

## 研修会モデルケース（テーマ別）

### ■トレイルコースを活用したハイキング研修や自然観察研修

浅間・八ヶ岳パノラマトレイル (<https://www.momofukucenter.jp/trail>) での実践研修が可能。四季を通じた景色と多様な里山の自然に出会うことができる。

Case1：1泊2日（正午まで）

- 1日目：講習（歩くための技術や安全管理、生物や自然環境など）
- 2日目：実践 浅間・八ヶ岳パノラマトレイル「布引観音コース（約5km）」ほか、「浅間・森林浴コース（約4km）」、「蓼科・八ヶ岳展望コース（約4.5km）」

全国的に希少価値の高い天然の冷蔵庫「氷風穴」や、牛に引かれて善光寺参りのルートと言われる「布引観音」を通るルートがおすすめ。高台に上がると、冬場は雪化粧の北アルプス、八ヶ岳、浅間連峰の展望も見事。どのルートも安藤百福センターを起点にコンパクトにまとまっているので、トレイル歩き入門として最適なコース。



Case2：1泊2日（夕方まで）

- 1日目：講習（歩くための技術や安全管理、生物や自然環境など）
- 2日目：実践 浅間・八ヶ岳パノラマトレイル「千曲川コース（約15km）」ほか、「御牧ヶ原コース（約9.3km）」、「軽井沢コースの一部（約13km※整備中）」

ヨーロッパの田舎の雰囲気に例えられる「御牧ヶ原台地」は、かつて朝廷に献上していた名馬の産地だった。千曲川流域まで下ると、火山活動と川の流れによってできた変化に富んだ景観を味わえる。吊り橋「大杭橋」は小諸眺望百選に認定され、日本で唯一の穴城といわれる小諸城址「懐古園」は、桜と紅葉の時期が有名。

電車で小諸駅から信濃追分駅まで行き（15分）、軽井沢まで歩くこともできる。浅間山の眺望が見事な「離山（高低差約200m）」、新緑や紅葉が美しい「雲場池」や別荘地を抜け、軽井沢ショッピングプラザ（アウトレット）に立ち寄ることも可。



### Case3：1泊2日（テント泊縦走）

1日目：安藤百福センターから「みはらし交流館」まで徒歩移動（約7km）

2日目：解散、または徒歩で高峰温泉までハイキング可（約10km、移動の関係から夏季がおすすめ）みはらし交流館：<https://www.komoron.com/miharashi/>  
※安藤百福センター内のフィールドでも、テント泊体験は可能です。

「みはらし交流館」はシャワー・トイレ・キッチンを完備しており、初心者でも安心してテント泊体験ができる。5月は菜の花畑が美しく、八ヶ岳方面の眺めも素晴らしい。周辺にはガーデンやワイン畑も広がる。

高峰温泉までのルートは、新日本歩く道紀行「森の道100選」に選ばれている溪谷を歩く。高さが約80mある「ねんぼう岩」には、頂部に弁慶の金の茶釜が隠されているという伝説も。高峰温泉からは、浅間連峰の各登山口までアクセス可能。新宿まで高速バスも出ている。



## ■標高 2000m付近での登山研修

安藤百福センターから 40 分程度で移動できる浅間連峰で登山研修が可能。初心者向けの基礎内容だけでなく、ガイド向けの植物、地質、火山学習にもうってつけの環境となっている。また、北八ヶ岳・霧ヶ峰方面および菅平高原までは、1 時間程度で行くことができる。

### Case1：1泊2日（夏～秋）

1 日目：講習（読図や気象、安全管理、ファーストエイドなど）

2 日目：実践（一つのピークだけでなく、縦走登山も可能）

高山植物の宝庫といわれる「池の平湿原」、花の百名山「高峰山」、およそ 60 万株のレンゲツツジが自生する「湯ノ丸山」は、植物の学習におすすめ。初心者にも歩きやすい。浅間山の絶景が魅力の「黒斑山」から外輪山への縦走もできる。現在、浅間山の噴火警戒レベルが一番低いので、火口から 500m の前掛山（標高 2524m）まで本格登山を行うことができる。

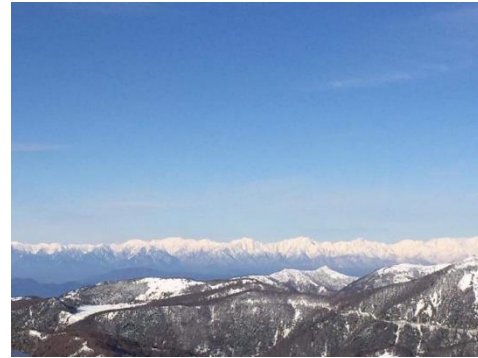


### Case2：1泊2日（冬～春）

1 日目：講習（雪山登山について）

2 日目：実践（スノーシュー、またはアイゼン使用）

2 時間程度で往復できるコース（高峰山）から、半日（水ノ塔山、湯ノ丸山など）、または 1 日かけて歩く様々なコース（黒斑山から外輪山縦走、前掛山など）がある。特に冬場の晴天率は 80% 以上と言われ、北アルプスの雪景色や富士山も眺めることができる。雪は良質なパウダーで、スノーシューハイキングがおすすめ。首都圏からのアクセスもよく、雪山入門にはうってつけの環境となっている。



◆アクセスについて（料金は参考）

安藤百福センター登山口までは、マイカーまたはタクシーでの移動。料金は（普通タクシーかジャンボタクシーか）によって変動する。

(1) 車坂峠まで（約 40 分 1 台 7,000～12,000 円）

主な登山口：黒斑山、浅間山、高峰山、水ノ塔山、籠ノ登山

(2) 地藏峠まで（40 分 1 台 7,000～12,000 円）

主な登山口：湯ノ丸山、烏帽子岳

(3) 池の平まで（60 分 9,000～15,000 円）

主な登山口：池の平湿原、籠ノ登山、水ノ塔山

※普通タクシー4人乗り、ジャンボタクシー9人乗り

■クライミング研修

2018 年、新たな設備としてクライミングウォールを設置。クライミング指導者の研修だけでなく、初心者のスキルアップにも活用できる。

Case1：1泊2日（安藤百福センター）

1日目：講習（ザイルの結び方、リードの確保など）

2日目：実践 トップロープでのクライミング練習

Case2：1泊2日（安藤百福センター→岩場へ移動）

1日目：講習（ザイルの結び方、リードの確保など）

2日目：実践 岩場でのクライミング研修（例：小川山など約1時間30分程の移動）

◆岩場の参考サイト「CLIMBING-net <https://www.climbing-net/>」



### ■スキー・スノーボード研修

良質なパウダースノーが売りの、2つのスキー場を利用できる（安藤百福センターから約40分程度）。初心者から中級者の練習に適したコースがいくつもある。

Case1：1泊2日（アサマ2000スキー場：<https://asama2000.com/>）

1日目：実習および講習（滑り方や安全管理、道具のメンテナンスなど）

2日目：実習

Case2：1泊2日（湯の丸スキー場：<http://www.yunomaru.co.jp/>）

1日目：スキースクールにてレッスン参加

2日目：実習

※センターからのアクセスは、マイカーかタクシーのみ



### ■キャンプ研修

安藤百福センターの森の中で、キャンプスキルを学ぶ研修会が行える。水場やトイレや一部レンタル品もある。また研修中、急に天候が悪化した場合でも、センター内に泊まることのできるため、初心者も安心して利用できる。

Case1：1泊2日（キャンプスキル重視）

1日目：講習・実践（テント設営、食事作りなどのキャンプスキル）

2日目：講習（キャンプ指導の振り返り、撤収方法など）

Case2：1泊2日（アクティビティとの組み合わせ）

1日目：講習・実践（テント設営、食事作りなどのキャンプスキル）

2日目：講習（キャンプ地をベースに、トレイル歩きやトレラン体験など）



### ■アウトドア料理研修

センターの厨房および森の中で、アウトドア料理研修が行える。個人でのワンバーナー料理や、大人数でのダッチオーブン、BBQ料理などに対応できるように、備品やレンタル品（一部有料）の取り揃えあり。

Case1：1泊2日（料理スキル重視）

1日目：講習・実践（食材や道具の選び方、仕込みについてなど）

2日目：講習・実践（ワンバーナー料理）

Case2：1泊2日（アクティビティとの組み合わせ）

1日目：講習・実践（食材や道具の選び方、仕込みについてなど）

2日目：実践（トレイルコースを歩き、ランチタイムで実践）

