



ロングトレイルハイカー入門講座 2019

## 第3回 トラブル対処法を身に付けよう

9月7日(土)～8日(日)



主催 NPO 法人 アウトドアライフデザイン開発機構

共催 安藤百福記念 自然体験活動指導者養成センター



# 1. スケジュール (予定)

## ■9月7日 (土)

12:30～ 受付

13:00 開始、オリエンテーション

13:30 **講義** **トラブルの種類と対処法を知ろう**

15:00 **実習** **セルフテーピング**

17:00 質問タイム

17:30 1日目終了、解散、チェックイン、入浴等フリータイム

18:30 夕食・懇親会 (希望者のみ、参加費 1,500 円)

飲酒前に  
入浴!

今回もみんなでパーティー料理を作りましょう!



↑ 第 1 回の様子



↓ 第 2 回の様子



21:00 終了

宿泊希望の方は入浴等フリータイム (外出は 23 時まで)

## ■9月8日(日)

- 7:00 朝食
- 7:50 宿泊の方はチェックアウト
- 8:00 準備体操
- 8:15 浅間・ハケ岳パノラマトレイル「千曲川コース」出発

不要な荷物は  
センターで  
預かります

千曲川の浸食などから生まれた断崖、浅間山のパノラマ、古い民家や田園など、ダイナミックな景観と集落の風情の両方が楽しめるコース。距離約15km、高低差約230mで初級者向き。



([Google map](#))

- 10:45 小諸大橋記念公園(トイレ休憩)
- 12:30 懐古園(昼食、トイレ休憩)
- 13:10 懐古園出発
- 15:10 安藤百福センター到着、アンケート
- 15:30 2日目終了、解散



### 解散後のご案内

電車・バスの方 ⇒ 小諸駅から徒歩3分 グランドキャッスルホテル  
(タオル持参・入浴料500円)

お車の方 ⇒ 市内に数軒あり 当日お問合せください

## 2. 交通のご案内

### ・集合

9/7 (土) 12:30 小諸駅 駅舎出口に係の者のご案内に参ります。

#### (1) 電車の場合 12:30 小諸駅

10:32 東京駅発《はくたか 559》→11:39 軽井沢駅着  
→11:46《しなの鉄道》→12:10 小諸駅着

#### (2) バスの場合 12:30 小諸駅

7:45 バスタ新宿発《JR バス関東・小諸行き 1 号》  
→10:50 小諸駅着 (片道 2,600 円。お問い合わせは JR バス関東へ)

※小諸駅周辺の飲食店については、同封の地図をご参照ください。

#### (3) 自家用車の場合 12:50 安藤百福センター

12:50 までに安藤百福センターにお越しく下さい (無料駐車場あり)。  
住所：長野県小諸市大久保 1100 (ナビは「あぐりの湯」で検索)

### ・解散

9/8 (日) 15:20 安藤百福センター 係の者のご案内いたします。

#### (1) 電車の場合

16:21 小諸駅発《しなの鉄道 軽井沢行き》→16:46 軽井沢駅着  
→16:55 佐久平駅発《あさま 626 号》→18:12 東京駅

#### (2) バスの場合

17:10 小諸駅発《JR バス関東・新宿行き 16 号》  
→20:17 バスタ新宿着 (片道 2,600 円。お問い合わせは JR バス関東へ)



### 3. 講師プロフィール



#### 山口 章 (やまぐち あきら)

公益社団法人日本山岳ガイド協会認定ガイド

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

## テーピング講師プロフィール

赤沼 将充（あかぬま まさみつ）講師

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いれている。



### 4. 持ち物および装備のご案内

✓	名称	備考
	ザック	目安として20~30ℓの大きさのもの
	ザックカバー	
	靴	軽登山やトレッキング用（スニーカー可）
	服装：シャツ類	速乾性素材のものがよい
	服装：パンツ	ポリエステルなどのトレッキング用がよい。ジーンズや綿パンツなどの乾きにくい素材は不可。
	防寒着	ウィンドブレーカーやパーカー
	帽子、手袋	
	レインウェア	上下別々で透湿素材のものがよい

ストック	必要な方（レンタル有：500円）
1日目の夕食	宿泊ありで、注文しない方
2日目の朝食	宿泊ありで、注文しない方
2日目の昼食	注文しない方
水筒	ペットボトル可（センターに自販機有） センターで水、お湯、お茶の補給が可能
はさみ	テーピングの実習に必要
短パン	膝までテーピングが行える丈のもの（膝上までまくれるジャージ等のズボンも可）
保険証	
タオル	
パジャマ、歯ブラシ	宿泊の方
他、カメラや日焼け止めなど必要なもの	

**【重要】**宿泊の方は、タオルや着替え等の生活用品を持参してください。

## 5. 宿泊のご案内

★安藤百福センターは、セルフサービススタイルの研修施設です★

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

### 【各種ご案内】

#### ①宿泊室

原則、相部屋（2～4名）となります。

部屋割りは事務局で行います。

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

宿泊室にバス・トイレはございません。

#### ②入浴

23時までのご利用となります。

#### ③販売（近隣にはコンビニ等がございません）

ビール・ソフトドリンクの自動販売機がございます（無料の給茶機はございます）。また、インスタント食品（有料）が数種類ございます。

#### ④インターネットサービス

ご持参のスマートフォンやPCをインターネット（無線・有線）に接続することができます。



---

**【重要】安藤百福センターに備え付けてあるもの**

シャンプー、リンス、ボディソープ、ドライヤー、スリッパ

※上記以外のものはございません（販売なし）。

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

---



## 6. 食事等の申し込みについて

以下の各項目について電話、メール、またはフォーム (<http://ur2.link/JTnX>) よりご連絡ください。  
QRコードからもできます (全員)。



〆切=8月22日(木)

- 交通手段 = 電車・バス・自家用車
- 宿泊 (600円) = する・しない
- 1日目夕食・懇親会 = 注文する・注文しない  
(1,500円 アルコール付+1,000円)
- 2日目朝食 (500円) = 注文する・注文しない
- 2日目昼食 (600円) = 注文する・注文しない
- クッカー・バーナーレンタル = する・しない (先着順 10個)  
(1,000円) ※2日目の昼食用 (以下案内)
- ポールレンタル (500円) = する・しない (先着順 5セット)

### • 1日目夕食・懇親会について

夕食を兼ねて懇親会を行います。

持ち寄り大歓迎!

※アレルギーのある方は事前にお知らせください。

### • クッカー・バーナーレンタルについて

2日目の昼食を注文せず、自炊する方にお貸しします。

食材をご持参ください。

昼食を注文される方は、レンタルする必要はありません。

## 7. 参加費のお支払い

参加費 7,800円

開催日の**10日前**までに下記口座にお振込みください。

(振込手数料はご負担ください。)

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

### 宿泊費・食事代・レンタル代

当日受付時に現金にてお支払いください。カードでのお支払いは承っておりません。

(近隣にATMはございません。現金のご用意をお願いいたします。)

#### 《金額》

宿泊費：	600円	昼食代：	600円
夕食代：	1,500円	クッカー：	1,000円
アルコール代：	1,000円	ポール：	500円
朝食代：	500円		

## 8. キャンセルポリシー

以下の場合にはキャンセル料金が発生いたします。

- ・開催日 7日～2日前にキャンセルの場合は、参加費の 20%
- ・開催日前日にキャンセルの場合は、参加費の 50%
- ・開催日当日にキャンセルの場合は、参加費の 100%

キャンセルされた方は、お振込み先のご連絡をお願いいたします。

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

## 9. お問い合わせ

安藤百福センター ロングトレイルハイカー入門講座事務局 担当：横堀

〒384-0071 長野県小諸市大久保 1100

TEL 0267-24-0825 E-mail [info-center@momofukucenter.jp](mailto:info-center@momofukucenter.jp)

当日の緊急連絡先 横堀 080-2528-8120



## 10. 注意事項（必ずお読みください）

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

## 11. 安藤百福記念 自然体験活動指導者養成センター

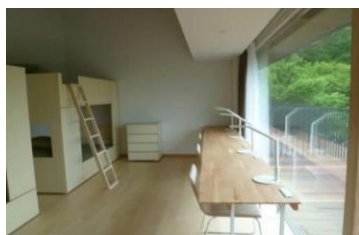
(略称：安藤百福センター)

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

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



安藤百福センター外観



宿泊室



食堂



ラウンジ



浴室



Blank writing area with horizontal dotted lines.

×毛

Handwriting practice lines consisting of 15 horizontal dotted lines.

