

トレイル歩きに興味のある方大歓迎！歩くための基本を学びます！

ロングトレイルハイカー

LONG TRAIL HIKER 2024

入門講座

「山が好き！」「歩くの好き！」ハイカーのための基礎を学べる講座です！

基本となる装備から地図の読み方、天気などの座学と歩く実践をバランスよく組み合わせたカリキュラム！

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

4/6(土)~7(日)

歩き方と装備の
基本を学ぼう！

第2回

6/1(土)~2(日)

地図とコンパスを
使いこなそう！

第3回

7/20(土)~21(日)

空を見て天気を
判断しよう！

第4回

8/31(土)~9/1(日)

もしもの時の
対応を身につけよう！

第5回

9/28(土)~29(日)

テントに泊まって
縦走しよう！

第6回

12/7(土)~8(日)

トレイル歩きのための
カラダをつくろう！

2025 第7回

2/8(土)~9(日)

スノーシューで
雪のトレイルを歩こう！

※連続講座ですが各回参加も可能です。ご都合の良い回をお申込みください。詳細は追ってホームページでお知らせします。

※行程は全て予定です。天候等の諸事情により、コースおよび一部内容が変更となる場合があります。

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(税込) 第5回・7回は8,000円(税込)
※別途交通費が発生する場合があります。

会場 安藤百福センター(長野県小諸市大久保1100)
※回によって現地集合・解散の場合があります。

定員 各回20名(最小催行人数8名)

申込 【先行申込締切日】3/3(日)

※抽選後、当選者へ順次ご連絡いたします。

【一般申込開始日】3/9(土)~(先着順)

お申込フォーム



詳細はこちらから

安藤百福センター ハイカー講座

主催：安藤百福記念アウトドアアクティビティセンター

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

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。

LONG TRAIL HIKER 2024

第1回 4/6(土)~7(日)

歩き方と装備の基本を学ぼう！

1日目座学：歩き方・持ち物 2日目実践：軽井沢周辺（約13km）

講師：杉本 晴美

日本山岳ガイド協会認定 登山・自然ガイド 山音（やまね）主宰

トレイルの基本装備やパッキングのコツをお教えます。山歩きの足の動作やトレッキングポールの上手な使い方も説明します。実践では、避暑地で有名な軽井沢の歴史を紐解きながら歩きます。



第2回 6/1(土)~2(日)

地図とコンパスを使いこなそう！

1日目座学：地形図・コンパス 2日目実践：安藤百福センター周辺（約8km）

講師：松浦 慎

日本山岳ガイド協会認定 登山ガイド マツウラ企画 主宰

登山に必要な地形図の読み方やコンパスの使い方を学習します。山で道迷いしないためにも、コンパスと地図読みは必須です！コンパスを持って、分かりにくい道や里山で実践してみましょう。



第3回 7/20(土)~21(日)

空を見て天気を判断しよう！

1日目座学：天気図・観天望気 2日目実践：池の平湿原周辺（約4km）

講師：猪熊 隆之

株式会社ヤマテン代表取締役 気象予報士

窪田 純

株式会社ヤマテン 気象予報士

空を見て天気を予想するのは難しい…山の天気の第一人者でもあるヤマテンの猪熊講師から観天望気や天気図の見方を学べる貴重なチャンス！池の平湿原を歩きながら、観天望気をしてみましょう。



第4回 8/31(土)~9/1(日)

もしもの時の対応を身につけよう！

1日目座学：トラブル回避・ツェルト 2日目実践：安藤百福センター

講師：松尾 雅子

中央アルプス地区山岳救助隊員 信州登山案内人

山は楽しい反面、危険と隣り合わせです。もしもの時、なぜその道具や対処が必要なのか？現役の山岳救助隊だからこそ知っている…常に考え、自分で答えを導きだすグループワーク形式の講座です。



第5回 9/28(土)~29(日)

テントに泊まって縦走しよう！

1日目：高峰山～湯の丸キャンプ場 2日目：烏帽子岳～湯ノ丸山（2日間約17km）

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

山の縦走に興味があるけど、なかなか一步が踏み出せない方でも挑戦できる講座です。同時にテント泊の楽しみも一緒に見つけてみませんか。テントの張り方のコツなどもお教えます。



第6回 12/7(土)~8(日)

トレイル歩きのためのカラダをつくろう！

1日目座学：体測定・トレーニング方法 2日目実践：安藤百福センター（約10km）

講師：手塚 啓佑

浅間南麓こもる医療センター 理学療法士

土屋 陽介

浅間南麓こもる医療センター 理学療法士

冬は、自分の体を見つめ直すチャンスです！理学療法士の視点からストレッチや歩くための筋肉トレーニングなどを学びます。自分の体に足りないところ、長距離歩ける体を作りましょう。



第7回 2025年2/8(土)~9(日)

スノーシューで雪のトレイルを歩こう！

1日目：高峰山、車坂山（約4km） 2日目：黒斑山（約5km）

講師：杉山 隆

OctoberDeer 代表 ネイチャーガイド

初めてスノーシューする方も安心して、雪山を楽しめます。スノーシューの歩き方だけでなく、冬の珍しい動植物の生態や信州の山々の解説を聞きながら、雪原を一緒に歩いてみませんか。

