



ロングトレイルハイカー入門講座 2019

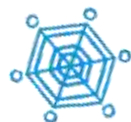
## 第5回 雪のトレイルを歩いてみよう

2020年2月8日(土)～9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)

■2月8日 (土) 集合 9:40 (レンタルなしの方は 10:00)

アサマ 2000 スキー場レンタル棟前

- |       |                           |   |
|-------|---------------------------|---|
| 9:40  | レンタル貸し出し、着替え              |   |
| 10:00 | 開始、準備体操                   | 不要な荷物はお預かりいたします。  |
| 10:20 | 出発                        |   |
| 10:30 | スキー場リフト乗車                 |  |
| 12:30 | 水ノ塔山山頂着 (樹林帯で昼食)          |   |
| 13:00 | 出発                        | レンタル品は 2 日目終了時に返却となります。   |
| 14:00 | 高峰温泉経由                    |   |
| 14:30 | アサマ 2000 着、1 日目終了、センターへ移動 |   |
| 16:00 | チェックイン、入浴等フリータイム          |   |
| 17:00 | スノーシュー&冬山ミニレクチャー (30 分程度) |   |
| 18:30 | 夕食・懇親会                    |   |

(希望者のみ、参加費 1,500 円、アルコール代 1,000 円)

## 第 5 回は地元の食材を使ったあったか鍋!

＼みんなでつくろう！

- |       |                             |
|-------|-----------------------------|
| 21:00 | 終了                          |
|       | 宿泊の方はフリータイム<br>(外出は 23 時まで) |



## ■2月9日(日)

- 7:30 朝食（事前注文された方）
- 8:45 タクシー出発（※自家用車の方は、9:45 車坂峠集合）
- 10:00 開始、準備体操
- 10:30 出発
- 12:10 高峰山山頂着、昼食
- 12:40 出発
- 13:40 車坂峠
- 14:10 車坂山
- 15:10 車坂峠到着、高峰高原ホテル内でアンケート  
（高峰高原ホテルで入浴可、500円）

安藤百福センターには戻りません。  
タクシーの方は、不要な荷物は全て  
センターの車に預けてください。



【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. 交通のご案内

\*集合 2/8 (土) アサマ 2000 レンタル棟前

レンタル有りの方：9:30 レンタル無しの方：9:45

### ・電車の場合

6:52 東京駅発《あさま 601 号》→8:16 佐久平駅着

8:25 佐久平駅発《JR バス/1,470 円》→9:25 アサマ 2000 着

### ・小諸駅から

8:42 小諸駅発《JR バス/1,100 円》→9:25 アサマ 2000 着

### ・自家用車の場合 (無料駐車場あり)

群馬県嬭恋村を通るルートは通行止めです。

長野県小諸市のチェリーパークラインをとお越してください。

※路面が凍結している恐れがあるため、タイヤチェーンやスタッドレスタイヤを装着してください

※安藤百福センターへは、ナビ《あぐりの湯こもろ》で検索

\*解散 2/9 (日) 15:30 車坂峠 (高峰高原ホテル)

・バスの方 (片道 3,100 円。お問い合わせは JR バス関東へ)

16:19 高峰高原ホテル発《JR バス関東・新宿行き》

→20:17 新宿駅新南口 (バスタ新宿) 着

### ・電車の方

16:19 高峰高原ホテル発《JR バス関東・新宿行き/1,400 円》

→17:30 佐久平駅着/17:57 発《はくたか 570 号》

→19:12 東京駅着

## アサマ 2000 までの地図とレンタル棟の位置



小諸 IC からの案内図  
(Google Map で開きます)

### 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、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。

### 4. 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。

【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。

## 【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。

相部屋のため、鍵をかけておりません。

貴重品の管理はセーフティボックスをお使いください。

### 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）に無料で接続することができます。



## 5. 持ち物および装備のご案内

★のものはレンタルがあります

肌着	速乾性や保温性の高いもの。ポリエステルやウールがよい。綿素材は不可
中間着	フリースや化繊綿ジャケットなど
防水性のある防寒着 上下★	スキーウェア可、レインウェアで代用の場合は中に防寒着をしっかり着る
中厚手のソックス	ポリエステルやウールがよい
靴★	スノーブーツ、または防水性のあるトレッキングシューズ
グローブ★	軍手不可。防水性の高いオーバークロブと、保温性の高いインナーグローブ(フリースなど)があると昼食時に便利
帽子★	耳まで覆うことのできるもの
ゴーグル、または サングラス★	雪目防止にサングラス(レンズがオレンジやピンクなど、色が濃くないものが好ましい)が必要。晴天時はサングラス、悪天候時はゴーグルと使い分けられると心強い
スパッツ(ゲイター)	雪が靴に入ってくるのを防ぐ
ザック	目安として20~30ℓの大きさのもの
スノーシュー★	
ストック★	スキー用可、トレッキング用のものは積雪用バスケットを装着
1日目、2日目の昼食	



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
水筒	初日は集合後、直接山へ向かうので、中身も用意すること。2日目宿泊の方は、センターで水、お湯、お茶の補給が可能
保険証	
タオル	
パジャマ	宿泊の方
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。

※行動中は暑くなります。

体温調節がしやすいように、重ね着がおすすめです。



## 6. 食事等の申し込みについて

以下の①～⑦の各項目について電話、メール、  
またはフォーム(<http://ur2.link/Pa6h>)より  
ご連絡ください。

QRコードからでもできます(全員)。



〆切=1月24日(金)

- |             |   |                                       |
|-------------|---|---------------------------------------|
| ① 交通手段      | = | 公共交通機関・自家用車                           |
| ② 宿泊        | = | する・しない                                |
| ③ 1日目夕食・懇親会 | = | アルコール付きで参加する<br>アルコールなしで参加する<br>参加しない |
| ④ 2日目朝食     | = | 注文する・しない                              |
| ⑤ タクシー利用    | = | 申し込む・申し込まない                           |

1日目 14:00頃 アサマ2000⇒センター

2日目 8:45 センター⇒車坂峠

上記経路でタクシーを予約いたします。金額は人数によって変動しますが、4,000～5,000円程度となります。金額は前日までにメールでお知らせいたします。

⑥ レンタル品（有料、12 ページ参照）

スノーシュー = する・しない

スノーシューセット = する（※足のサイズ）・しない  
（スノーシュー、ポール、ブーツ）

手袋 = する・しない

ゴーグル = する・しない

帽子 = する・しない

ウェア = する（※身長）・しない

クッカーセット = する・しない（先着順 10 個）

（クッカー、燃料、コンロのセット）※昼食の自炊用に貸し出します。

食材をご持参ください。

※ブーツをレンタルされる方は備考欄にブーツのサイズを、  
ウェアをレンタルされる方は身長をご記入ください。

・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。

今回は地元の食材で作るあったか鍋！

※アレルギーのある方は事前にお知らせください。

お酒・おつまみ等  
一品持ち寄り  
大歓迎！！



## 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。)

リフト代： 300円  
宿泊費： 600円  
夕食代： 1,500円  
アルコール代： 1,000円  
朝食代： 500円  
交通費：4~5,000円程度

### レンタル品 (すべて2日間料金)

スノーシュー	1,500円
スノーシューセット	3,000円
ウェア	1,500円
ゴーグル、手袋、帽子	各500円
クッカー	1,000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 日前～4 日前にキャンセルの場合は、参加費の 10%
- ・開催日 3 日前～2 日前にキャンセルの場合は、参加費の 30%
- ・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%

## 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。お知らせご不要の場合は、ご連絡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)

子どもたちの自然体験活動を推進するための人材育成や、アウトドア活動を普及することを目的とした専門施設です（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

✕

Handwriting practice lines consisting of 18 horizontal dotted lines.

