクライミングに興味を持ってくれたこと、嬉しく思います。
- *まだまだやりたかったと、なごり惜しかったようです。また体験できる機会や、次につながる教室などの提案をいただけたら、きっと喜ぶと思います。

■事務局評価

クライミング体験のニーズは高く、今回も定員を上回る申込みがあった（特に親子の回は人気で、春は先行抽選申込みで18名が落選することとなった）。3年目となり、インストラクターも慣れたもので、和やかな雰囲気の中で挑戦する子どもたちの姿が微笑ましい。

ただ、新型コロナウイルスの感染拡大のため中止せざるを得なかった回があり、楽しみにしていた子どもたちを落胆させることになってしまった。他方、催行できるとなっても途中で都合が悪くなったり、風邪などで体調を崩し、直前でキャンセルするケースが相次いだため、実参加者が少なくなってしまったのは残念であった。

運営面では、特に低学年・中学年ぐらいの子が多いので、やや小さめのハーネスがもつとあると効率的になると思われる。また、人気が高いゆえにリピーターが増えつつあり、コースのバリエーションを増やすなどの対応も今後、必要になるだろう。

トレイル運営のオンライン講座

■趣旨：オンラインによるトレイル運営講座を実施し、ハイカーが安全に楽しく歩けるトレイルの整備に役立ててもらうことを目的として、新たに企画した。また、教材として活用できるよう講座は録画し、動画サイトへ公開した。

■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

■講師

村田 浩道（日本ロングトレイル協会常務理事・事務局長、トレイルコーディネーター、日本山岳ガイド協会認定ガイド）

高島トレイルをはじめ全国のトレイル活性化事業に携わり、ロングトレイルとビジネスをテーマに活動している。また、禅宗僧侶として、禅とトレイル歩きの関係について考察し続けている。



第1回 トレイル運営の安全管理講座

日時：2021年6月10日（木）13時～16時

参加費：無料

参加者：55名（定員 50名）

■参加者属性

男女比 3：2（男性 32名 女性 23名）

平均年齢 49歳

年代層 20代 4名、30代 5名、40代 21名、50代 12名、60代 9名、70代 4名

居住地 東京 8名、広島 7名、徳島 6名、香川 6名、山梨 4名、青森 3名、大阪 3名、福岡 3名、神奈川 2名、埼玉 2名、長野 2名、静岡 2名、宮崎 2名、北海道 1名、栃木 1名、群馬 1名、富山 1名、石川 1名

■内容

第1部 トレイル運営の安全管理～環境の保全とハイカーの安全に取り組むためのポイントは何か？～

- (1) トレイル整備のガイドライン紹介
- (2) 情報の種類と発信方法
- (3) 地域との協力体制をどう築くか
- (4) 質疑応答

第2部 トレイル歩きの安全管理～よくある事故やケガをどう防ぎどう対応するか？～

- (1) 里山で多い事故と対策
- (2) 事故が起きた際の対応（初期対応&組織対応）
- (3) 現場での安全教育をどう学ぶか
- (4) 質疑応答



第1部動画



第2部動画

※QRコードを読み取るとYouTubeが開きます

レコーディング中...

第1部 トレイル運営の安全管理 ～環境の保全とハイカーの安全に取り組むためのポイント～

(1) トレイル整備のガイドライン

登山道のありかた【基本的な考え方】

・登山道の整備や管理にあたっては、特に自然環境や自然景観との調和を図ることが求められる。同時に整備され、管理を受ける登山施設（木道、木階段、石組ステップ、ロープ 柵等）は、安全性や快適性、利用実態（利用者数、利用者層）等にも考慮し、機能的である必要がある。また、整備や管理の技術は確立されているものではないことから、検証と改善を繰り返し順応的な対応が求められる。

環境省大雪山系整備指針より

■参加者の声（アンケートより）

- *現在、整備活動を実施している立場で非常に参考になった。我々の活動の方向性が誤っていないことがよく理解できた。
- *ロングトレイルの運営には、地元の方々の協力が不可欠だということに納得した。
- *法律との関わりで理解することの重要性を実感した。専門的な内容で密度が濃かった。

■事務局評価

トレイル共通のマニュアルがないなか、講師の経験に基づく安全管理はかなり参考になったようだ。また、運営側とガイド側の両面から見た話を聞いたのも評価のポイントとなったと思われる。1コマ90分と長めだったので、もう少しコンパクトにすると、より良い講座になっただろう。

第2回 事例から学ぶトレイルの事業企画講座

日時：2021年11月4日（木）13時～16時

参加費：無料

参加者：45名（定員50名）

■参加者属性

男女比 3：5（男性28名 女性17名）

平均年齢 51歳

年代層 20代4名、30代3名、40代13名、50代15名、60代5名、70代5名

居住地 長野11名、東京4名、千葉4名、茨城3名、神奈川3名、埼玉3名、香川3名、山梨3名、群馬2名、広島2名、奈良1名、京都1名、岡山1名、北海道1名、青森1名、福島1名、徳島1名

■内容

第1部 トレイルが地域に貢献できるコト①～トレイルと地域住民～

- (1) トレイルの目的と現実
- (2) トレイル整備を推進するために必要なこと（組織と人材育成）
- (3) 質疑応答

第2部 トレイルが地域に貢献できるコト②～地域活性化のビジネスになるか～

- (1) トレイルとアドベンチャーツーリズム
- (2) 地域活性化のプロデュースについて
- (3) 質疑応答



第1部動画



第2部動画



■参加者の声（アンケートより）

- *ロングトレイルのプロデュースや管理に関わる方の視点からお話が伺えて良かった。
- *ロングトレイルを造成・維持するに当たっての困難なことや難しいことが、多くの事例と現場で実際に目撃してきた方による、実感に溢れたエピソードや考察が多く盛り込まれていて、大変深い内容だった。
- *アドベンチャーツーリズムや「関わりしろ」の話がとても参考になった。

■事務局評価

事業企画の実例を交えながらの内容だったので、とても説得力があった。困難な部分もたくさんあるが、地域活性化にトレイルをどう役立てていくか、真剣に考える時間となったようだ。今後、動画は運営側の参考になるよう活用していきたい。

おうちで学ぶアウトドア講座

■趣旨：オンラインで広くアウトドア活動の知識を学ぶ機会を提供し、コロナ収束後の新規参加者獲得につなげることを目的に企画した。「おうちで学ぶアウトドア講座」は2020年度に続き2年目。2021年度は「今日から始めるトレイル歩き」をテーマに、「トレイル歩きキホンのキ」、「地図で楽しむ山歩き」の2回を開催した。

■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

第1回 トレイル歩きキホンのキ

日 時：2021年12月4日（土）13時～15時

内 容：トレイルとは、トレイルの選び方、装備など

参加費：無料

参加者：65名（定員100名 申込者68名）

講 師：杉本 晴美（日本山岳ガイド協会認定ガイド、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高原国立公園の山々、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。



■参加者属性

男 女 比 2 : 3（男性 25名 女性 40名）

平均年齢 52歳

年 代 層 20代 2名、30代 9名、40代 14名、50代 21名、60代 14名、
70代 4名、80代 1名

居 住 地 長野 12名、東京 10名、神奈川 9名、千葉 6名、群馬 4名、
埼玉 4名、静岡 3名、大阪 2名、山梨 2名、岡山 2名、兵庫 2名、
福岡 1名、奈良 1名、新潟 1名、滋賀 1名、山口 1名、広島 1名、
京都 1名、岐阜 1名、茨城 1名

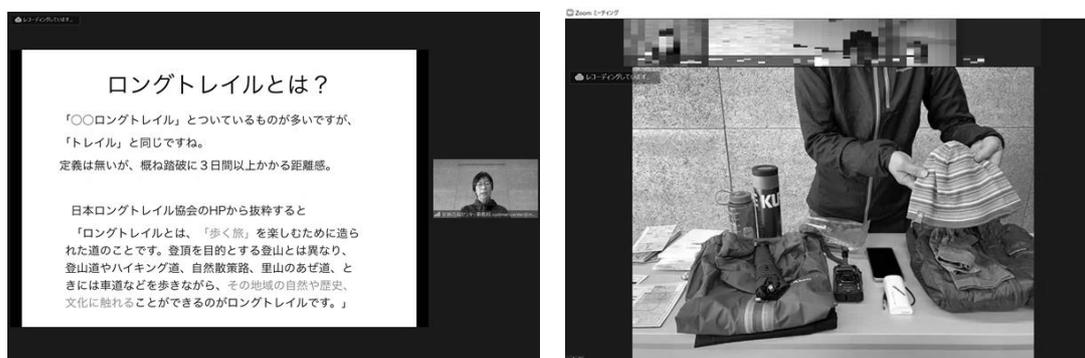
■内容

(1) 「トレイル」を知ろう＋質疑応答（45分）

まずトレイルとは何か、どんなトレイルがあるのか、初心者にお勧めのトレイルの選び方やトレイル歩きスタイル（スルーハイク・セクションハイク）などのレクチャーを受ける。国内にも多くのトレイルがあることを初めて知ったという参加者もあり、熱心にメモを取る姿が見受けられた。

(2) 「トレイル」を歩こう～装備編～＋質疑応答（45分）

トレイルを歩くときに、どんな装備が必要なのか。初心者がこれだけは持っておきたい装備に絞って解説し、実物を見せた。講師の持ち物の中では特に靴底修理セットへの関心が高く、多くの質問が寄せられた。



■参加者の声（アンケートより）

- *トレイルは登山に限らず、身近にある道など始めやすいものもあると分かって良かった。途中で区切っても、途中から始めてもいいと聞いて、気持ちが楽になった。
- *トレイルの意味や目的など分かりやすく説明していただき面白かった。パッキングが下手なので、ザックにどのように詰めるのか知りたかった。
- *とても盛りだくさんの内容で、参考にしたいと思った。また、ハイキングの同行者が靴底を剥がした経験があり、安全なトレイル歩きのため、準備の大切さが伝わった。

■事務局評価

これから始めたい人向けということで、トレイルとは何か、トレイルの種類や各地のトレイルを紹介するなど基本的なところから始まった。トレイルの選び方や心構え、装備を知ることができ、多くの初心者にとっては目的が達成されたようだ。特に装備についての関心が高く、もっと質問の時間が欲しかった、という声も聞かれた。

第2回 地図で楽しむ山歩き

日 時：2022年1月15日（土）13時～15時

内 容：地図読みを学ぶ目的、地図の紹介、地形図の読み方など

参加費：無料

参加者：80名（定員 100名 申込者 81名）

講 師：松浦 慎（日本山岳ガイド協会認定ガイド、マツウラ企画主宰）

茨城県出身。「マツウラ企画」にて年間を通して山のガイドを行う。八ヶ岳や奥秩父、北アルプスでの縦走登山をメインに、花を巡る山旅などを企画実施、地図読みやテント泊などの講習登山も行っている。2021年に東京から長野県塩尻に拠点を移し、塩尻の里山の魅力を見つけようと、時間があれば近所の山を歩き回っている。



■参加者属性

男 女 比 3 : 5（男性 29名 女性 51名）

平均年齢 53歳

年 代 層 20代 2名、30代 9名、40代 19名、50代 26名、60代 18名、
70代 5名、80代 1名

居 住 地 東京 14名、長野 12名、神奈川 10名、千葉 7名、群馬 4名、
山梨 4名、埼玉 3名、静岡 3名、大阪 3名、兵庫 3名、岡山 3名、
岩手 2名、茨城 2名、新潟 2名、福岡 1名、奈良 1名、滋賀 1名、
愛知 1名、山口 1名、広島 1名、京都 1名、岐阜 1名

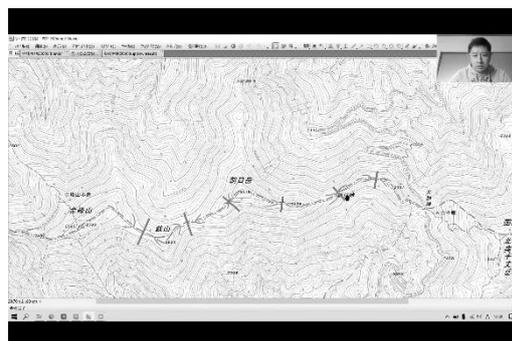
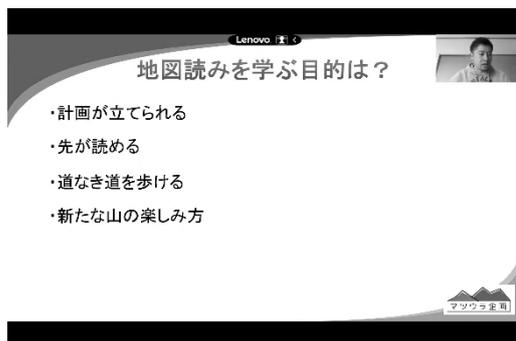
■内容

(1) 山で使う地図のいろいろ+質疑応答（45分）

最初に地図読みを学ぶ目的を確認。道迷いを防ぐだけでなく、地図が読めれば登山者としての心構えが変わり、山の新たな楽しみ方を得ることができる。山で使う地図は様々な種類があるが、地形を読むなら2万5,000分の1地形図がお勧めとのこと、ネットでの入手方法も教わった。

(2) 地形図を読んでみよう+質疑応答（45分）

まずは等高線を読めるようになろう、ということで等高線で表現されるピーク、コル（鞍部）について学んだ。参加者にも事前に地形図を用意してもらっており、手を動かしながら講義を聞いてもらった。ひとつひとつワークをこなしていくと、コースのアップダウンがひと目で分かる地図が完成した。



■参加者の声（アンケートより）

*教科書的な講義だけでなく、松浦さん自身の考えが所々で披露されていたのが良かった。

*ネットで入手できる地形図と具体的な地図読みで、非常に良く分かった。

*等高線を読んでみようなど、ワーク単体は簡単に感じたが、コース内でのアップダウンの数が分かった時点で、マジックを見ているかのようなようだった！

■事務局評価

これから始めたい人向けのため、内容は地図の種類を紹介と等高線、ピーク、コルの読み方だけとなったが、満足度は非常に高かった。事前配布資料を印刷してもらう必要があったが、多くの人が手元に用意していたようで、第2部のワークが特に好評だった。また第2弾を望む声が多くあり、参加者の地図読みに対する意欲が伺い知れた。

トレイル歩きのためのカラダを作ろう！

～解明！膝トラブル～

■趣旨：自分の体力や歩き方を知り、トレーニングや正しい準備運動、行動終了後のケアなど、トレイルを歩くために必要な体づくりの知識を身につけることを目的に企画、コロナ禍のためオンラインでの開催とした。講座「トレイル歩きのためのカラダを作ろう！」は2020年度に続き2年目。2021年度は、前回要望の多かった膝トラブルをテーマに採り上げた。

■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 程：2022年3月5日（土）13時～15時30分

内 容：膝トラブルの症状とメカニズム、膝が痛くならないためのトレーニングなど

参加費：無料

参加者：60名（後日配信含む申込者 197名　うち当日参加定員 60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、山の知識検定シルバーライセンス取得）

上田市出身、37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、山の知識検定ブロンズライセンス取得）

佐久市出身、29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。



■申込者属性

男 女 比　　5 : 6（男性 90名　女性 107名）

平均年齢 52歳
 年代層 20代 6名、30代 21名、40代 58名、50代 63名、60代 35名、
 70代 13名、80代 1名
 居住地 東京 52名、神奈川 29名、埼玉 16名、長野 15名、千葉 13名、
 大阪 10名、愛知 8名、兵庫 6名、茨城 4名、群馬 4名、北海道 4名、
 福岡 4名、岡山 3名、京都 3名、新潟 3名、奈良 3名、岩手 2名、
 宮城 2名、広島 2名、山梨 2名、滋賀 2名、岐阜 1名、香川 1名、
 佐賀 1名、鹿児島 1名、秋田 1名、静岡 1名、鳥取 1名、栃木 1名、
 福井 1名、福島 1名

■内容

(1) 膝トラブルの症状とメカニズム+質疑応答 (60分)

膝トラブルとひと口に言っても、症状や部位は様々。膝がガクガクする、筋肉痛、膝に痛みが生じるなど、それぞれの原因を探った。多くの登山者が抱える膝の痛みも、膝のお皿の上か下かで原因となる筋肉は違うことが分かったようだ。

(2) 対策とトレーニング+質疑応答 (60分)

原因が分かったところで、膝痛を起こさないためのストレッチや筋トレを、実技を交えて教わった。どこの筋肉に効いているのか、どうしたら正しい姿勢がとれるのかななどを詳しく解説。参加者が一緒に動きを確認している様子がときおり見られた。



■参加者の声 (アンケートより)

- *ここまで「膝痛」に絞って詳細かつ科学的に分析してアドバイスする講義は今までほかになかったもので、とても参考になった。
- *膝のしくみ、膝痛にならないための方法、登山後の対応などが一連の流れで分かりやすく説明されていた。

*登山動作の特徴（膝関節、筋肉、特に大腿四頭筋の短縮性・伸張性収縮）が講義と実技で理解できた。また、筋トレやストレッチを実際にやってみて、動きにくい動作や難しい動作を知ることができたので、今後のリハビリに活用していきたいと思う。

■事務局評価

募集開始直後から申込みが絶えず、数日で当日参加が定員となった。その後も後日配信を希望する方からの申込みが開催当日まであり、膝トラブルを抱えている人の多さや需要が感じられた。

スライドは専門的な知識も交えつつ、分かりやすく解説されていた。特に実技を交えながらのストレッチ・トレーニングの解説が好評だった。一方で、体の悩みは人それぞれであり、同じ症状でも原因が異なることもあるため、やはり対面講座が望ましいという感想も多かった。

～事務局スタッフ近況～

■安藤 伸彌 (あんどう のぶや)



この春、小学校に入学した息子が、山にハマっています。私が山ヤの父に連れ回された反動から、息子には登山を無理強いするつもりはなかったのですが、黒班山に登ったのが自信になったようで、将来は田中陽希「グレートトラバース」の世界版をやりたいんだとか（ヒマラヤの上位10座にも登るつもりでいるらしい）。もちろん体力も技術もまだまだ未熟なので、まずは学校まで、往復7km余りの坂道を歩いて鍛えさせています。はたして今年のうち、大好きな富士山と浅間山に登頂できるでしょうか？（左の写真は息子が撮ったもの）

■小島 真一 (こじま しんいち)



ついこの前30代に突入したはずが、気づいたら不惑の歳になっていました。中身は変わっていないはずなのに、忘れ物が増えたり、息切れが早くなったり、腰周りの肉が分厚くなったり、体には変化が生じています。「40だからじゃない？」と思った人、きっと気のせいですよ。2021年は登山ガイドのステージをⅠ→Ⅱに上げるべく、山と多く向き合いました。試験は合格。晴れて「雪山ガイド」の一步を踏み出せそうです。左は梅雨明けに行った白馬山荘のレストラン。ビール片手に嬉しそうな写真を選んでみました。山も酒も（もちろん仕事も）楽しめます！

■横堀 咲紀 (よこぼり さき)



結婚いたしました。

とはいえ、仕事では変わらず「横堀」のまま。お陰で病院に行ったときくらいしか実感が湧きません。夫は私にはもったいないくらいの、温厚で、懐が深く、きちんと話し合いのできる人です。正直、この結婚、私しか得していないのでは……と日に3回は思うので、夫に後悔させないように日々料理の腕を磨いています。

話は変わりますが、先日、占い師に「地球に遊びに来ちゃってる感が強い」と言われました。地球観光、楽しめます。

卷末資料

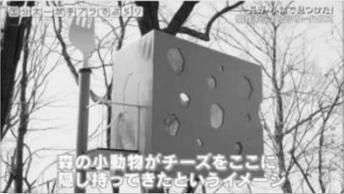
マスコミ掲載 (一部)

■フジテレビ「国分太一のお気楽さんぽ」(2021年4月21日～23日)



#255 2021年4月21日放送
長野県小諸市「自然に溶け込む建築を発見」
山の中に建つ謎建築
安藤百福センター
長野県小諸市

<https://okirakusanpo.com/content/10255>



#256 2021年4月22日放送
長野県小諸市「オオムラサキのツリーハウス」
個性あふれるツリーハウス
安藤百福センター
長野県小諸市

<https://okirakusanpo.com/content/10256>

#257 2021年4月23日放送
長野県小諸市「自然へ回帰できる場所を発見」
佐藤可士和さんデザインの ツリーハウス
安藤百福センター
長野県小諸市

<https://okirakusanpo.com/content/10257>

出典：フジテレビ HP 国分太一のお気楽さんぽ (<https://okirakusanpo.com/>)

自力で登ったときの達成感にハマる人が続出! 大人気の「子どもクライミング教室」

クライミングはオリンピックの種目にもなっている、自分の力だけでかべを登るスポーツ。昨年、高さ7mのクライミングタワーに挑戦する「子どもクライミング教室」が小諸市の安藤百福センターで開催され、約150名の子どもたちが参加しました。

船山潔さん、伊藤伴さんという2人のクライマーがインストラクターとなり、初めてクライミングに挑戦する子どもたちに分かりやすく教えてくれました。最初はこわがりながらでも、船山さん、伊藤さんにはげまされて、最後はタワー頂上まで登りきる子がたくさん。「苦しくなってもあきらめずに、自分の力で登るとうれしくて満足した気持ちになります」や「またクライミングをやりたい!」という声の子どもたちから上がりました。

大人気のこのクライミング教室は、2022年も5月21日(土)、22日(日)、6月11日(土)、12日(日)に開催予定です。親子でチャレンジできる回もあります。今年もみなさんもチャレンジしてみませんか?

※雨天中止。
新型コロナウイルスの影響により変更となる場合があります。



お申し込み・お問い合わせ 安藤百福センター TEL. 0267-24-0825 Mail. info-center@momofukucenter.jp

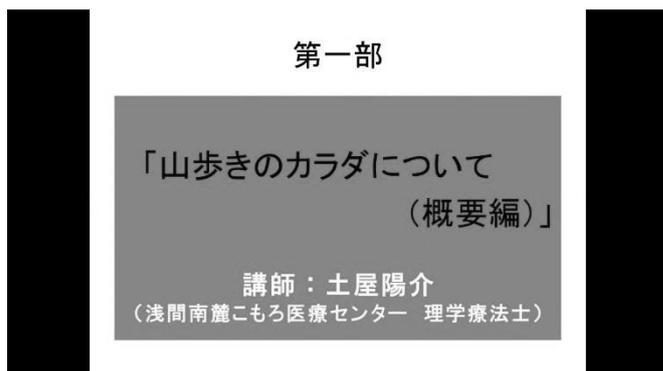
出典：エコチル (<https://www.ecochil.net/>)

YouTube 安藤百福センターチャンネル

●トレイル歩きのためのカラダをつくろう！（2021年3月開催）

第1部 山歩きのカラダについて

<https://www.youtube.com/watch?v=BSBIW3BMzTM>



第2部 自分のカラダを知ろう！（体力測定編）

<https://www.youtube.com/watch?v=bQ4BatJ1kes>



第3部 山歩きのカラダをつくろう！（トレーニング編）

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



●浅間・八ヶ岳パノラマトレイル PR 動画

浅間・八ヶ岳パノラマトレイル PR 動画 ～野生動物編（前半）～

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



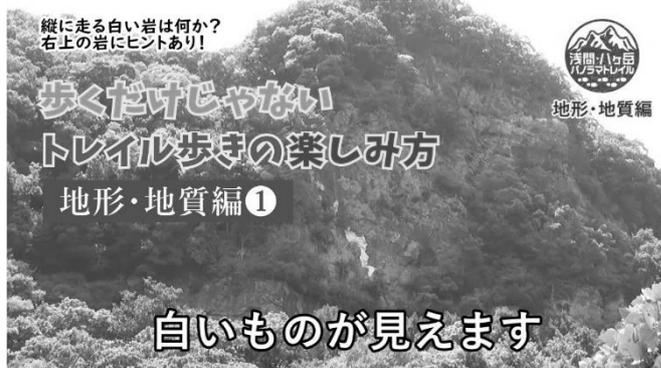
浅間・八ヶ岳パノラマトレイル ～野生動物編（後半）～

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



浅間・八ヶ岳パノラマトレイル PR 動画 ～地形・地質編（前半）～

<https://www.youtube.com/watch?v=7sCJWEp90-Y>



浅間・八ヶ岳パノラマトレイル PR 動画 ～地形・地質編（後半）～

<https://www.youtube.com/watch?v=yhkhuQvOb04>



浅間・八ヶ岳パノラマトレイル PR 動画 ～歴史・文化編（前半@風穴）～

<https://www.youtube.com/watch?v=77CJkocQvTA>



浅間・八ヶ岳パノラマトレイル PR 動画 ～歴史・文化編（後半@布引観音）～

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



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	長野市長、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、2022年4月現在)

2021年度 主催・共催事業一覧

■主催

4/24・25	第1回子どもクライミング教室
4/30	パール浅間を見に行こう 月の入り編
5/15～16	第1回ロングトレイルハイカー入門講座 ※
5/29・30	第2回子どもクライミング教室 ※
6/5～6	第2回ロングトレイルハイカー入門講座 ※
6/10	トレイル歩きของ安全管理講座（オンライン）
7/10～11	第3回ロングトレイルハイカー入門講座
8/28	ダイヤモンド浅間を見に行こう 日の出編 ※
9/4	もしもの時の対応を身につけよう（オンライン）※第4回ロングトレイルハイカー入門講座 新型コロナウイルス感染症拡大のためオンライン講座へ変更
10/5～6	第5回ロングトレイルハイカー入門講座 ※
10/16・17	第3回子どもクライミング教室
10/20	パール浅間を見に行こう 日の出編
10/23～24	第1回大人のトレイル歩き旅講座「ソトゴハン」
10/30・31	第4回子どもクライミング教室
11/4	事例から学ぶトレイルの事業企画講座（オンライン）
11/13	ダイヤモンド浅間を見に行こう 日の入り編
11/20～21	第2回大人のトレイル歩き旅講座「ソロ登山」
11/27～28	第3回大人のトレイル歩き旅講座「バード・トレッキング」
12/4	第1回おうちで学ぶアウトドア講座（オンライン）
12/11～12	第4回大人のトレイル歩き旅講座「ジオトレッキング」
1/15	第2回おうちで学ぶアウトドア講座（オンライン）
2/5～6	第6回ロングトレイルハイカー入門講座 ※
3/5	トレイル歩きของカラダをつくろう！（オンライン）
3/12～13	第5回大人のトレイル歩き旅講座「アニマルトラッキング」 ※

※印は新型コロナウイルス感染症拡大のため中止となった事業

■共催

	<u>小諸市文化センター</u>
8/4	夏休みこども講座
	<u>特定非営利活動法人日本ロングトレイル協会</u>
2/19	第9回ロングトレイルシンポジウム ※4/9に延期

2021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	20
安藤百福センター共催事業	1
アウトドア系団体	11
青少年教育系団体	0
環境保全系団体	2
学校・市民大学団体	2
公共系団体	1
企業系	0

計 37 団体

編集後記

令和 3 年、願っていたような年にはなりません。新型コロナウイルス感染症の波は寄せては引き、そのたびに過去最多を更新し続け、慣れてきた感さえあります。そんななか、令和 3 年には 1 年遅れの夏季オリンピックが東京で、年が明けて北京で冬季オリンピックが開催され、多くの皆様が釘付けになったことと思います。開催に当たっては賛否両論ありましたが、スポーツの持つ力が私たちを感動させてくれたことに違いはありません。◆今回も、こうして無事に『事業報告書』を発行することができました。お力添えくださった皆様のお陰です。この場を借りて御礼申し上げます。表紙はダイヤモンド浅間の写真です。ダイヤモンド浅間は「山の日」の制定を契機に、2016 年より催行しています。昨年は新型コロナウイルス感染症拡大のため、残念ながら「日の出編」は催行することができませんでした。◆新型コロナウイルス感染症の脅威が衰えることのない日々、加えてミャンマーのクーデターやロシアとウクライナの戦争勃発。東日本大震災から節目の 10 年、今を生きる人間の一人として、何を見て、何を考え、どう関わっていくかを改めて自分に問うていきたいと思った 1 年でした。気象災害も多く、自然の前に人間の無力さを改めて思い知った年でもあります。常に謙虚な気持ちで、これからも自然と関わっていききたいと思います。皆様の日々が良きものでありますよう、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
2021年度 事業報告書

発行日：2022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

