

ロングトレイルの楽しみ方を学ぼう!

その道のプロが教える /

大人のトレイル 歩き旅講座

歩く山旅として注目されているロングトレイル。美しい景色を満喫したり、地域の産品を食べたりと、歩く楽しみはたくさんありますが、「知る」ことで楽しみ方の幅を広げてみませんか? これまで参加された方々のご意見を参考に、今年度は6つのテーマを用意しました! この講座でチカラをつけて、トレイル歩き旅をもっと楽しみましょう!

第1回

9/26(土)~27(日)

植物の不思議な世界
入門(秋の花編)



第2回

10/17(土)~18(日)

シェフから学ぶ
ソトゴハン(秋ごはん編)



第3回

11/21(土)~22(日)

山伏と歩く
修験トレイル



第4回

11/28(土)~29(日)

ソロで楽しむ山歩き



第5回

12/12(土)~13(日)

大地の見かたが変わる
ジオ・トレッキング



第6回

3/13(土)~14(日)

野生動物の痕跡を探す
アニマルトラッキング



基本情報(各回共通)

定員: 16名(最少催行人数8名、定員になり次第〆切)

対象: 20歳以上

集合: 1日目 13時(解散17時頃)

2日目 9時(解散13時頃)

参加費: 各回5,000円

(第2回は別途食材費2,000~3,000円)

(別途交通費が発生する可能性があります)

★その他、宿泊・食事を希望の方は以下の費用が必要です。

・安藤百福センター宿泊費 600円

・1日目夕食代 1,500円

・2日目朝食代 500円

費用は全て当日現金でのお支払いとなります。

会場: 安藤百福センターおよび周辺トレイル

(歩行距離は、概ね5~15kmほど)

主催: 安藤百福センター

後援: 小諸市、NPO法人日本ロングトレイル協会、
(一財)全国山の日協議会(全て申請中)

お申し込み

安藤百福センター事務局(担当: 小島)

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

必要事項【希望回、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、住所、電話番号、
メールアドレス、宿泊の希望】

※食事等の希望については申込者へ個別にご連絡いたします。

詳細

安藤百福センターホームページ [安藤百福センター 歩き旅 検索](#)

新型コロナウイルス感染症の状況等によっては、当事業は延期
または中止になる場合があります。あらかじめご了承ください。

その道のプロが教える /
**大人のトレイル
歩き旅講座**

第1回 9/26(土)～27(日) 「植物の不思議な世界入門(秋の花編)」

普段あまり気に留めませんが、私たちの身近には、たくさんの野の花があふれています。また、色やかたち、開花の時期から生える場所までバリエーションは実に様々です。この講座では、見つけ方や見分け方のちょっとしたコツに始まり、植物たちの暮らしや不思議な生態などを楽しみながら少しずつ学んでいきます。野の花たちの美しく新鮮な世界を体験してみませんか！

内容(予定): 見分け方のコツ、植物の暮らしや生態、訪れる昆虫と花の密接な関係、他



講師: 中村 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)』『草花のふしぎ世界探検』などがある。また、人と自然がやさしくつながるイベントやツアーなども行っている。

第2回 10/17(土)～18(日) 「シェフから学ぶソトゴハン(秋ごはん編)」

おにぎりやカップ麺は手軽でいいんだけど、山で料理を楽しみたい！でも道具もレシピも分からない……という方のための、ソトゴハンのイロハが学べる内容です。今年オープンした本格イタリアンレストランのシェフが、プロのレシピとテクニックを伝授。手早く、おいしく、自分好みのソトゴハンに挑戦し、最高のロケーションレストランでいただきます！

内容(予定): 調味料セット作り、おすすめギア&ツール、食材選びとパッキング、ワンバーナー料理、他



講師: 鴨川 知征
(Bistro Aokubi 店主、浅間兄弟代表)

神奈川県出身。信州・小諸発信の料理ユニット「浅間兄弟」代表&洋担当シェフ。東京のイタリア料理店にて勤務後、2016年に長野県小諸市へ1ターン。移住担当の小諸市地域おこし協力隊で3年勤め、2020年、市内に「Bistro Aokubi」をオープン。得意な「食」を通しての地域おこしを実践中。

第3回 11/21(土)～22(日) 「山伏と歩く修験トレイル」

古来から日本人は、山には神々が宿ると信じ、山の神を信仰してきました。そして山中で修行を行い自然の霊力を得ようとする者たちは「山伏」と呼ばれ、厳しい苦行を行ってきたそうです。今回は出羽三山で修行を積んだ現役の山伏と共に、山岳信仰や自然崇拜について学びながらトレイルを歩きます。プチ修行体験にもチャレンジ！

内容(予定): 山岳信仰とは？山伏と修験道、修行体験、他



講師: 志田 吉隆
(羽黒山伏)

東京都出身。2016年長野県飯山市に移住。飯山市地域おこし協力隊員OB。山形県、出羽三山で修行をする現役山伏。飯綱、戸隠と並ぶ北信三大修験場、小菅山を中心に修験道の復活に尽力している。

第4回 11/28(土)～29(日) 「ソロで楽しむ山歩き」

大人数での登山が難しいと言われている今、この機会に単独登山を楽しんでみませんか？自分のペースで自由に歩き、素晴らしい風景と出会える単独登山には、たくさんの魅力があります。しかし、一歩間違えれば遭難などにつながるリスクも……。ソロでのリスクマネジメントや緊急時の対応を学び、登山スキルを向上させましょう！

内容(予定): 道具と装備の見直し、ビバーク体験(ツェルトの張り方含む)、現在地確認方法、他



講師: 杉本 晴美
(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。

第5回 12/12(土)～13(日) 「大地の見かたが変わるジオ・トレッキング」

トレイルを歩いていると「この大きい岩はどこから来たんだろう」「どうやってこういう地形になったんだろう」など、不思議に思ったことが誰しもあるはず。そんな大地の謎を歩きながら紐解いていく、サイエンスツアーです。知的好奇心をくすぐるジオの世界を体感してみましょう。

内容(予定): 地学の基本、地形・地層の見方、他



講師: 竹下 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。

第6回 3/13(土)～14(日) 「野生動物の痕跡を探すアニマルトラッキング」

森で野生動物を目撃する機会は少ないけれど、残した痕跡はアチコチに。そのサインから動物たちの暮らしや知られざる生存戦略が見えてきます。プロのガイドと森やケモノ道を歩きながら、自然の見方を変えてしましましょう！骨や皮となってしまった動物たちもたくさん登場！これからネイチャーガイドを目指す人にもオススメです。

内容(予定): アニマルトラッキングとフィールドサインの見つけ方、動物の体の秘密、他



講師: 杉山 隆
(OctoberDeer 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。