

ロングトレイルはじめての一步！

ロングトレイルハイカー入門講座

第3回 一 天気と地図を学ぶ一

当日のご案内



主催 NPO 法人アウトドアライフデザイン開発機構

共催 安藤百福記念 自然体験活動指導者養成センター

1. スケジュール（予定）

■8月20日（土） 集合 12:50 安藤百福センター

- 12:30～ 受付
- 13:00 開始、オリエンテーション
- 13:30 **講義（1）気象の基礎知識を身に付けよう**
- 15:00 **講義（2）地図の読み方とコンパスの使い方を学ぼう**
- 17:00 質問タイム
- 17:30 1日目終了、解散
- 宿泊希望の方は食事・入浴等フリータイム（外出は23時まで）
- 夕食は、各自でお取りください（食事のご案内は4ページを参照）
- 19:30 夕食後、懇親会（※任意 参加費 1,000円 飲料、おつまみ付）
- 21:00 終了

野外でも活動
する予定です

コンパスが無
いは貸し出
します（無料）

■8月21日（日） 集合 7:20 安藤百福センター

【安藤百福センターに宿泊の方】

- 6:30 朝食（要事前予約）
- 7:30 マイクロバスで車坂峠へ移動
- 不要な荷物はお預かりします ※小諸駅にて解散の方は、駅まで運搬します
- 8:30 **車坂峠～高峰山～高峰温泉～水ノ塔山（昼食）～籠ノ登山～池の平**
- 初心者でも楽しめる人気の縦走コースです！車坂峠（1973m）からスタートして、隠れたパワースポットの高峰山（2106m）～尾根からの眺望を楽しめる水ノ塔山（2202m）～日本列島の幅を体感できる籠ノ登山（2227m）～池の平へと抜ける贅沢なトレイルです。
- 14:45 マイクロバスで小諸駅経由、安藤百福センターへ移動
- 15:30 小諸駅到着、解散（電車・バスの方）
- 近くに温泉あり 《小諸グランドキャッスルホテル・入浴料 500円 ※タオル持参》
- 15:45 安藤百福センター到着、解散（車の方）

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

2. 安藤百福記念 自然体験活動指導者養成センター (略称: 安藤百福センター)

自然体験活動の指導者養成と指導カリキュラムの研究・開発を目的とした日本初の専門施設です (2010年オープン)。

安藤百福センターの森の中には様々なアーティストが作ったツリーハウスが点在しています。また、四季折々の風景や、里山の自然と歴史が楽しめる浅間・八ヶ岳パノラマトレイルを歩くこともできます。



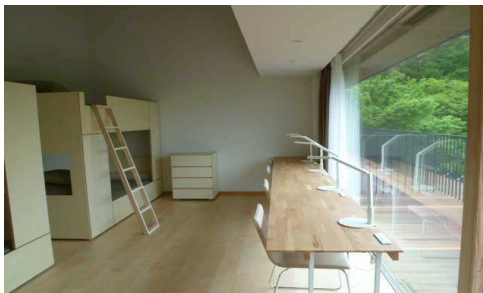
安藤百福センター外観



ラウンジ



食堂



宿泊室



浴室

3. 宿泊のご案内

★安藤百福センターは、セルフサービススタイルの研修施設です★

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

① 食事

1日目 夕食＝各自でお取りください。持ち込みや自炊も可能です。

近くの温泉「あぐりの湯」内にレストランがあります。

懇親会＝（任意：参加費 1,000 円）

2日目 朝食＝安藤百福センターで注文ができます（1食 500 円）

持ち込みや自炊も可能です。

2日目 昼食＝安藤百福センターでお弁当の注文ができます（1食 600 円）

持ち込みや自炊も可能です。

② 宿泊室

原則、相部屋（2～4名）となります。部屋割りは事務局で行います。

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

③ 入浴

23時までのご利用となります。近くに「あぐりの湯」もございます（21時まで）。

④ 販売（近隣にはコンビニ等がございません）

ビール・ソフトドリンクの自動販売機がございます（無料の給茶機はございます）。

また、インスタント食品（有料）が数種類ございます。

【重要】安藤百福センターに備え付けてあるもの

シャンプー、リンス、ボディソープ、ドライヤー、スリッパ

※上記以外のものはございません（販売なし）。

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

4. 交通のご案内《参考》

- ①電車の場合 10:44 東京駅発«はくたか 559»→11:39 軽井沢駅着
→11:45«しなの鉄道»→12:09 小諸駅着
小諸駅から安藤百福センターは、タクシーで 10 分程です。
- ②お車の場合 小諸 IC より 10 分程です。安藤百福センターに駐車できます。
住所：長野県小諸市大久保 1100（ナビは「あぐりの湯で検索」）



5. 講師紹介

山口 章 (やまぐち あきら) 公益社団法人日本山岳ガイド協会認定ガイド



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

6. 持ち物および装備のご案内

- ザック（目安として 20~30 l の大きさ）
- 靴（軽登山やトレッキング用）
- 動きやすい服装
- 防寒着（ウインドブレーカーやパーカー）
※標高 2,000m では平地との気温差が 10℃以上あります。
- 帽子、手袋
- レインウェア（上下別々で透湿素材のものが望ましい）
- 2 日目の昼食（日帰りの方）
- コンパス（無い方はレンタルします）
- 水筒（ペットボトル可/センターでも購入可能）
※安藤百福センターで補給できます（水、お湯、お茶）。
- 保険証
- タオル他、各自必要なもの（カメラや日焼け止め、虫よけなど）

【重要】 宿泊の方は、タオルや着替え等の生活用品を持参してください。

7. レンタル品、食事等の申し込みについて

申込忘れ防止のため、以下の各項目について電話、または WEB フォーム
(<http://u0u0.net/xdHY>) よりご連絡ください（全員）。

〆切 = 8 月 10 日（水）

- ・ 交通手段 = 電車・バス・自家用車
- ・ 宿泊（1,100 円） = する・しない
- ・ 懇親会（1,000 円） = 参加する・参加しない
- ・ 2 日目朝食（500 円） = 注文する・注文しない
- ・ 2 日目お弁当（600 円） = 注文する・注文しない
- ・ コンパスのレンタル = する・しない

QRコードからも入力できます！



8. 参加費のお支払い

参加費 9,800 円（税込）、その他の費用は、当日受付時に現金でお支払いください。
カードでのお支払いは承っておりません。
(近隣に ATM はございません。現金のご用意をお願いいたします。)

9. キャンセルポリシー

以下の場合にはキャンセル料金が発生いたします。

- ・開催日 1 週間前～2 日前にキャンセルの場合は、参加費の 20%
- ・開催日前日にキャンセルの場合は、参加費の 50%
- ・開催日当日にキャンセルの場合は、参加費の 100%

10. お問い合わせ

安藤百福センター ロングトレイルハイカー入門講座事務局 担当：小島、安藤

〒384-0071 長野県小諸市大久保 1100

TEL 0267-24-0825 お問い合わせフォーム：<http://u0u0.net/xsoc>

11. 注意事項（必ずお読みください）

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