

ロングトレイル ハイカー 入門講座

ロングトレイル
はじめの一步

「トレイル歩き、始めてみようかなあ」という方のために、ゼロから学べる講座を企画しました！ 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！

第1回

歩き方と装備の基本を学ぼう



5/15 (土) ~16 (日)

1日目：座学

2日目：浅間・八ヶ岳

パノラマトレイル

第2回

地図とコンパスを使いこなそう



6/5 (土) ~6 (日)

1日目：座学

2日目：浅間・八ヶ岳

パノラマトレイル

第3回

空を見て天気を判断しよう



7/10 (土) ~11 (日)

1日目：座学

2日目：箆ノ登山～水ノ塔山～
高峰山

第4回

もしもの時の対応を身につけよう



9/4 (土) ~5 (日)

1日目：座学

2日目：浅間・八ヶ岳

パノラマトレイル

第5回

テントに泊まって縦走しよう



10/2 (土) ~3 (日)

1日目：車坂峠～池の平～湯の丸

2日目：烏帽子岳～湯ノ丸山

第6回

スノーシューで雪のトレイルを歩こう



2/5 (土) ~6 (日)

1日目：水ノ塔山

2日目：高峰山～車坂山周辺

※連続講座ですが各回参加も可能です。ご都合のよい回にお申し込みください。詳細は追ってホームページに掲載します。

※天候によってコースおよび一部内容が変更になる可能性があります。

※新型コロナウイルス感染症の感染状況等によって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。

対象 トレイル歩きに興味のある20歳以上の方

参加費 各回7,000円(食事は希望者) ※第5、6回=8,000円

会場 安藤百福センター(長野県小諸市大久保1100)

定員 各回16名(第6回=10名) 最少催行人数8名

主催 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)

後援 小諸市 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 (一財) 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

第1回 5/15(土)～16(日)

「歩き方と装備の基本を学ぼう」

計画の立て方、道具・装備の選び方、ストックを使用した歩き方、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2回 6/5(土)～6(日)

「地図とコンパスを使いこなそう」

登山地図と地形図の読み方、コンパスの使い方、他



講師：松浦 慎（マツウラ企画代表、日本山岳ガイド協会認定ガイド）

茨城県出身。「マツウラ企画」にて年間を通して山のガイドを行う。八ヶ岳や奥秩父、北アルプスでの縦走登山をメインに、花を巡る山旅などを企画実施、地図読みやテント泊などの講習登山も行っている。2021年に東京から長野県塩尻に拠点を移し、塩尻の里山の魅力を見つけるため時間があれば近所の山を歩き回っている。

第3回 7/10(土)～11(日)

「空を見て天気を判断しよう」

天気図の見方、観天望気、他



講師：猪熊 隆之（株式会社ヤマテン代表取締役、気象予報士）

新潟県出身。1997年チョムカンリ（7,048m）登頂、2003年エベレスト南西壁左～西稜（7,650m まで）、剣岳北方稜線冬季全山縦走などの登攀歴がある。著書に『山の天気だまされるな』、『山岳気象大全』（山と溪谷社）、『山岳気象予報士で恩返し』（三五館）。共著に『安全登山の基礎知識』（スキージャーナル）、『登山の科学』（洋泉社）などがある。

第4回 9/4(土)～5(日)

「もしもの時の対応を身につけよう」

救急法の考え方、セルフレスキュー、他



講師：松尾 雅子（信州登山案内人、中央アルプス地区山岳救助隊員）

神奈川県出身。幼少期より外遊び、冒険、キャンプ、登山が大好き。百戦錬磨のアウトドア経験と日本の屋根を闊歩。「それはカッコいいか、今楽しいか。全力で取り組んだか。練習は裏切らない」を自問自答。4人の子育てを経た肝っ玉母ちゃんガイドとして、コミユ力、安全管理能力に定評がある。ニックネームは「アルプスのはな」。

第5回 10/2(土)～3(日)

「テントに泊まって縦走しよう」

トレイル縦走、テントの張り方、片付け方、他



講師：堀江 博幸（アサマフィールドネットワーク代表、アウトドアプランナー）

千葉県出身。2002年、東京での銀行員の仕事に区切りをつけ、浅間山麓に移住。2006年、プロのネイチャーガイドとして〈アサマフィールドネットワーク〉を立ち上げ、浅間山麓の魅力を存分に散りばめたネイチャーツアーを開催。独自のアウトドア感覚で楽しめるツアーは首都圏を中心に口コミで人気が広がり、リピーターが絶えない。近年はアウトドアや農業を切り口にしたコミュニティ作りを進めている。

第6回 2/5(土)～6(日)

「スノーシューで雪のトレイルを歩こう」

スノーシュー体験、アニマルトラッキング、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、人があまり好き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。

お申し込み

安藤百福センター 担当：横堀 TEL：0267-24-0825 メール：info-center@momofukucenter.jp

《希望回、氏名（ふりがな）、生年月日、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。

※宿泊費 600 円、食事代 1,300 円（1 日目夕食）、500 円（2 日目朝食）、600 円（2 日目昼食）を予定



申込専用フォーム



安藤百福センターホームページ
<https://www.momofukucenter.jp/>



浅間・八ヶ岳パノラマトレイルホームページ
<https://www.momofukucenter.jp/trail/>