

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

2024

山旅の「道」として注目されているロングトレイル。美しい景色に感動したり、地産の美味しい食べものを味わったりと、歩く楽しみはたくさんありますが、「出会いと発見」で楽しみ方を広げてみませんか？
この講座で学び、もっとステキな山旅に出かけましょう!

第1回

4/13(土)~14(日)



森さんぽで
春の自然観察入門

第2回

5/11(土)~12(日)



スマホで残す
トレイル動画の作り方

第3回

10/26(土)~27(日)



シェフから学ぶ
ソトゴハン

第4回

11/9(土)~10(日)



野生動物の痕跡を探す
アニマルトラッキング

第5回

11/30(土)~12/1(日)



野鳥の世界に触れる
バード・トレッキング

第6回

3/22(土)~23(日)



いざ攻城!^{つもの}兵たちの思いを巡らす
山城トレイル

基本情報 (各回共通)

定員：20名(最少催行人数8名、定員になり次第第切)

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12時頃、回によって変更あり)

参加費：各回5,000円(税込)

※第3回(ソトゴハン)は別途食材費2,000~3,000円

※別途移動費(タクシー)が発生する場合があります。

★その他、宿泊・食事を希望の方は、以下の費用(税込)が必要です。

・安藤百福センター宿泊費 600円

・1日目夕食代 1,600~2,000円(内容による)

・2日目朝食代 800円

会場：安藤百福センターおよび浅間・八ヶ岳パノラマトレイル、他
(歩行距離は、2日間で概ね5~10km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

申し込み

3/9まで抽選申込を受付(複数希望の場合は3テーマまで。抽選は3/10頃)。以降は一般申込で先着順(満員の場合はキャンセル待ち)。

安藤百福センター事務局(担当：小島)

TEL：0267-24-0825

E-mail：cusotomer-center@momofukucenter.jp

必要事項【希望回(3テーマまで)、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】

※食事、宿泊等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](#)



本イベントで取得した個人情報は、イベントの運営および参加者へのご連絡、国内旅行傷害保険加入、イベントに関するアンケート等の依頼、またその他これらに準ずるか密接に関連する目的に利用いたします。また、取得した個人情報は損保ジャパン株式会社との間で共同利用するものとし、個人情報の管理責任者は主催者の安藤百福センターです。

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
2024

第1回 4/13(土)~14(日)
「森さんぽで春の自然観察入門」

ようやく寒さが緩み始める信州の4月。トレイル歩きが気持ちよい季節の到来です。森では「春の妖精(スプリング・エフェメラル)」と呼ばれる可憐な草花が咲き、あちこちから野鳥たちの美しいさえずりが聞こえます。ネイチャーガイドから春の自然の見かたを学ぶことで、この時期限定の魅力を知ることができるでしょう。終わった頃には「聞き耳ずきん」が手に入っているはず! ※聞き耳ずきん=昔ばなしの一つ

内容(予定): 春の草花の生態解説、春の野鳥観察、さえずりで野鳥判別、他



講師: 井上 基
(ネイチャーガイド)

奈良県出身。大学では地学を学び、卒業後は、奈良県で県立高校理科教諭として10年勤務。在職中の教員海外派遣をきっかけに退職し、1年間の世界の地学ポイントを巡るバックパッカーの旅へ。帰国後長野県へ移住し、約10年軽井沢で自然ガイドとして勤務。現在は、ガイド業の傍ら、農業・化学肥料を使わない野菜とお米作りの農家、竹林整備活動などを行う地域活動家としても活躍中。

第2回 5/11(土)~12(日)
「スマホで残すトレイル動画の作り方」

記憶だけでは薄れてしまう歩き旅の思い出。これをオリジナルの動画として演出できれば、記憶だけでなく人に伝える楽しさも加わるはず。今回は手軽に始められるよう撮影のコツやテクニックを中心に学び、大変そうな編集作業はアプリのAIに任せてしましましょう。心に残る作品づくりにチャレンジしてみませんか?

内容(予定): 撮影のコツとテクニック、かんたん動画制作体験、他



講師: 日高 慎一郎
(カメラマン、小諸市地域おこし協力隊)

大阪府出身小諸市在住。大学まで柔道をした後、10年間広告会社で営業をしながら、独学でカメラを始める。2年半の農家を経て独立し、写真の他、動画も制作するようになる。イラストレーターとしても活動中。10歳の黒猫と同居中。

第3回 10/26(土)~27(日)
「シェフから学ぶソトゴハン」

おにぎりやカップ麺は手軽でいいんだけど、山で料理を楽しんでみたい!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。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 ※クッカーセットの有料レンタルあり(1,000円)



講師: 鴨川 知征
(BISTRO AOKUBI オーナーシェフ)

神奈川県出身。東京のイタリア料理店などに勤務後、2016年に長野県小諸市へ1人移住。小諸市地域おこし協力隊(移住担当)として3年間活動しつつ、出張・イベント・ケータリング料理サービスの「浅間兄弟」という料理ユニット(現・代表)としても活躍。2020年に小諸市内に自店となるBISTRO AOKUBIをオープン。小諸農業のブランディング Komoro Agri Shift への取り組みなど、小諸を発信地とする「食」を通しての地域おこしを実践中。

第4回 11/9(土)~10(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う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)

埼玉県の山奥に生まれ、国際自然環境アウトドア専門学校卒業。小諸にある自然学校の事務局を10年近く勤めた後フリーランスになる。山や自然のガイド、ファンリレーション、専門学校の非常勤講師など。哺乳類をはじめとする生き物が大好きで、骨や毛皮を使った動物の話が得意。特技はカモシカを見つけること。

第5回 11/30(土)~12/1(日)
「野鳥の世界に触れるバード・トレッキング」

森を歩くと聞こえる鳥の声。声は聞こえるが姿が見えず「なんの鳥だったんだろう?」で終わっていませんか? この講座では鳥の探し方・見つけ方のちょっとしたコツに始まり、見分け方や鳥たちの暮らしなどを楽しみながら学んでいきます。葉が落ちた秋の森で、野鳥の姿を探してみましよう! バードウォッチングの経験がなくても大丈夫です。

内容(予定): 鳥の見つけ方・探し方、種類の見分け方、不思議な暮らし、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6回 3/22(土)~23(日)
「いざ攻城! 兵たちの思いを巡らす山城トレイル」

戦国の山城。それは立派な石垣や天守があるわけではなく、ただの土で作られた戦場の砦。しかしそこには敵の攻撃を防ぐために考え抜かれた防御システムが存在していました! 自然の地形を利用した山城の魅力を辿ることで、地域の山やかつての古道を深く知ることにもつながるでしょう。これまで長野県を中心に1,200以上の山城を歩いた講師と一緒に探訪すれば、まさかの戦国時代にタイムトリップも!?

内容(予定): 中世の山城の基礎知識と当時の歴史背景、縄張図の見方や現地の城跡めぐり、他



講師: 森垣 良広
(中世山城ブログ「らんまる攻城戦記」管理人)

長野県出身。長野県の中世城館研究の第一人者である宮坂武男氏の著書『図解山城探訪』に衝撃を受け、2009年から会社勤めの傍ら長野県の山城を巡りブログ連載開始。現在までに864の記事を掲載。TwitterなどのSNSも活用し希望者の現地アテンドも実施。2020年開催された「全国山城サミット 上田・坂城大会」ではプレサミット、アフターサミットの講師を務めた。最近では上田市行政チャンネルYouTubeで現在までに9回の地元山城の動画配信を行い、中世山城ファンの底辺拡大を実践中。