

／ロングトレイルはじめての一步！／



2019 年度 ロングトレイルハイカー 入門講座

事前の計画・装備などの準備編から楽しみ方・トラブル対処などの実践編まで、
座学とトレイル体験がセットで学べる内容となっています。
歩き方の基本を学び、みんなで一緒に楽しみながらステップアップしていきましょう！

内容

- 第1回 6/8[±]_{9日} 事前準備と歩き方を知ろう
- 第2回 7/27[±]_{28日} 天気と地図の読み方を学ぼう
- 第3回 9/7[±]_{8日} トラブル対処法を身につけよう
- 第4回 10/26[±]_{27日} ロングトレイルを縦走しよう
- 第5回 2/8[±]_{9日} 雪のトレイルを歩こう

参加費

各 7,800 円 (2日間の講習代、保険料込)

講習会場

安藤百福記念 自然体験活動指導者養成センター (安藤百福センター)
住 所：長野県小諸市大久保 1100

フィールド

浅間・八ヶ岳パノラマトレイル 他

その他

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)
定 員：18 名 (10 名以上で催行)

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

後 援：小諸市 (申請中)、NPO 法人日本ロングトレイル協会、
NPO 法人浅間山麓国際自然学校 (申請中)、一般財団法人全国山の日協議会 (申請中)



ロングトレイルハイカー入門講座

各回の詳細は、安藤百福センターのホームページをご覧ください

URL : <http://www.momofukucenter.jp> または「安藤百福センター」で検索

※連続講座ですが、各回参加も可能です。お好きな回にお申し込みください。

※歩くコースはあくまでも予定です。一部変更になる可能性もあります



第1回 事前準備と歩き方を知ろう

日程：2019年6月8日（土）～9日（日）

1日目（机上）：ロングトレイルとは何か、計画、装備の基本、歩き方（ストック含む）

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）」

第2回 天気と地図の読み方を学ぼう

日程：2019年7月27日（土）～28日（日）

1日目（机上）：読図、コンパスワーク、気象

2日目（実習）：池の平～籠ノ登山～水ノ塔山～高峰山～車坂峠（約9km）

第3回 トラブル対処法を身につけよう

日程：2019年9月7日（土）～8日（日）

1日目（机上）：救急法、セルフレスキュー

（実習）：テーピング

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）」

第4回 ロングトレイルを縦走しよう ※テント等レンタル有り（有料）

日程：2019年10月26日（土）～27日（日）

1日目（実習）：センター～糠地～みはらし交流館（約7km、テント泊）

2日目（実習）：みはらし交流館～深沢溪谷～高峰温泉（約10km）

第5回 雪のトレイルを歩こう

日程：2020年2月8日（土）～9日（日）

1日目（実習）：アサマ2000～水ノ塔山～高峰温泉～アサマ2000（約4.5km）

（机上）：スノーシュー＆冬山ミニレクチャー

2日目（実習）：車坂峠～高峰山～車坂峠～車坂山～車坂峠（約4km）

その他

対象：ロングトレイルに興味のある20歳以上の方

宿泊：安藤百福センターに宿泊希望の方は600円

食事：各自でご用意ください。自炊もできます。（センターで注文可能 1日目夜：1,500円 2日目朝：500円 2日目昼：600円）

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、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。



お問合せ・お申込み

安藤百福センター ロングトレイルハイカー入門講座係（担当：横堀）

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

《希望回、氏名（ふりがな）、年齢、性別、住所、電話番号、メールアドレス、宿泊・食事の希望》をお知らせください。

