

安藤百福記念 アウトドア アクティビティセンター

# 2023 年度 事業報告書



Mt. Asama in Early Winter



## 「子どもたちの健全な心身の育成のために」

公益財団法人 安藤スポーツ・食文化振興財団

理事長 安藤 宏基

安藤スポーツ・食文化振興財団の設立は、1983年にさかのぼります。設立時から掲げる「食とスポーツは健康を支える両輪である」という基本理念は、今も変わりません。日清食品の創業者・安藤百福の思いを継承し、おかげ様で40周年を迎えることができました。

当財団の目的は、子どもたちの心身の健全な育成と食文化の向上に寄与することにあります。その目的をかなえるために、これまで「スポーツ支援」「自然体験活動」「食文化振興」「安藤百福発明記念館の運営」の4つを柱とする公益事業に取り組んでまいりました。

このうち「自然体験活動」では、企画力の向上を図るため、「トム・ソーヤースクール企画コンテスト」を2002年より行っています。全国からユニークで創造性に富んだ自然体験活動の企画案を公募して、選考のうえ実施支援金を贈呈し、優秀団体を表彰しています。

また、日本ロングトレイル協会と連携し、ロングトレイルの普及・振興にも取り組んでいます。その中でも、日本列島を沖縄から北海道まで一本道でつなぐ「JAPAN TRAIL®」は、全長約1万kmのトレイルを設定する壮大な構想であり、その魅力を発信する初のフォーラムを、2023年11月に開催しました。2025年1月には第2回フォーラムの開催を予定しています。アウトドアへの関心が高まる中で、歩く山旅が普及し、青少年の自然体験活動の機会を増やしていければ、と願っています。

「安藤百福記念 アウトドア アクティビティセンター」（略称：安藤百福センター）は、2010年5月、長野県小諸市に設立され、アウトドア活動の普及と活性化を目的に活動してきました。そしてこれからも、アウトドアトレンドと人々のライフスタイルの変容を捉え、野外における多様なニーズを予見し、皆様のお役に立てるよう努力してまいります。

今後とも当財団の活動に格別のご指導、ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

安藤百福記念  
アウトドア アクティビティセンター

2023 年度 事業報告書



MOMOFUKU  
ANDO  
CENTER

安藤百福記念 アウトドア アクティビティセンター

# 2023 年度 事業報告書

## CONTENTS

### 寄稿・講演会記録

---

安藤百福センター 2023 年度事業報告	中村 達	4
宇宙から見た日本の山と川		13
An Overview of the World Trails Network & some common issues		15
国立公園とロングトレイルが地域や来訪者にもたらす価値と可能性		20
サステナブルツーリズムとロングトレイル		24
山岳のプロが見る JAPAN TRAIL の可能性		29
ロングトレイルを楽しむ旅の演出		41

### 事業報告

---

事業総括		54
JAPAN TRAIL FORUM		55
ロングトレイルハイカー入門講座		57
大人のトレイル歩き旅講座		75
JAPAN TRAIL 体験講習会		91
子どもクライミング教室		95
夏休みこども講座		98
事務局スタッフ近況		100

### 巻末資料

---

マスコミ掲載		104
安藤百福センター 運営組織		108
2023 年度 主催・共催・後援事業一覧		109
2023 年度 研修利用状況		110
編集後記		110

## 寄稿・講演会記録

## 安藤百福センター 2023 年度事業報告

中村 達 (安藤百福センター センター長)

### 概況

2023 年度は、4 月より名称を「安藤百福記念 自然体験活動指導者養成センター」から「安藤百福記念 アウトドア アクティビティセンター」(略称 安藤百福センター)に変更した。名称の変更によって、安藤百福センターの事業目的がイメージとして広がり、利用団体への門戸が拡大したと考えられる。



また、5 月に新型コロナが 5 類に移行したことに伴い、コロナ禍前の状態に徐々に戻りつつあり、名称変更の効果もあって、次年度は利用者が増加するものと予想している。

ただ、本センターの利用は団体・グループなどに限定しているため、利用団体の年間スケジュールに沿った活動が基本であり、コロナ禍が収束したとはいえ、すぐの利用増にはつながらなかった。

その結果、2023 年度の利用者数は、実利用者数で 1,493 人、対昨年比で約 145%となった。

一方、安藤百福センターが行う主催事業の参加申込者数は、大半の事業で募集定員を上回り、ほぼ全てがキャンセル待ちという状態であった。

安藤百福センターの事業への関心とアウトドアアクティビティのニーズは高く、名称変更も作用して、来年度は事業活動の活発化が期待できると予想している。

また「歩く文化」「歩く山旅の文化」の醸成に寄与するという目標に向かって、日本ロングトレイル協会と協同・連携しながら様々な自主事業を開催した。

その中で、日本列島を貫く「JAPAN TRAIL 構想」を提唱し、この構想をより広く PR することを目的に、東京・池袋のサンシャインシティで「第 1 回 JAPAN TRAIL FORUM」を開催した。この FORUM には予想を上回る反響があり、募集締切の 1 ヶ月前にはすでに満席という盛況であった (詳しくは後述)。

JAPAN TRAIL はアドベンチャーツーリズムやルーラルツーリズムといった世界的な潮流に呼応したものとして注目され、国民の自然指向の気運を高めるとともに、子どもたちの自然体験活動の促進と地域観光の発展に寄与するものとする。

一方で、安藤百福センターが位置する地域に特化した事業だけでなく、講座、教室、イベント、シンポジウムなどの開催事業を全国に発信するために、ネット配信も同時に行っている。そして、アウトドアズに特化した情報発信基地としての機能を高め、同時に子どもたちの自然体験を通じた健全育成と、より多くの人々にアウトドアアクティビティの機会を提供することで、設立目的を果たしていきたいと考える。



子どもクライミング教室

## アウトドアズとロングトレイル

アウトドアアクティビティの基本は「歩く」ことである。全てはここから始まる。

コロナ禍ではソーシャルディスタンスのニーズが高まり、アウトドアズではキャンプブームが発生した。各地のキャンプ場は活況を呈した。ただ 1990 年代のブームとは趣がやや異なるスタイルで、日常生活に近い様相だったと言えようか。キャンプ用品もよく売れて、アウトドア業界は空前の好景気に沸いた。

しかし、このブームもコロナ禍が収束するにつれて沈静化し、動きは止まったようだ。初めてキャンプを経験した人たちの中には、他のレジャーや遊びに戻っていった感がある。考えてみれば、キャンプに慣れていない初心者にとっては、不自由さを楽しむアウトドアライフを続けることは難しいのかもしれない。もっとも、以前から楽しんでいたキャンパーはコア層として継続している。

一方で、私のような古いタイプのいわゆる「山屋」は、やや視座が異なっている。キャンプはあくまで手段であって、目的ではない。これは明治以来、近代アルピニズムが国内で定着して以降、変わりはない。「山を歩く」ためには軽量化された最小限の装備と、効

率の良い機能性とコンパクトな食料を携えることが基本である。そして、できるだけ自然にダメージを与えず、ローインパクトに行動することが求められる。ある意味では登山活動は、従前から SDGs を実践していたと言える。

日本は国土の約 70%が山岳地帯であり、古くからそこに人々が行き交う道があり、交易路として発達してきた道も多い。北アルプスの剣岳は奈良時代に登頂されていたとも言われており、また富士山や立山信仰など、山岳地を信仰の対象として登拝してきた歴史が延々と続いてきた。

明治以降、近代アルピニズムの台頭は信仰登山から国民的レジャーの山登りとなって広まっていった。現在、その潮流は醸成されつつあり、自然の散策やハイキングなどとして、多くの人々が楽しむアウトドアアクティビティとなっている。

この状況をアップデートし「山旅」としてより豊かなアウトドアアクティビティに進化させようというのがロングトレイルである。そして、各地に設定されているロングトレイルや既存のトレイル、登山道、自然歩道などをつないで日本列島を貫こうというのが JAPAN TRAIL である。



ヨーロッパアルプスのトレイル



浅間・八ヶ岳パノラマトレイル

## JAPAN TRAIL の現況

ロングトレイル (long distance trail) という言葉がようやく国民に知られるようになり、市民権を得つつあるようだ。

2010 年に日本ロングトレイル協会 (当初は協議会) が設立されると同時に、第三者によってこの言葉が独占されて使用できなくなることを避けるために、あえて商標権を取得した。つまり、誰もが自由に使えるようにと願っての取得である。普及が目的であって独占することが本意ではない。今日、ロングトレイルという言葉が広く使われ出したのは、使用制限をしないという意図が理解されつつあるのも理由の 1 つなのかもしれない。

JAPAN TRAIL はまだ始まったばかりである。およ



そ 1 万 km の国内最長距離をスルーで歩き通すのは、ほぼ不可能だと考えている。特に厳冬期の降雪の多い山域や残雪期の登降は非常に厳しい。中国山地、北陸、中部山岳地帯、東北の山岳部、そして北海道など降雪の多い地域は、JAPAN TRAIL では積雪期の通行を想定していない。また、山開きが行われていない山岳なども原則通行不可と考えている。

その結果、通年で歩ける地域と、数ヵ月のみ通行可能な山域があり、物理的に継続して歩き続けるのは不可能と判断している。と同時に非常に危険でもあり、歩行を想定していない。

また、この国で長い休暇を取得することは、以前より容易になってはいるものの、まだまだ難しいのが現実だろう。長期休暇に慣れていない国民性もある。したがって、一般的にはせいぜい2泊3日で、最長でも1週間程度が現実的だと想定している。よってJAPAN TRAIL はセクションハイク的な歩き方になるだろう。

その結果、JAPAN TRAIL の全ルート踏破には、最短でも数年は必要で、一生かかっても不思議ではない。

また、JAPAN TRAIL の本来の目的は、決して全ルート踏破ではない。日本列島の主要山岳を歩くならこんなルートがあるとヒントを提示し、初心者や子どもたちでも歩けるコースや健脚向きのコースも示したいと考える。



JAPAN TRAIL 起終点道標の設置

日本ロングトレイル協会の節田<sup>じゆうせつ</sup>重<sup>じゆう</sup>節<sup>せつ</sup>会長（左）と国頭村の知花<sup>くにがみそん</sup>靖<sup>せい</sup>村<sup>むら</sup>長（右）  
2023年8月10日、沖縄県国頭村の辺戸岬にJAPAN TRAIL 南の起終点道標を、  
環境省、沖縄県ならびに国頭村の許可を得て設置した

## 歩ける季節と安全性

「道」つまりトレイルには長い歴史がある。歴史街道、登山道、ハイキング道、散策路などのほか、環境省が設定した長距離自然歩道などがある。これらの道は、国や地方自治

体のほか、私道や共有地に設置された道など千差万別である。国内のロングトレイルは、これらの既存の道をつないだり、名称を当該地の地名や固有の呼称などにネーミングしているところが多い。

JAPAN TRAIL は、日本ロングトレイル協会の加盟団体が運営しているトレイルと、これらの道をつないで設定している。さらに基本条件として、可能な限り JAPAN TRAIL 提唱委員会のメンバーが歩いたことのあるコースを選定し、同時によく知られて、安全性が高いと思われるルートを選んでいる。

とはいえ、日本の山岳は急峻で危険な要素も多く、さらに冬期は豪雪の地域もあり、1万 km の全ルートがスルーで歩行可能な期間は前述のとおり短い。そのため、JAPAN TRAIL は安全を最優先に、無積雪期を歩行可能期間とし、降雪や積雪あるいは残雪期（ルートが不明なほど多い場合）は想定していない。



厳冬期の山岳ルートは想定していない（北アルプス白馬三山）

また、ルートは全てが登降するのに「やさしい」わけではない。もちろんコース（行程）によっては、スニーカーとカジュアルなウェアで歩けるところもある。しかし、この国の地勢はおよそ 70% が山岳丘陵地帯であり、なおかつこれらの山岳は溪谷が深く刻まれ、山稜は急峻な地形が多い。そのため、全体的には初心者や経験の少ない人たちが、容易に歩けたり登ったりできるとは言い難い。

よって、自分の経験や体力などに応じたセクションや、コースを選んで歩くことを推奨している。全ルートを踏破するスルーハイキングではなく、JAPAN TRAIL のたとえ一部分でも歩き、日本の地勢がイメージとして脳裏に浮かぶことができれば、と願う。沖縄から北海道までこの道が続いていると思えば、目的の 1 つは達成していると考え、そして何よりも、自然の大切さと素晴らしさを五感で知ってもらうことが重要である。

## 広く伝えるために ～第1回 JAPAN TRAIL FORUM 開催～

JAPAN TRAIL を広く国民に伝えるためには、まず行政府やメディア担当者に周知する必要がある。さらに観光事業者にも理解いただき、事業に反映してもらう必要があると考えた。

これまで毎年、安藤百福センターで「ロングトレイルシンポジウム」を開催してきた。毎回 100 名を超える参加者が全国から集まった。当初は登山愛好家や山好き、自然好きの参加者が多かったが、コロナ禍前後から地方自治体や観光事業者の参加が目立つようになってきた。明らかに社会の動きが変化しつつあるように思われた。

しかし、安藤百福センターでは収容人数や地理的な環境から、特にメディアに参加してもらうにはどうしても制約がある。社会により広く呼びかけるには、やはり多くの関係者が参集しやすい東京での情報発信が必然であると考えた。

そこで東京発の情報発信の初の試みとして、11 月 21 日に池袋のサンシャインシティで「第1回 JAPAN TRAIL FORUM」を開催した。



日経新聞や専門誌、ネットメディアなどで告知を行ったところ予想以上の反響があり、締め切りの1ヵ月前には300名の募集定員を超えて、200名以上のキャンセル待ちが発生した。

プログラムは、宇宙飛行士の野口聡一さんをはじめ、米国アパラチアン・トレイルのマネージャー、環境省、観光庁の担当官の話、さらにアドベンチャーレーサーの田中陽希さんと国際山岳ガイドの近藤謙司さんによるトーク、アウトドア専門誌の女性編集長やライターなどによるパネルディスカッション等、多彩な構成だった。結果は多くのメディアで採り上げられ、ほぼ所期の目的を達成したのではないかと考える。

## 課題と広報活動

「歩く」、それも長期にわたって山を歩き、山旅を楽しむにはそれなりの経験とライフスタイルの変容が必要だろう。それには 50 年、100 年という長い歳月がかかるかもしれない。しかし、その序章としてのスタートであり、引き続き啓発活動を行わねばならないと思う。

また、現在歩行ルート図の制作作業を行っており、およそ 70%が完了している。このルート図は専用アプリですでに無償公開しており、誰もが利用可能である。残る部分も数年後には完成する予定である。

現在、検討課題となっているのがルートの難易度の表示である。

ハイカー（利用者など）が、自身の体力、経験、技術などをもとに、ルート（セクションなど）を選定できるよう、欧米のグレーディングを参考に、以下のような区分を検討している。インバウンド需要を想定するとルート図の英語表記も必要であり、順次行っていく予定である。

## JAPAN TRAILグレーディング（案）

グレード	道の状態	山のグレーディング
Hiking Trails	平坦か緩やかな道で、転落の恐れがなく簡単に歩ける。スニーカーで歩くことができ、遭難の心配はほとんどない。	技術的難易度A
Mountain Trails	明瞭な登山道で、部分的に急で厳しいところもあるが、転落の恐れはほとんどない。ハイキングシューズか登山靴を履き、地図を持参することが望ましい。	技術的難易度B・C
Alpine Trails	狭く急な道で、場所によっては転落の可能性がある。危険箇所にはロープや鎖が設置されているが、両手を使用する必要がある。適切な登山靴と地図は必須で、高山での経験や慣れも必要。	技術的難易度D・E



フランス モンブラン山群のトレイル

また、来年度は日本ロングトレイル協会に協力して「JAPAN TRAIL フォトコンテスト 2024」を新たに行う予定である。



さらに、第2回 JAPAN TRAIL FORUM を東京で開催し、周知活動を内外に向けて展開する計画である。

### ※第2回プログラム構成案

- |                                  |             |
|----------------------------------|-------------|
| ①挨拶 安藤 宏基                        | ⑧講演 山下 真輝   |
| ②特別講演 岡田 武史                      | ⑨講演 永田 弘太郎  |
| ③講演 中村 達                         | ⑩フォトコンテスト表彰 |
| ④講演 ガレオ・セインツ                     | ⑪挨拶 節田 重節   |
| ⑤トレイル協会 PR タイム                   |             |
| ⑥講演 World Trails Network から (未定) |             |
| ⑦パネルディスカッション                     |             |
| 野村 良太                            |             |
| 中島 健郎                            |             |
| 久保田 賢次                           |             |
| 大西 かおり                           |             |

## 中村 達 (なかむら とおる)

公益財団法人安藤スポーツ・食文化振興財団理事、特定非営利活動法人日本ロングトレイル協会代表理事、国際自然環境アウトドア専門学校顧問ほか。

生活に密着したネーチャーライフを提案している。著書に『アウトドアズ・マーケティングの歩きかた』『アウトドアビジネスへの提言』『アウトドアズがライフスタイルになる日』など。『歩く』3部作（東映ビデオ）総監修。スワット・ヒマラヤのマナリアン初踏査、カラコルムのラトック II 峰、I 峰登攀隊参加ほか、ネパール、ニュージーランド、ヨーロッパアルプスなど海外登山・ハイキング多数。日本山岳会会員。

## 特別講演

### 宇宙から見た日本の山と川

野口 聡一（宇宙飛行士、東京大学特任教授）

皆さん、こんにちは。宇宙飛行士の野口聡一です。私は現在、安藤スポーツ・食文化振興財団で様々な活動をしておりまして、特に横浜にあるカップヌードルミュージアムの名誉館長をさせていただいております。

私は、幸いにして宇宙に3回行きましたけど、1回目の時に、宇宙でおいしいものを食べたい、なおかつ普段食べているものを宇宙に持っていきたい、ということで、いろいろ考えた中で、やはり普段食べていて一番おいしいものというラーメンだなと。宇宙でラーメンを食べたいと思いました。

その当時、NASAは国際宇宙ステーションに、ラーメンは持っていったら駄目だと言っていたんですね。ラーメンは汁が飛び散って、周りに高いコンピュータがいっぱいあるから、つゆとかが飛んだら大変だと、認めてもらえなかったんです。

しかし、当時の安藤百福会長（日清食品創業者）は「宇宙世紀 優劣共生」という言葉を書かれて、これから宇宙の時代がやってくる、宇宙にもラーメンを持っていくべきであろうと。私の密かな野望と安藤百福会長の大きなビジョンが合致して、「スペース・ラム」という名前の宇宙ラーメンが見事に完成し、私は宇宙でそのラーメンを食べて、人類で初めて宇宙でラーメンを食べた男となりました。大変ありがたい、ギネス記録以上にうれしい称号であります。

そうしたご縁があって、その後、いろいろと日清食品さんと一緒に仕事をさせていただいて、カップヌードルミュージアムの名誉館長、そして今このロングトレイルを含めて、様々な食育に関する活動をお手伝いしております。

私はトータルで340日ぐらい宇宙におり、宇宙ステーションに滞在していましたが、間違いなく地球は美しいですね。宇宙ステーションには地球を見下ろす、宇宙には上も下もないので、本当は見下ろすとか見上げるとかではないんですが、一応気持ちとして見下ろす感じの窓があり、本当に毎日いろいろなところが見えます。海も山も川も見えますし、1日として同じ姿はなく、刻々と変わっていきます。まさしく生きている美しい地球の姿を満喫できるのが宇宙ステーションであると。これは間違いないです。

ですが、確かに宇宙から見る地球は美しい、山も川も美しいけれども、同じように地上で見る山も川も美しいんじゃないかなと。私自身が覚えているふるさとの景色、あるいは



子どものころ、ボーイスカウトで登った山、泊まった里、あるいは流れを見ていた川とか、どれ1つ取っても美しいんじゃないかと思います。

日本でいうと、例えば「JAPAN TRAIL」の起終点、北海道の知床の辺りも本当に季節を問わず美しいですし、特に冬は綺麗ですね。11月から3月ぐらいまでは、晴れていれば本当に美しい稜線が見えます。ただ真っ白なので、寒いところだろうなと思いながら見下ろしてますけど。

そして、何と言っても富士山の辺りですよ。日本が世界に誇る富士山ですが、宇宙から見ても大変美しいです。富士山はやはり独立峰で、裾野がすごく広いので、本当に美しい姿が見えます。

また、安藤百福センターの辺り、八ヶ岳など含めた日本アルプス周辺の景色も、雪がかぶった姿は宇宙から見て本当に美しいし、地上から見ても美しい。

そして、トレイルは沖縄までつながっていますが、沖縄の辺りもサンゴ礁など含めて、宇宙からは本当に素晴らしい姿が見える。でも、きっと地上から見ても美しい。

ですから「JAPAN TRAIL」が、そういった日本の美しい姿を、これまで点と点であったものを、1本のラインにして満喫する、そういう包括的な体系になっていくんじゃないかと期待しています。

それと同時に、日本全国にはトレイルの維持管理をされている、頑張ってくださいている皆さんがいらっしゃると思いますが、そういう点と点で頑張られていた努力が線として、いろいろな監督官庁であったり、あるいは大きな企業であったり、いろいろな形でより資金援助を集めやすくなる、そういうきっかけになってくれるといいな、と思います。

自然保護の活動は、大事なことから皆さんやられているのはよく分かっているんですけど、やはり必要な資金援助を得て、持続可能な形にしていけないといけません。それに関しては、日本だけが苦勞しているわけではなく、アメリカもすごく長い時間をかけて、国や地域、あるいは企業などの援助をうまく当てはめていきながら自然を守ってきていると思います。そういう試みが、これをきっかけに気運が高まって、よりトレイルが身近で、持続可能で、よい状態で次の世代に伝えられると素晴らしいと思います。

話が長いとよくないので、今日は短い話で終わらせますけど、以下の3つを覚えて帰っていただければ、と思います。

1つ目は、地球は美しい、日本は美しいということ。2つ目は、その美しさに触れるのがトレイルということですね。そして3つ目、これが一番大事なのですが、トレイルを歩く時にはぜひカップヌードルをお召し上がりください。

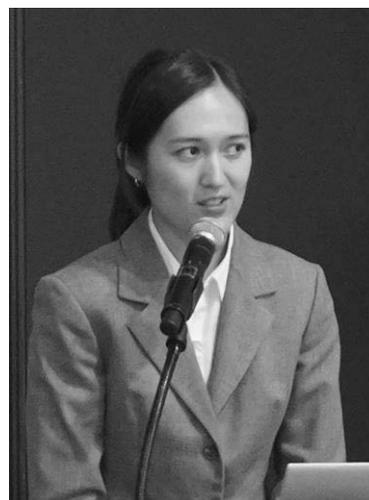
ということで、これまでロングトレイル、いろいろな日本の山岳地帯の美しさを守っていらしゃった皆さんに、改めて敬意を表します。そして、これからまた皆さんと一緒に活動できることを大変楽しみにしています。どうもありがとうございました。

(2023年11月21日、第1回JAPAN TRAIL FORUMにて)

## An Overview of the World Trails Network & some common issues

セイラ・アダムス (アパラチアン・トレイル協議会 南部地域マネージャー)

こんにちは、セイラ・アダムスです。私はアパラチアン・トレイル協議会 (Appalachian Trail Conservancy : ATC) で働いており、南部のジョージア州およびナンタハラ (Nantahala) の地域マネージャーとして仕事をしています。今日は私の日常的な仕事の紹介ですとか、他にも ATC の前副代表であったローラ・ベルヴィル (Laura Belleville) の代理として、また、ワールドトレイルズネットワーク (World Trails Network : WTN) の理事長、ジャッキー・ランドル (Jackie Randle) の代理としても話をさせていただきます。



### WTN の取り組み

WTN では、世界にある様々なトレイルをつなぎ、素晴らしいトレイル体験の創造と強化、保護などを促進しています。まずはその主な 4 つの取り組みについてお話をしたいと思います。最初は知識共有についてです。

2022 年に WTN が行った調査で、重要な不均衡と言いますか、様々なトレイル組織に欠落しているものが分かりました。1 つは、ほとんどのトレイルには、現在ビジター管理プランがないということです。また、半数のトレイルが、主に政府からの資金によって支えられています。そして 73% のトレイルでは、いまだ経済調査が行われていません。

このことから、トレイルが直面している共通の課題が浮き彫りになります。すなわち、資金の制約、トレイルの劣化、自然災害、気候変動です。この 4 つは、決して小さな問題ではなく、トレイルに限らず、世界の様々なところで影響を与える問題です。

問題解決のための取り組みとしては、たくさんの人に集まっていただき、意見を交わし、話し合うというのが、やはり一番効果的な解決策を探る手立てになりますので、WTN では隔年で World Trails Conference (WTC) という国際会議を開いています。そのうちの 1 回、2016 年は日本の鳥取で行われています。また、2024 年はカナダのオタワ (Ottawa) で開催される予定です。

次に取り上げたいのが、リーダーシップについてです。ワールドトレイルアンバサダー (World Trails Ambassadors) と呼ばれるプログラムは、世界における、様々な地域の次世代トレイルリーダーを育成していこうというものです。20~35 歳ぐらいで、様々なエリア、ヨルダンやガーナ、アメリカ、カナダなど、各地のトレイルリーダーとなるべき人の育成をメインにしています。

もう1つの取り組みとしては、コミュニケーションが挙げられます。WTNでは、『trails & beyond』という雑誌を出版しており、こちらに世界のトレイルから寄稿してもらい、雑誌を通して世界にトレイルを宣伝しています。

最後に触れておきたいのが、コラボレーションです。WTNにはタスクチームがあり、保全や観光、知識など、様々な分野におけるプロジェクトをサポートしています。皆さんそれぞれのお仕事ですとか、様々なことでお忙しい、時間が取れないということはあるかと思いますが、タスクチームは特定のゴールに向かって達成したいというものがある人にとっては、非常に有益なものです。

### アパラチアン・トレイルと信越トレイルの友好関係

トレイル同士のコラボレーションとして、もう1つ、国際的な友好トレイルというものがあります。これは姉妹都市と似たようなもので、お互いのためにパートナーシップを組んで、相互宣伝や協力など、異なる国のトレイル同士が提携するということです。

そのコンセプトをもとに、実際の事例として、アパラチアン・トレイルと信越トレイルのつながりについてご説明したいと思います。

この2つのトレイルの関係は、WTNのフレンドシップトレイルとは直接関係はないのですが、つながり自体は非常に深く長いもので、20年以上続いています。2003年放送のNHKハイビジョンスペシャル「アメリカ・トレッキング紀行 風と森の歴史の道～アパラチアン・トレイル～」という番組で、私の両親がその準備のサポートをしたという歴史があり、2003年には、私たちの家に信越トレイルクラブの皆さんをお迎えしました。ここで、この場を借りて私の両親にもお礼を言いたいと思います。その時から、こうして長いつながりが始まるきっかけとなったのです。



この写真で、ウサギのぬいぐるみを抱っこしている女の子が私です。そして、おそらく多くの方がご存じかと思いますが、真ん中に加藤則芳さんがいらっしゃいます。この場を借りて、加藤さんにも大きな感謝を伝えたいと思います。と言うのも、彼の尽力のおかげで、アパラチアン・トレイルと信越トレイルの関係が深まったこと、彼が他の日本のロングトレイルにも大きく関わってきたことなどがあるからです。

そして 20 年後、2023 年 5 月に、信越トレイルクラブのメンバーがアパラチアン・トレイルを再訪してくれました。様々な活動の現場を見に行き、トレイル整備ボランティア団体であるジョージア・アパラチアン・トレイルクラブ (Georgia Appalachian Trail Club) やコナロック・トレイルクルー (Konnarock Trail Crew) のメンバーなどとも会いましたが、その中の 2 名が、20 年前にも信越トレイルクラブのメンバーをお迎えし、今回再会しました。これは、アパラチアン・トレイルのボランティアがどれだけ長い間トレイルを愛して、ボランティア活動をしているかを示しています。

その後、信越トレイルクラブの皆さんは、私の出身地でもあるジョージア州のダロネガ (Dahlonega) を訪問しました。ダロネガには、トレイル上のコミュニティがあります。トレイルコミュニティというのは、みんなの関係をつなぎ留めてくれる、政府機関やボランティアクラブ、そして ATC など、全てを結び付けてくれる非常に重要な役割を果たしています。

また、ノースカロライナ州のアッシュビル (Asheville) にあるアパラチアン・トレイルの南部地域オフィスにも行きました。そこで他のプログラムのメンバーやボランティアクラブのメンバー、スタッフたちと交流をした後、ローンマウンテン (Roan Mountain) に一緒にハイキングへ行きました。そこでも様々な別の団体、森林局やボランティアクラブなどのメンバーとも会い、交流しました。

そのような短い訪問でも、多くの学びと共有できることがあり、そこから飯山での「トレイルメンテナンスシンポジウム」につながりました。そこで、数日前ですが、正式にアパラチアン・トレイルと信越トレイルで友好トレイル協定に署名しました。

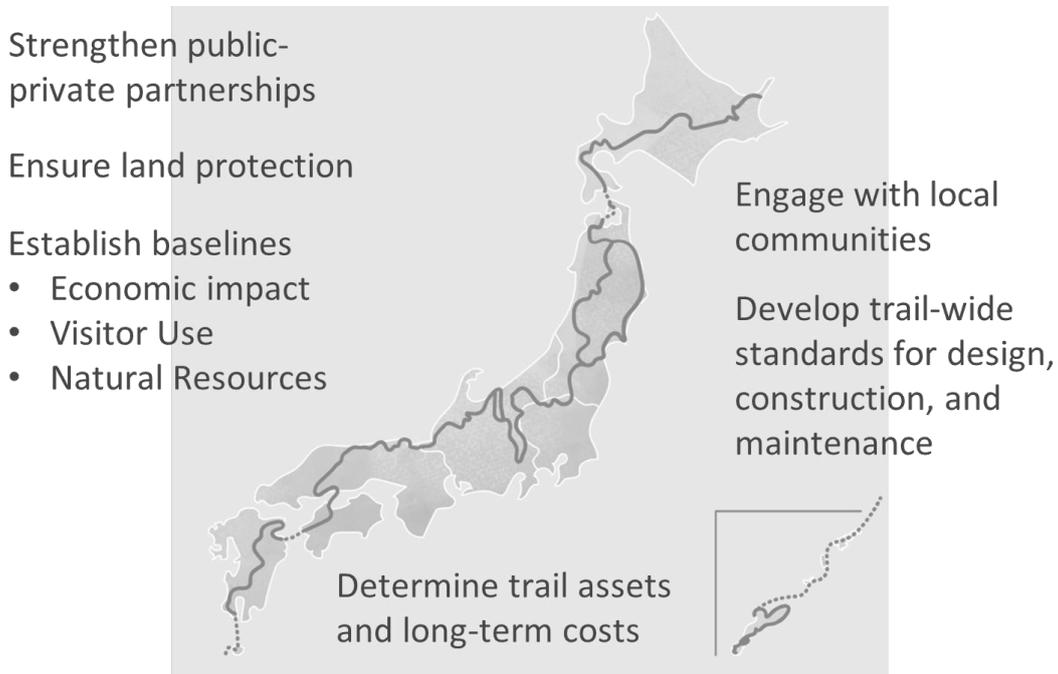
このように 2 つのトレイルが協力関係を深めて、友好トレイル協定を結んだことに非常にワクワクしていますし、これからも日本と他のアメリカのトレイルなども、こういった友好トレイルの可能性があるので、と思っています。というのも、1 つのトレイルを歩いているということは、きっとそれがまた別のトレイルにもつながっていくからです。

## トレイルの発展のために

最後に、結論をいくつか述べたいと思います。

まず今日、JAPAN TRAIL 構想、コンセプトがどういうものなのかを聞きまして、とても素晴らしいと思っています。また、トレイルが人々のためにどれぐらい、何をできるのかということだけでなく、そのトレイルが守ってくれる周りの環境にも注目したいと思っています。

ここに載せておきましたのは、私から皆さんに、JAPAN TRAIL がこれから発展していく段階で、心に留めておいてはどうかと思う重要な点です。



アパラチアン・トレイルにとって最も重要なことの 1 つだったのが、官と民のパートナーシップの強化です。異なる機関、森林局ですとか、国立公園局といった様々な機関と一緒に、非常に強い信頼関係を築くというのが、トレイルを維持することにもつながっていきます。そして、そのパートナーシップを通じて、様々な関係機関と一緒に協力し、土地の保護など、大きなプロジェクトに取り組んでいけると思います。

長期的なベースラインを確立するというのは非常に難しいことですが、後々、とても重要になってくるので、経済効果ですとか、ビジター利用といったことを管理するのはとても重要なことです。

また、いろいろな人を巻き込んでいくというのは大事なことです。特に子どもたちを巻き込んで、いろいろな教育を行っていくことが、将来的なトレイルの保護にもつながると思います。そういった子どもたちが、自分の裏庭からトレイルの一部へとつながっていくと実際に感じられるということが、トレイルをまた造っていくことにつながると思います。

その他のポイントとしては、トレイル自体の設計、建設、維持管理といったことについて、トレイル全体の基準を作るということ。それから、トレイルの持つ資産と長期的なコストの決定は難しいことですが、長距離のトレイルを造る上では、異なる機関と連携して仕事をしていくのが非常に大事になってくると思います。

私の発表は以上になります。ありがとうございました。これからも日本のロングトレイルの発展に向けてご協力いたします。

(2023年11月21日、第1回 JAPAN TRAIL FORUM にて)

### **セイラ・アダムス (Sarah Adams)**

山梨県生まれ。アパラチアン・トレイルの南起終点近くのジョージア州ダロネガで育つ。イエール大学で、共同管理システムのためにアパラチアン・トレイルをモデルとした、日本の信越トレイルとアパラチアン・トレイルの関連を研究。2021年からアパラチアン・トレイル協議会でジョージア&ナンタハラ地区の地域マネージャー。ボランティアクラブや連邦政府機関と密接に協力して、地域の様々なトレイルワーク・プロジェクト、教育プログラム、その他の共有トレイル・スチュワードシップの分野で活動している。

## 国立公園とロングトレイルが地域や来訪者にもたらす価値と可能性

水谷 努（環境省自然環境局国立公園課 国立公園利用推進室長）

皆様、こんにちは。環境省で国立公園利用推進室長をしております水谷と申します。名前のとおり、国立公園の利用を進める仕事をしているのですが、国立公園だけでなく、ロングトレイル、エコツーリズム、そして自然とのふれあいといった業務も担当しております。

今日は、国立公園とロングトレイル、実はものすごく共通点があり、共に地域や来訪者にもたらす大きな価値と可能性があるということで、お付き合いいただけたらと思っております。



### 国立公園とアドベンチャートラベル

まず国立公園に関して、最近の取り組みを紹介できたらと思います。2016年当時、インバウンドがたくさん増えてきて、いわゆるゴールデンルートに集中しているという状況を受けて、政府の観光ビジョンの中で、インバウンドの方々を地方に流していくべきだ、となりました。

そこで、日本の地方の魅力は何かというと、やはり自然と文化であると。当時の観光ビジョンの柱に国立公園が位置付けられ、国立公園満喫プロジェクトが立ち上がっております。まさにこの日本の自然、代表である国立公園を、特にインバウンドの方々に満喫してもらうためのプロジェクトとしてスタートしました。

その中では、これまで保護がどうしても優先されてきましたが、利用も重視して、地域の活性化、何よりもその地域が潤う仕組みをつくっていかうということになりました。ここでは、利用者数だけではなく、自然を満喫できる上質なツーリズムということで、滞在時間を延ばすことが重要です。このプロジェクトの中では、廃屋の撤去、外国の方が来て理解できるような多言語の解説、Wi-Fiの設置や案内機能の強化、外国の方にも楽しんでいただけるようなコンテンツの充実、国内外へのプロモーションということで、国内外に向けて様々なWebサイト、SNSなどでの発信を行ってきております。こういった内容は、ロングトレイルでも必要な部分であろうかと思えます。

新型コロナの流行で、このプロジェクトは半ばリセットされましたが、その後インバウンドの再開を踏まえて、今は滞在体験の魅力向上に取り組んでおります。こちらでは民間の活力も活用して、点ではなく、ロングトレイルは線という言葉がありましたけど、こちらでは利用拠点、宿泊施設を中心に据えつつも、面的な魅力向上に取り組むということで検討を進めてまいりました。

その中で、モデル事業の対象として 4 つの国立公園（十和田八幡平国立公園、中部山岳国立公園、大山隠岐国立公園、やんばる国立公園）を、まず先行的に選定し、基本構想の検討を進めております。このモデル事業の中で重要なのは、やはり自然体験アクティビティということで、より長期間滞在していただくためには、この体験のアクティビティが重要だと。その中に、まさにロングトレイルも重要な要素を占めてくると思いますが、今こういった検討を進めておまして、これをまたそれ以外の公園にも展開していきたいと考えております。

そしてもう 1 つ、この滞在体験の魅力向上ということで、今我々が力を入れようとしているものにアドベンチャートラベルがございます。アドベンチャートラベルは、アクティビティ、自然、文化体験のうち、2 つ以上で構成される旅行となっています。最近、欧米、特に富裕層で人気が高まっているということで、国内外、特に海外で注目されております。その中で特色となる要素としては、ユニーク（特別）な体験、チャレンジ、心身ともに健康になる、自然環境などへの影響を小さくする。そして、この体験を通じて自己の価値観に変化をもたらすトランスフォーメーションといったものが重視されております。まさに国立公園満喫プロジェクトが目指す上質なツーリズムと一致するもので、ロングトレイルとも親和性があると思います。ロングトレイルそのもの、と言っても過言ではないかもしれません。

この市場規模が、世界では年間 70 兆円という、非常に大きな経済効果があるということで、現在注目されています。そして 2023 年 9 月に、このアドベンチャートラベルの国際的なイベントが日本で初めて、北海道で開催されて、その中で日本や北海道のポテンシャルが高く評価されております。こうした状況を受けて、政府の中でも、我が国の有力な観光コンテンツである国立公園において、このアドベンチャートラベルなどの高付加価値観光を推進することが経済対策の閣議決定にも盛り込まれて、補正予算の中にも盛り込んだところです。

### **ロングトレイルの維持管理・運営システムの構築**

ここからは、ロングトレイルの関係で環境省がやってきたこと、そして今やっていることの宣伝もさせていただきたいと思います。

環境庁ができる前、厚生省時代の 1969 年に、長距離自然歩道の第 1 号として東海自然歩道の構想が発表され、整備をしてまいりました。それが今や全国で 10 路線、総延長 2 万 8,000km ということで、JAPAN TRAIL の中でも使われておりますけど、ロングトレイルという概念がまだ日本になかったところに、こうした長距離自然歩道が整備されてきました。そして東日本大震災の後に、10 本目の長距離自然歩道として、みちのく潮風トレイルが完成しております。

こちらは復興政策の 1 つとして進められ、2019 年に全長 1,000km を超えるトレイルが全線開通しました。三陸沿岸ですので、ダイナミックな海、海だけでなく川、里、森、そ

して歴史・文化、震災からの復興、そういったものを体感できるルートになっております。2019年の開通時には28市町村でしたが、宮城県の角田市が追加になり、今では29市町村となっています。こちらは日本のロングトレイルの第一人者である加藤則芳さん、残念ながら開通前に亡くなられてしまったのですが、その遺志を継いで、全線開通して、いま非常に多くの方、国内外の方々に歩いていただいております。

そして、みちのく潮風トレイルや信越トレイルなどでの知見も踏まえて、環境省でロングトレイルの維持管理・運営システムの構築の考え方について、2023年2月に取りまとめをしております。その中では、長距離自然歩道の歴史は50年を超えていますが、一部の路線では利用者が少ないとか、様々な管理運営面での課題に直面していると。そして、新型コロナによって様々な影響がございました。一方で、環境問題は深刻化していますし、人々の健康志向も高まっています。人々の価値観やライフスタイルも大きく変化している。そうした中で、ロングトレイルが心身の健康に通じるということと、地域社会に大きなメリットがあるということで、ロングトレイルのサービスの提供を持続的に行うために、ロングトレイルシステムの構築が必要ということで、取りまとめたものになっております。

この中では、長く歩く旅と道ということで、国民にとっての意義と効果、社会にとっての意義と効果と、先ほどのアドベンチャートラベルにも通ずるチャレンジであるとか、非日常で心身と向き合うことができるとか、持続可能性を知る機会になるとか、交流・滞在時間がそもそも長くなるということ。そして、この長く歩く道そのものが旅の目標になる、国内外の観光需要、さらには昨今問題になっているオーバーツーリズムの解決にもつながるという要素もあろうかと思えますけど、そういったところが意義・効果として挙げられております。しかし、何と言っても一番大きいのは、地域活性化につながるということかと思えます。

そして、ロングトレイルシステムの5つの要件も整理しまして、長く1本に続いている、管理主体が明確である、歩道の状態を把握し、共有する仕組みがあること、情報を提供できる仕組みがある、地域も含んだ管理運営体制がある。そちらが要件として掲げられております。やはり何と言っても、地域との協働が最も重要だと、協働なくしてトレイル事業は不可能ということで、整理をしております。

この考え方を踏まえて、その後、環境省で地元の方々と整備してきたものとして、妙高戸隠連山国立公園の中に「あまとみトレイル」がございました。長野県の北部ですけど、代表する山名、雨飾山、斑尾山、戸隠山、そして妙高山の4つの頭文字を取って「あまとみ」と呼んでおりますが、このトレイルの整備も地元の方と協力して進めております。また、先ほどの信越トレイルとも斑尾山でつながっており、今後さらに新潟県方面にも延長を検討しております。そして、JAPAN TRAILの中にもありましたが、北海道東部に3つの国立公園、釧路湿原国立公園、カルデラの地形となっている阿寒摩周国立公園、世界遺産となっている知床国立公園がありますので、それらを1つにつなぐロングトレイルの検討も進めております。

我々が整理した考え方のまとめの部分でもあるんですが、我が国のロングトレイルの先駆けである長距離自然歩道についても、この考え方に基づいてシステムを構築し、再活用することが有意義であろうと。後はそれ以外の、皆様が取り組んでおられる日本各地のロングトレイル、地域のロングトレイルにおいても、この考え方を応用していただくことが、日本に長く歩く旅の文化を定着させ、人々の豊かな生活の実現、また、海外の方にも満足いただけることにつながるのではないかと考えております。

それはまさに、冒頭に申し上げた国立公園満喫プロジェクト、そしてアドベンチャートラベルの考え方にも通じると思います。環境省としても、地域の方々、そして関係の皆様と一緒にロングトレイルを広めていきたいと考えていますし、今後ともロングトレイルのさらなる利用の推進、そして、国内外を含めた普及と一緒に進めていければ、と考えております。

(2023年11月21日、第1回 JAPAN TRAIL FORUM にて)

## サステナブルツーリズムとロングトレイル

奥田 青州（観光庁観光地域振興部観光資源課 自然資源活用推進室長）

皆様、こんにちは。観光庁の奥田と申します。よろしくお願ひします。

私は三重県出身で、幼いころから熊野古道などに憧れ続けていました。シェルパ齊藤さんの『213万歩の旅ー東海自然歩道 1343km を全部歩いた！』は、50回以上読んだと思います。2005年に環境省に入り、2023年6月から観光庁に出向してきております。

大学1年のころに熊野古道を歩き、その後も山登りがずっと好きで、環境省に入る直前、雪の大峯奥駈道を1人で10日間かけて歩きました。7kgもやせたので、やはりロングトレイルを歩くというのはすごい効果があるな、と思ったところです。

環境省に入ってから、屋久島に赴任しました。2009年1月には加藤則芳さんが来てくださりまして、雪の屋久島の森の中を3日間ほど一緒に歩きましたが、その時にいろいろなことを話しまして、それが今でも自分の中で様々な糧になっています。



### 住んでよし、訪れてよし

それでは本題に入りますが、先ほど観光が大事だという話がありましたけど、自動車、化学製品に次いで、観光はインバウンドの方が落としていくお金が4.8兆円と、3位となっております。

また、日本は人口減少社会ですけど、定住人口1人当たりの年間消費額は平均して130万円、これは場所によって様々だと思いますが、その1人の減少分を補うには、例えば外国人旅行者であれば、8人来てくれればOKということで、こういったことを起爆剤にしていこうと。さらにこうした地方誘客をしっかりと進めていくことができれば、地方においても雇用・定住を進めていくことができるだろうということで、観光を振興しております。

観光立国の意義というのは様々で、いま申し上げた地域の発展の鍵というものもありますが、自らの文化・地域への誇りというものも非常に大切だと思っております。どういうことかと言いますと、旅行者に地域の文化や生業に触れてもらうことで、地域住民もその価値を再認識し、自らの地域を誇りに感じると。「住んでよし、訪れてよし」と書いておりますけど、こういったものを観光庁としてはしっかり進めていきたいと考えております。

では、どのぐらいの方が出ていって、どのぐらいの方が入ってきているかですけど、

2010年を過ぎた辺りからインバウンドが急速に伸びました。そして、途中で出国者数を逆転しましたが、皆様ご承知のとおり、コロナで大幅に減少しました。2023年は回復傾向にあり、10月は251万人と、コロナ前をようやく超えたという状況です。

そんなコロナですが、その期間、人数が減っただけではなく、様々なものがもたらされたと言われております。1つは旅行者の持続可能性への関心、「サステナブルな旅を心がけたい」という方が7割と、圧倒的に増えた。そして、自然・アクティビティに対する需要が高まっているというのがございます。

アドベンチャートラベルですが、私は観光庁に来るまで、アドベンチャートラベルは本当にアドベンチャーするものだ、例えば命綱を付けるとか、ヘルメットを着用するとか思っていたのですが、実際はそういうことは少なく、いくなれば心の冒険というものをしっかり提供していくということだと思っております。

そのアドベンチャートラベラーですけど、学歴が高く、収入も高い方が多くいると聞いておまして、例えばクルーズ船ですと、地域の経済に1万ドルの経済効果を生むには96人が必要なところを、アドベンチャートラベラーであれば4人で済むということで、こういった方をしっかりと連れてくるのが非常に重要だと認識しております。

そのアドベンチャートラベルに関する世界大会が、9月に北海道で開催されています。Appalachian Trail World Summit。すみません、冗談です。Adventure Travel World Summit (ATWS)で、こちらは大成功でした。全体的な満足度が5のうちの4.5、参加した価値があったという方が97%。それから、今後3年間で7,720万ドルのツアーを造成していきたいということで、入場料が約30万円ぐらいかかって結構高かったんですけど、大成功でした。

様々なアンケートが取られておまして、そのうちの1つ、北海道観光振興機構のものですが、日本のアドベンチャーツーリズムに対して、あなたの興味に最も近いのはどれですかとなった時に、1位にハイキング&ウォーキングが来ております。やはりこういう意味でも、ロングトレイルは非常に親和性があるって、ポテンシャルも高いんだと認識しております。

そうした旅行ですけど、今日の皆様には言わずもがなですが、やはり一貫したストーリーとメインアクティビティで旅行全体をデザインして、なぜそこに訪れるのかが分かるような旅を提供していくことが、高付加価値なものにつながるということです。その中で、私がいる観光資源課は、地域資源の磨き上げを行っております。

観光コンテンツは地域の顔となる存在で、やはり観光コンテンツの満足度が観光目的地としての満足度に直結すると思っております。では、訴求力の高いコンテンツは何かというと、やはりその地域が持つストーリー性を含めた本物の体験だと思います。何が本物かということ、これもいろいろな議論があるんですけど、やはりその地域の人々が日々接している文化、歴史、自然、それから食事といったものをお裾分けするのが非常に大事です。何か特別に観光客用につくられたものというよりは、そのものをちゃんと提供する。ただそれ

は、そのままでは価値が伝わらないかもしれないので、それを伝える高付加価値なガイドですとか、セルフガイドもあると思いますが、そうしたものが重要です。

### サステナブルな観光に資する仕組み

先ほどサステナビリティへの関心と言いましたが、やはりこういったものを行う時に、その地域を破壊していくのではなく、きちんと保全と継承が図られる、そして、サステナビリティへの配慮がしっかりされていることがこれから大変重要になってきます。そんな中で、例えば観光資源の磨き上げとはどんなことだろうかということなんですけど、有名な熊野古道では、徹底した外国人目線で観光地の磨き上げを行って、欧米豪の個人旅行者を中心に高い人気を誇っています。また、北海道で行われた ATWS では、その前に PSA、プレ・サミット・アドベンチャーというツアーが 22 本開催されており、それらが世界的なアドベンチャーツーリズムに対応する形で、しっかりと磨き上げを行っております。

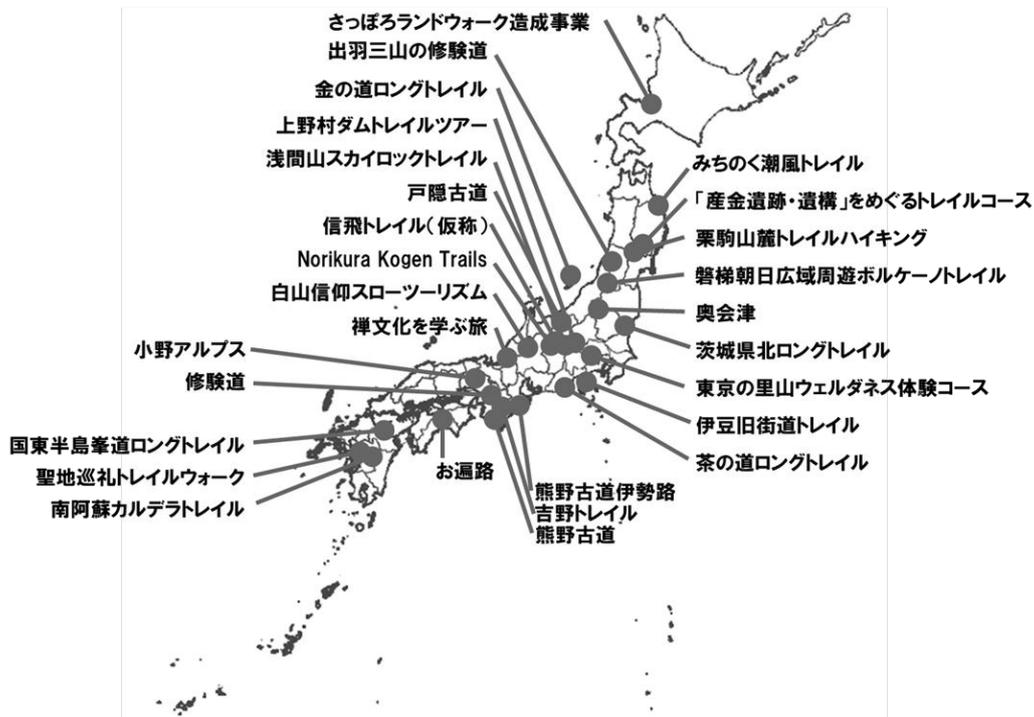
それから観光庁は、やはり高付加価値なお金持ちにもどんどん旅行に来てほしいという思いから、食文化、ミシュラン三ツ星レストランの経営者による監修の下、三浦半島で特別な食の体験の提供など行っていますし、京都の世界遺産・仁和寺では、1泊100万円以上で世界遺産を独り占めできる特別な一夜というものもあります。貧乏旅行をしていた身としては、関係ないなと思うんですけど。

また、SDGs も非常に重要です。福岡県の八女の例ですが、ここもご多分に漏れず、高齢化や人口流出などで地域の文化、里山暮らしというのが危機的状況にあります。これを観光コンテンツにしようと。その時に大変重要なのが、例えば地元の食材を余すことなく使うとか、丁寧なものづくりとそれを大切に長く使うといった日本に根付いてきた価値観、「もったいない」という精神かもしれません。そうしたものを SDGs ですとかサステナビリティの価値観で捉え直し、しっかりと提供していくことが、実は大変高い価値を持っています。これもやってみて非常に面白いのですが、こういったものはどこでも取り組めるし、可能性があると思っています。

こういった磨き上げのための事業は、これ以外にもいくつもあるので、挙げてみました。例えば観光再始動事業。これは、今年度 100 億円の予算が付いておりました。2 つ目のインバウンド観光コンテンツ造成支援事業。これも 90 億円以上付いておりました。ロングストーリー造成事業などは、ヨルダン・トレイルにも非常に感化されてつくられた事業です。

では、こういった中でトレイル関係がどのくらいあるんだろうかと、ピックアップしてみました。見たら分かりますが結構あり、今日いらっしゃる皆様も関係していると思います。ただ、東北とか中部日本の辺りは結構あるものの、北海道とか中国・四国あるいは九州は、どちらかというと E-バイクが多いですね。それから中国・四国、九州、沖縄の辺りは、海のアクティビティが多く、歩くトレイルは意外にないという感じです。

## トレイルに関連する事業例



これを見ると、いっぱいあると思うかもしれませんが、約 1,850 件のうちのこれです。調べるのに 2 日ぐらいかかったんですけど、まだまだいろいろなところに地域の宝は眠っていると思うので、こういった事業にはどしどし応募いただければと思っています。

また、私は観光資源課自然資源活用推進室というところにおりますけど、そこでサステナブルな観光に資する好循環の仕組みづくりモデル事業というものをやっております、簡単に紹介させていただきたいと思います。この仕組みづくりモデル事業なんですが、観光を通して本物の体験・滞在を実感できるサステナブルで高付加価値なコンテンツの造成、それを継続的に提供できる販売・体制づくりというものを行います。それと合わせて好循環の仕組みづくり、例えば観光収益を保全・管理に還元・再投資するような仕組み、こういったものをつくることで、旅行者が観光するだけで、地域資源の保全にしっかり貢献できるような仕組みをつくっていかうと、進めているものです。

例えば沖縄のやんばる地域では、森の中ですけど、不法投棄、それから希少な動植物が盗掘・密猟などで捕られてしまうと、強い憤りがありました。そこで2011年から地域の住民の方々が、自然の見回り活動を行っています。そんな中で、地元の方々自身が気付いていなかった多種多様な生き物、それから満天の星、これがとてもいい観光コンテンツだと。さらにこういったツアーに参加した人が見回るだけで抑止力になります。つまり保全活動にも参加できるということで、非常に満足度の高い旅行となっております、こういったものを支援するためにナイトツアーを造成したり、ガイドラインを検討したりしています。

それから、みちのく潮風トレイルを活用したものも行っています。みちのく潮風トレイ

ルの説明は割愛しますが、トレイルツアーの造成や、エリアをまたいでトレイルを案内できるガイドの育成、ツアーの収益の一部を活用した環境保全の還元、サステナブルポリシーの検討などを行ってきております。

そうした中で、ちょっと言っておきたいことがあります。観光コンテンツをつくる上で生み出される好循環の要素ですが、まず1つは、観光を通してその地域の宝に気付き、それを守って継承していくきっかけとなること、これだけでもすごく意味のあることです。それから、観光で得られた収益を保全などに、あるいは再生も含めて再投資していくこと。あるいは観光者自身にも保全活動に参加してもらうことも非常に重要だと思っております。

これからの時代、脱炭素、循環経済などの地球環境保全全体につながる取り組み・配慮は欠かせません。高付加価値な客というのは、この辺の意識も非常に高いですし、日本がもともと、もったいないとか、いろいろなものをリサイクルして使っていた考えを説明しながら、プラスチックをどんどん使っていくというのは、矛盾に満ちていますので、しっかり取り組んでいく必要がある。そうしたことで、より地域経済が潤ったり、地域の交流人口・関係人口を増やすことにつながっていくと考えております。

まとめます。観光は地域活性化の起爆剤だと思っております、アドベンチャーツーリズムはどんどん盛り上げていきたい。これにロングトレイルもしっかりと関わって来ると思っています。それから本物を提供し続ける、これが高付加価値のポイントなんですけど、それは旅行者の満足度も上げていきます。そのためにも好循環の仕組みというのを少し取り入れていくことをお願いしたい。先ほども申し上げたとおり、サステナビリティの取り組み・配慮は今後必須ですし、その説明が求められます。なので、そこを日本の価値観も含めてうまく話せるとキラーコンテンツとなるので、ぜひお願いしたい。

それから、地域を巻き込んで一体的なストーリーを伝えられるロングトレイルは、本当に魅力的なコンテンツだと思っております。ですが、先ほども申したとおり、すでに多くの事業が採択されているように見えていますが、実際にはまだまだ出せるような気がしていますし、まだJAPAN TRAILと銘打って出してもらっている状況ではないのです。まだ国会を通過してないですけど、補正予算で先ほど100億、90億と言ったのが、まだ予算案の段階ですけどもまた100億、50億で出てきておりますので、ぜひこういうものに皆様の取り組みを応募いただければ、ますますいい感じでいろいろなものを進められるんじゃないかな、と考えております。

(2023年11月21日、第1回JAPAN TRAIL FORUMにて)

## トークセッション

### 山岳のプロが見る JAPAN TRAIL の可能性

---

#### 近藤 謙司 (国際山岳ガイド)

高校時代より国際山岳ガイドの故・根岸知氏に師事。登山家・医学博士である今井通子オフィスの5年間在籍。山岳ガイドの仕事を中心に、講演・出演・執筆・教育活動、自然や山岳スポーツを対象としたイベント企画・運営・番組コーディネートなどを手がける。ごく一般の人々を極限の自然へ案内することに喜びを感じ、夢を実現化させる登頂請負人。中高等学校教員資格を持ち、専門学校・カルチャースクールなどで山の安全管理、ガイド技術、山岳気象学や地形学などの講義をしている。

日本人では数少ない国際山岳ガイドの資格を最年少で取得。1998年、冒険と山岳ガイドの旅行会社アドベンチャーガイズを設立。

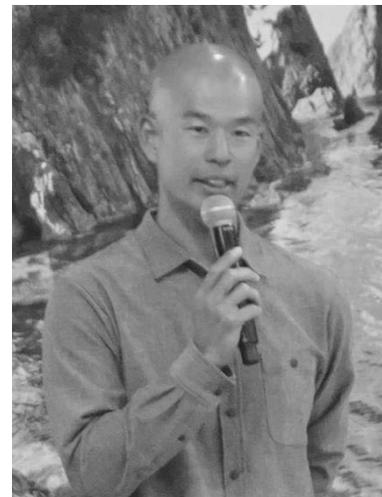
#### 田中 陽希 (プロアドベンチャーレーサー)

1983年6月、埼玉県生まれ。6歳の時に北海道富良野市麓郷に移住。1年の大部分を雪とともに過ごし、大学までクロスカンリースキーに没頭する。大学卒業後、体育教員を目指すかたわらアドベンチャーレースと出会い、冒険へと人生の方向転換を図る。プロアドベンチャーレースチーム「Team EAST WIND」のキャプテンとして活動中。国際レースでの最高位は、2位(2012、2013、2016、2022)。チームの目標は最も苛酷な国際レースでの優勝。2018年1月から取り組み始めた百名山、二百名山、三百名山の計301座を人力のみでつなぎ合わせる集大成のプロジェクト「日本3百名山ひと筆書き〜Great Traverse 3〜」を2021年8月2日に完遂させた。

---

田中 皆さん、こんにちは。プロアドベンチャーレーサーの田中陽希と申します。群馬県みなかみ町にチームの拠点がありますが、Team EAST WINDのキャプテンを昨年からは担っておりまして、今アドベンチャーレーサーとして活動中です。

皆様の多くは、私の名前を「グレートトラバース」というNHK BSプレミアムで放送された番組で知ったと思うんですけど、アドベンチャーレーサーの肩書きを持ちながら活動しています。近藤さんとは3度目のトークセッションですかね。久しぶりな



ので楽しみにしています。

**近藤** 私は近藤謙司と申しまして、国際山岳ガイドという肩書きで、ロングトレイルも含め、いろいろな山をご案内しています。ヨーロッパアルプスでは、向こうの国家資格がないと案内できないので、国際山岳ガイドの資格を取って、ヨーロッパ、アメリカ、南アメリカなど、7大陸に行かせていただいて、日本では唯一エベレストの山頂までお連れするツアーを行っています。私も7回エベレストに登頂して、8000m 峰は全部で17回登っています。

私も陽希も、安藤財団にはいろいろとお世話になっております。私は日本山岳ガイド協会の理事もしており、それから全国山の日協議会と言って、「山の日」の休みをつくる時にいろいろご協力いただきました。夏休み中の休みが増えても……と学生には不評なんです。よろしくお願いします。

### ロングトレイルを歩くということ

**近藤** まずロングトレイルですが、私は高いところに縦に登ることばかりしていました。皆さんもそういうイメージなのかなと思うんですけど、陽希もどっちかと言ったから……でも、陽希の方が横に歩くことはやっているかな。

**田中** そうですね、延べ3万6,000kmほど日本を歩きました。

**近藤** 3万6,000km って、JAPAN TRAIL を3往復以上？

**田中** はい、沖縄県は除きますけど。

**近藤** 百名山が終わって、二百名山が終わって、三百名山が終わって。でも、301 座と書いてあるよね。1 座は何なの？

**田中** かいつまんで説明しますと、深田久彌さんが70年近く前に『日本百名山』を執筆され、それから月日が流れて、日本山岳会が日本三百名山を選定されたんですね。その後、二百名山を選定されたんですけど、三百名山を選定された日本山岳会と、深田クラブの選定された二百名山の中で、唯一、1 座だけ合わなかったんですね。なので、プラス1 座ということなんです。

**近藤** それはどこですか？

**田中** 山上ヶ岳と言って、大峯奥駈道の八経ヶ岳の隣にあります。ここは女人禁制の山なんです。このご時世でも女性は入ってはいけません。

**近藤** そんな山があるんだ。それは気になりますね。

僕らがいろいろな山に行くにあたって、初めてロングトレイルと意識したことって何かある？ これはロングトレイルかなと。

**田中** 私の場合は、もう町から町、山から山という形で、常にどこかの町、人とつながりながら旅をしてきましたので、今回の JAPAN TRAIL でなぞられた道も、一部横断したりとか、一部を通過したりしながら、ここがあのみちのく潮風トレイルなんだとか、そういったことも旅の中で触れてきました。

ただ、JAPAN TRAIL をなぞる旅ではなかった分、自分で選んだ道そのものがロングトレイルになっていったのかなと。「陽希トレイル」とも言えるかもしれないです、初めて呼びましたけど。

**近藤** 僕は、実は山に登るためのアプローチとして、山の麓によくベースキャンプをつくるんですけど、そこまでの道のりが、当時はそんな言葉はないですけど、ロングトレイルだったのかなという気はするんです。例えばエベレストに登るためには、そのベースキャンプまで 10 日間ぐらい歩いていくんですね。



それで、街道沿いを歩いて、地元の人たちはそこで生活をしているわけだから、生活路。学校に通う子どもがいたりとか、農地に行ったり来たりするお父さんお母さんがいたり、流通をしているポーターさんがいたり、そんなものを見ながら、宗教が変わっていったり、民族が変わっていったり、そういうのが非常に面白く感じられました。

また、ヨーロッパにはツール・ド・モンブラン (Tour du Mont Blanc) というコースがあるんですね。僕は、モンブランにはたぶん 50 回以上登っているんですけど、その周りを歩く人というのは、登れない人なのかなと思っていたんですよ。技術がないから、体力もないから、モンブランに登れないけど、周りを歩いているのかなって。でも、そうではないと。一生に一度、このモンブランの周りをぐるっと回るといふ旅が、ヨーロッパの人たちにとっての歴史と文化を強く感じられるルートなんだというのを、フランスの人が言っていて。僕もツール・ド・モンブランは 10 回ぐらい行っているんですが、それを強く感じたんですよ。だからフランスの人は一生に一度はツール・ド・モンブランに行く、みたいな。モンブランに登るんじゃないんですよ。これを置き換えて考えたら、日本の人でよく、一生に一度は富士山に登ろうと思う人、いるでしょ。

**田中** 多くいらっしゃいますね。

**近藤** これが一生に一度 JAPAN TRAIL に行くという考えになると、すごく経済効果というんでしょうかね。ちょっとこじつけていますけどね。富士山だと 1 日で終わってしまうんですけど、JAPAN TRAIL だったら生涯、日本の文化とか自然、移り変わってきた宗教とか、いろいろなことを感じられるんじゃないかなという気がして、大きなプロジェクトが始まったな、と思いました。どうだろう？

**田中** そうですね。私も百名山が終わって、その後二百名山を旅して、2 年後に三百名山の挑戦をして、足かけ 3 年 7 ヶ月、トータルですと 8 年、30 代のほとんどで日本を歩いていた感じなんですけど。

私は今日新幹線で群馬から来たんですけど、本当に旅が終わってまず感じたのは、動力っていいなと、本当にしみじみ感じました。動力が日本はすごくて、北は北海道から南は九州まで、飛行機を使えば本当に数時間で移動できてしまう。距離的には、世界から見たら小国じゃないですか。動力をフル回転すれば、もしかしたら日本の隅々まで1ヵ月もかからずに味わえてしまえるかな、という感覚があったんです。そんな自分が実際に日本を歩き出したんですけど、まず感じたのが、日本は広い、そして遠いんですね。

ちょっとあの町まで行こうと思って、車だったら30分で行けるところが、1日です、山を越えて。私は山を経由する旅だったんですけど、山を経由するためにいくつもの峠も越えていったんですね。古道をいくつも歩きながら、古の人はこの見上げる1000mの峠を越えていったんだなと思いながら……。現代人はその中を100m、時には1kmぐらいあるトンネルを抜けていくじゃないですか。ワープだと、そんなふうを感じながら旅をしていたんですね。

私は、沖縄を除く46都道府県を歩いたんですけど、地域性が本当にはっきり分かりますね。一番顕著なのは、まさに道です。例えば国道は、山口県に入ると、ご存じの人も多いと思うんですが、ガードレールの色が変わるんですね。オレンジ色になるんですよ。そして島根県に入った途端、それが白に変わったり。島根県に入ると石州瓦で、瓦の色が変わったりとか。

言葉なんて、地図上では東海地方である三重県も、山を境にして伊勢側と伊賀側では全然違うんですよ。でも、地元の人に聞くと、昔、この辺は大阪とか京都の人たちと交流があって、それが名残として残っているの、この辺りの人はみんな関西弁を使うよ、というような話があったり。歩いていると、日本の文化・風土というのは、本当に手に抱えきれないぐらい千差万別で面白いんですね。

食文化も変わります。新潟県との県境に福島県の只見町があるんですけど、当時は会津藩から見捨てられた土地だったので、交流の場を越後に求めたんですね。それでその山を、険しい道を越えて越後との交流をしていたので、あの辺りは福島県の中でも珍しく、コイを食べるんですね。

**近藤** 魚の話ですね。

**田中** そうです。観賞用で、1匹1億円とかする、あのコイを食べる。そんな値段のするコイを食べるわけではありませんが、そんなことも実際に自分の足で歩きながら体験することができる。山を目的としている旅なんですけど、山を通じていろいろな風土の土地の人たちとの交流が、まさにトレイル、ロングトレイルを歩いた、体験できたなと思いますね。

**近藤** 言葉が違うヨーロッパだと、まさに峠を越えると言言葉が変わったりすることもあるんですけど、日本でも東北とか行くと、秋田に行っても青森に行っても、さほど僕にとっては変わりがないんですけど、秋田のお客さんと一緒に青森の八甲田山に

行った時に、「あの人たちなまっているね」って言うんですよ、秋田の人が。こんなことも起こるんだなど。わずかだけど違いを感じる。それを知ることができるのもロングトレイル。登山では分からないんですよ。

田中 分からないですね。いろいろな土地の人が来ますから。

### トレイル歩きの風景

近藤 ところで、ヨーロッパでアルプスと言いますが、「アルプ」(Alp)って何だか知っています？ 高層の牧草地という意味なんです。それが集まってアルプスなんです。だからアルプスというのは、牧草地がないといけない。スイスの人が日本に来て、日本アルプス、牧草地どこですか、どこに牛がいるんですか、ってなるんです。

田中 いないですね。

近藤 そういう面白いことがあって。では、アルプスの牧草地の上の岩と雪の部分、何と言うか知っています？ これは「ベルグ」(Berg)と言う。そういう違いがあって、ベルグを案内する人とアルプを案内する人がはっきり線引きされているんですね。僕らの仕事はベルグフューラー (Bergführer) と言って、ベルグを案内する人という意味なんです。アルプの部分、どなたでも案内人なしで歩いてくださいね、というルートなんです。

田中 先ほどのツール・ド・モンブランがまさに。

近藤 そう。ちょうどツール・ド・モンブランが、ベルグに入らないでモンブランを一周しているルートで、誰でも自由に歩けます。だから、日本でもそういうルートがどんどん出てきて、サミットではなくても、それをつなぐ。時折サミットとか峠が出てきたりとか。そんなところにこれから行ってみたいと、僕も思いましたね。

それで、ちょっとだけ写真を用意しました。ネパールのエベレスト街道、僕はキング・オブ・トレッキングと言っているんですけど。すごい山がいっぱいあるんですけど、これを登るのではなく、見ながら毎日歩いていく。なすび君、エベレストに登頂しています。4回も頑張って行って。私が連れていきました。その彼も、この街道に何回も来ていて、それがきっかけで、みちのく潮風トレイルを歩いてくれていますね。彼は全然山が好きではなかったと言っていますが。

ツール・ド・モンブランも、モンブランに登るのは大変なんですけど、その周りを歩いていく。牛がいたり、地元の人たち、牧場の人たちと交流したり、チーズを作っているところを見せてもらったり、チーズを途中で買って、食べながらまた歩いたり、そんなことをしながら歩いていくんです。お花もきれいですけど。ずっとモンブランが見えて、モンブランも形が変わっていったりして。

マッターホルンは、僕は82回登っていますけど、これも周りを歩くだけの旅なんですけど、国が変わって行って、イタリアからスイスに変わったりとかして、すごく楽しいです。

それで、みちのく潮風トレイルなんです。ちょっと紹介すると、斉藤正史君。彼は、実はアパラチアン・トレイルを 2005 年に一気に踏破して、その後、今度はパシフィック・クレスト・トレイル、さらにコンチネンタル・ディバイド・トレイルと、立て続けに行っちゃったんですね。普通は分けて、ちょっとずつ行ったりするんです。アメリカ 3 大ロングトレイルを踏破した人を「トリプルクラウン」と言うんですか、よく分かんないんですけど。斉藤君はあまり自慢しないで「ちょっと歩いています」みたいなことを言うんですが、その彼とみちのく潮風トレイルを歩くツアーをつくらせていただきました。ネットに出したらすぐに反響があって、すでに埋まっていますけど。そのうち陽希と一緒に百名山に行くツアーもつくりたいんですけどね。

### アドベンチャーレースにまつわる話

**近藤** ところで、来年の活動とか、何か教えてもらえれば。そう言えば、帰ってきたばかりだよ。

**田中** 先日、世界選手権が南アフリカでありまして。その南アフリカでも、旅行者向けに、アドベンチャー・トラベルをやっていましたね。人力でカヤックを使って海を漕いでみたり、時には動力を使って、遊覧船に乗って川を遡上して、野生動物を遊覧するというのも紹介されていました。アドベンチャーと聞くと、私の場合はアドベンチャーレースを関連付けてしまうんですが、ロープを付けて四つんばいになりながら行くという、いわゆるアドベンチャー、冒険を、私はずっと長くやっているんですが、世界選手権に出場して、3 週間前に帰ってきたばかりです。

来年はパタゴニアのレースがまた再開されますので、チリの方まで 36 時間ほどかけて、ちょうど日本の真裏になりますので、今度行ってきます。先ほどヨーロッパのアルプスの話をされていたけど、パタゴニアにもトーレス・デル・パイネ (Torres del Paine)、「パイネの角」と言って、3000m ぐらいの岩峰があるんですね。日本のクライマーも何人か登っていらっしゃいます。私たちも過去のレースで、そのパイネの麓をスタートして、氷河の奥の方まで行ったりしているんですけど。

**近藤** 北上していくんですか、パタゴニアを。

**田中** 南下ですね。トーレス・デル・パイネが一番北で、それよりも北にフィッツ・ロイ (Fitz Roy) とかありますが、そちらには行かず、マゼラン海峡とか西海岸の方へ、奥へ奥へと入っていくんです。ちなみにマゼラン海峡も、二度ほどカヤックで漕いで渡ったことがあります。

トーレス・デル・パイネ国立公園には、登るルートはありません。登るなら適切な資格を取って訓練を受けた人しか行けない。でも、その周りをぐるっと回るコースはいつも開放されているので、適切な料金を払っていただければ、自由に行って大丈夫ですね。1 週間とか 10 日くらいかけて回る人はたくさんいます。



トーレス・デル・パイン

**近藤** 風が結構強いんですよ。

**田中** すごいですよ。アドベンチャーレースでは、マウンテンバイクでも数百 km とか走るんですけど、突風が吹くと、10kg から 15kg ぐらいあるマウンテンバイクがたなびくんですね。離しちゃうと飛んでいくぐらい。

**近藤** 言っている意味が分からない。たなびくって、持っていて？

**田中** 自転車が浮くんですね。それぐらいの突風が吹いたり。卵ぐらい、それよりもちょっと小さい石も飛んで来るんですね。それによって怪我をしたり、現地を走る車は、フロントガラスがヒビだらけだったりするのも、その影響らしいです。アドベンチャーレース自体は海外を拠点にしたレースになるので、国内でも 1 日から最長だと 2 泊 3 日みたいな感じでレースがありますけど、私自身は海外でのレースなので。

ただ、アドベンチャーレースって面白くて、実際にいろいろな土地に行くんですけど、その土地のロングトレイル、過去にはワイオミング州で行われた時にコンチネンタル・ディバイド・トレイルがコースの一部になっていて、メンバーなんか、もうコンチネンタル・ディバイドを歩いているって、すごく興奮しているんですね。僕はその当時、アメリカの 3 大トレイルの 1 つなんて知らなかったもので、興奮しているメンバーに対して「これ、そんなに有名なトレイルなんですか？」と聞いたら、「陽希、これはすごいトレイルなんだよ」って。「俺、初めて歩いているよ、今」と言うんですね。

それで、まさにスルーハイクされている方とお会いしたんですけど、私たち、GPS を使っちゃいけないんですよ、レースで。

**近藤** いけないの？ じゃあ、地図だけで行くんだね。

**田中** 地図とコンパスだけを使うんですけど、道に迷っちゃったんですよ。トレイルを歩

いているんですが、一部不明瞭なところがあって。そこに前から GPS を片手に持った女性が 1 人で歩いてきたんです。「道はこっちで合っていますか？」と聞いたら「合っている」と。「なんで分かるの？」と聞いたら、コンチネンタル・ディバイドを歩く人は、GPS を持っていないと道が分からなくなるから、これはマストだよと言って、教えてもらったこともあります。

**近藤** 教えてもらうのは違反じゃないんだ？

**田中** はい、地元の人とのコミュニケーションです。

**近藤** じゃあ、仕込みで何人か置いとくとかね。でも、どこに行くか分からないんだよね。歩く寸前ぐらいに発表されるんでしょう？

**田中** そうですね。下調べはできないので、結構秘密な部分が多い。スタートするまでベールに包まれているところが多いレースなんです。現地のトレイルを歩いたりとか、トレイルがないところなんかも行くんですね。全くの未開の土地を行ったりすることもあります。

アドベンチャーレース中は、4 人 1 組なんですけど、1 人目が道を切り開くんです。まさにその土地の開拓者のように、ばりばりばりっと傷だらけになりながら。2 人目がその後を追従して、次に 3 人目が追従してくと、4 人目では快適な道ができるんですね。なので、4 人歩けば道ができるというのを、アドベンチャーレース中に経験しまして。昔の人はこうやって道を切り開いて、そこに何人もの人が歩くことによって、生活道になり、自然と地が固まって、邪魔なものがあればどける。最初は 1 人歩けるのがやっとだったような道が、荷車が走ったりして、少しずつ整備されていったんだと、レース中にもかかわらずそういうことが経験できたりします。

それに気付けたのも、グレートトラバースという旅で、日本中を歩いたことによって、日本中のいろいろな場所にいろいろな道がある。年代も違えば、まさにいま建設中の最先端の道もある中で、本当に豊富な道があるということを知ったからこそ、そういうふう感じられるようになりましたね。

**近藤** ちょっと気になるんだけど、ブッシュに突っ込んでいく時の順番はどうやって決めているの？

**田中** 私が最初です。体が大きいというのもありますし。チームで一番年配のメンバーが最後で、女性が 3 番目か 2 番目です。後続はヤブを切り開いていく先頭のメンバーの背中にぱたんと張り付くんですね。跳ね返りを受けないで済むので。

**近藤** 先頭の方は、実はヒルが付かないんだよね。CO<sub>2</sub> が出たり、温度に反応して彼らがざわざわとなるので、2 番目の人は 1 番目の人にくっついて行けば大丈夫。大体 3 番目か 4 番目ぐらいの人がやられるんです。

**田中** もう最後尾は大変ですね。ちょっと脱線しましたけど。

**近藤** いや、こういう話は面白いと思います。



### まず JAPAN TRAIL から始めよ

**近藤** 日本には石が飛んでくるようなロングトレイルはないと思いますので、そこでロングトレイルをぜひ見ていただいて、長い期間、長い距離を歩いてもらえればいいな。また、日本の自然とかだけでなく、一緒に歩いている人、実はうちの嫁さんはこんなに優しくなったんだとか、うちの旦那はこんなに頼もしかったんだとか、いろいろな気付きがあると思うんですね。そういうものをゆっくり、やはり歩くスピードはすごく重要で、たぶん走っていると見落としているかもしれない。

**田中** そうなんです。百名山の時は走ってばかりで、三百名山で過去に歩いた道を再び歩いたんですけど、あの時見落としていたものが数多くあって。歩いて旅した方がやはりお勧めです。私も2つの旅のスタイルをして、感じられましたし。

また、速度が速くなればなるほど、自分の情報処理能力が追いつかないんですね。新幹線はすごいスピードで進み、遠くの大きな富士山はゆっくり見えるものの、そばの建物なんかはあっという間に過ぎていって、何が建っているのか、何があるのか気付けられないじゃないですか。走っている時もそんな感覚がありました。

三百名山の時は、見落としを1つ1つ拾い直すことができたので、良い旅でしたし、今はいろいろな情報が発達していますので、自分の家にながら、その場所に行ったかのように映像もクリアになりますし、SNSでの発信が個人単位でされていますので、情報がいっぱい入ってくるんですね。コロナの影響もあって、実際に自分で扉を開けてその場所に行ってみるとというのが、少しおっくうになっている方が多いのかな、という感じがあります。

今 JAPAN TRAIL ができることによって、これをきっかけにしてほしいなという

のと、スピーカーを通して聞く波打ち際の水音と、実際にその場所に行って潮の匂いを嗅ぎながら、風の当たり具合を体全体で感じながら聞く音とは、やはり違うんですね。それは日本の良さの1つです。海があり、山があり、そして四季があるというのが、足しげく、たとえ JAPAN TRAIL の一部分であったとしても、四季を通じて感じようと思ったら、4回も味わえるんですね。そこが日本の魅力の大きな1つのヒントになっているなど、旅の中で感じられましたね。

**近藤** 五感を通じて何かを感じるというのは、すごく重要ですね。現代の人は、結構目で見えるものに慣れている。それから聴覚。視覚と聴覚は、今の子どもたちもなかなか発達している。例えば、ゲームの画面を追いかける目の動きとかは、ものすごく速い。けれども、遠くのものに気付く感覚は、ちょっと鈍っていたり。

アフリカの子どもなんかは、遠くにいるライオンを見つけられないと命に関わるからと言って、ものすごく周りのことを意識している。そういう目の動きをしたりする。日本の子どもたちは、視覚と聴覚はなかなか素晴らしくて、いろいろと図鑑とかテレビで見ているから、モンブランとか見てもあまり感動しないんですよ。子どもたちのグループを連れていっても「これ図鑑で見てるから」とか「インターネットで見たし」とか言われちゃうんです。でも、彼らは風を感じていないので。あと触感ですね。風って触感。だから五感の中の触覚。それから嗅覚。嗅覚もテレビでは分からないので、何が気になるかという、牛のふん。牛のふんの臭いに「うえーっ」とか言うんですよ。それが気になってしまって、山を見ていないんだよね。あとは触覚。触ることに慣れてないから。

味覚も、決められたものしか食べていない、美味しいものしか食べていないから、ネパールに行って新しいもの、向こうのものを食べたりすると「うわっ、辛っ」とか「全然味がしねえ」とか言ったりするんだけど、でも、そういうのも含めて人間にとって必要な五感が研ぎ澄まされる、そういうのもロングトレイルなのかなと思います。

**田中** そうです。ロングトレイルに踏み出せば、自然がまさに100%自分を包み込んでくれますので、いま近藤さんがおっしゃったとおり、体全体で感じられる。

私も、三百名山まで長く日本を歩いていましたが、今はそこからだいぶ離れてしまいました。環境は人を変えろという言葉がありますが、歩いている最中は本当に五感が研ぎ澄まされるんですね。音を聞いていても、鳥の音も、雨が降り始めると鳥は鳴き止むんですね。いざ天候が回復し始めると、鳥が鳴き始めるんです。1つの合図なんですね。それも長く旅をしていて、何回も何回も同じ状況、環境に自分の身を置くことによって、覚えた知識ではなく、実際に体験する中で、これはもしかして、鳥は雨が降り始めたら鳴き止んで、巣に帰って、晴れ始めるとまた巣から出てチュンチュンと鳴くんだなというのを、いろいろな土地で経験する。

ぜひ小さいお子さんから年齢問わず、いろいろな場所、自分に合った、自分の興

味の得られる場所に足を踏み出していただきたいなと思います。

アドベンチャーレース中に食べ物がなくなってしまうと、現地で調達しなきゃいけない。人っ子 1 人いない、本当に手つかずの自然の中で、じゃあ、何を食べようかとなったら、あるものを食べるしかないんですね。手当たり次第に木の実を口に運ぶんですけど、苦かったりとか甘かったりとか、そういったものを実際に食べられるかどうかは、やはり自分の味覚で判断しなきゃいけないというのも、経験の中からの学びです。日本でもやったことがないわけじゃないですね。木の実をちぎってみて、パクッと口に入れて、これはちょっと渋いな、食べられないなとかいうことも、グレートトラバース中にありました。

**近藤** 毒のものとかも食べてそうだね。でも、赤ちゃんが生まれて、いろいろな物を口に含むのは、その物を確認するためだって。食べたくて、おなかが空いていて口に入れるのではなくて、それが自分にとって安全なのかどうかを感じ取るための DNA が人間にはあって、それで口の中に含む、と聞いたことがある。

でも、僕はやらないよ。カップヌードルがあるから。陽希は持っていかないんだよ。持っていく？

**田中** アドベンチャーレース中は持っていかないです。でも、グレートトラバース中は毎度お世話になりました、本当に。

**近藤** 僕も、実は自慢が 1 つあって。野口聡一さんが宇宙でカップヌードルを食べた初めての人類だと言っていましたけど、僕はたぶん地球の最高所でカップヌードルを食べた最初の人類だと思いますね。

でも、ネパールのトレイルの話に戻るんですけど、トレイルを歩いていると、結構ゴミが気になるんです。野口健君とか、ごみ拾いをやってくれているんですけど、落ちているのは地元の人のごみなんですよ。ゴミも、例えば日本人が向こうの子どもにアメをあげたりとかするじゃないですか。そうすると、向こうの子はそれを食べたら、そのゴミを捨てるんですよ。だから日本語の書かれたゴミが散乱するんです。お菓子をあげちゃいけないわけではないんですけど、袋を開けて、中身だけ渡すとかしないと、ゴミがどんどん増えていく。根底は、なぜゴミを捨てるのか、それからゴミを拾う人がなぜいないのか。

うちのスタッフにゴミを拾わせて、トレッキングをしていたら、ゴミは有料なんですよ。ゴミを拾って国立公園のパーク・ヘッドクォーターに持っていくと「金よこせ」と言われるんですね。ゴミの処理にお金がかかるから、ゴミを拾ってきたのに、その人はお金をよこせと言われちゃうんです。だから拾わない。それも文化だなと思って。

僕、うちのスタッフとかポーターに、賞金を出したんです。お金をあげるからゴミを拾えと。それも文化の違い。日本ではそんなことはないと思いますけど、そんなことも、行かないと気付かないし、教育がやはり伝わっていないんだなと思うと、

この国のこのトレイルの人たちにもいろいろなことを、僕らも学ぶけど、僕らの知識をその人たちにも落としたいな、と思ったりもしました。

**田中** いろいろなところで、トレイルを通じて、国内の中でのコミュニケーションもそうですし、国外の人ともコミュニケーションしていく中で、いろいろな文化との触れ合いがあって、それで発展していくものもあれば、これまで正しいと思っていたものが修繕されて、より良くなることもあると思うので。いろいろな地域の人、外から来る人とのコミュニケーションによって、より視野が広がっていくんじゃないかと思いますね。

**近藤** そうだね。そのゆっくりさというか、土壌がやはり JAPAN TRAIL にはある。コロナで 3 年ぐらい、山歩きをできなかった人がたくさんいて、彼らが突然歩き出して、遭難が多過ぎるんです。だから、まず JAPAN TRAIL から始めて、と思います。行ってみたらいかがでしょう、というところで時間になりました。皆さん、ご清聴ありがとうございました。

(2023 年 11 月 21 日、第 1 回 JAPAN TRAIL FORUM にて)

## パネルディスカッション

### ロングトレイルを楽しむ旅の演出

---

#### 安仁屋 円香 (『ランドネ』編集長)

アウトドアショップ店員、尾瀬の自然ガイドを経験した後、2011年、ランドネ編集部に入社。山頂を目指すだけではない山の楽しみ方を、『ランドネ』を制作する中で知り、今では麓の町で過ごす時間を充実させた「旅要素が多めな山旅」が定番。下山後の温泉やお土産探し、歩きながら交わす仲間との会話も、山旅に欠かせない要素。

#### ルーカス B.B. (『PAPEYSKY』編集長)

アメリカ出身。1993年、カルフォルニア大学卒業後、来日。1996年、(有)ニーハイメディア・ジャパンを設立し、日英バイリンガルのカルチャー誌『TOKION』を発行。2002年よりトラベル・ライフスタイル誌『PAPERSKY』を発行しながら、他メディアのクリエイティブもやっている。また、日本再発見のツアー企画「PAPERSKY tour de Nippon」のプロデュースや、3カ国語対応のWebメディア「PAPERSKY Japan Stories」では、自身の経験を活かして日本の魅力を発信している。<https://papersky.jp/>

#### 若菜 晃子 (編集者・文筆業)

山と溪谷社にて『山と溪谷』副編集長などを担当。退職後、自然や山岳、旅の雑誌・書籍を編集、執筆。主な著書に『東京近郊ミニハイク』『東京周辺ヒルトップ散歩』『徒歩旅行』『地元菓子』『石井桃子のことば』『東京甘味食堂』『街と山のあいだ』『旅の断片』『途上の旅』『岩波少年文庫のあゆみ』など。小冊子『murren』編集・発行人。

#### コーディネーター 木村 宏 (北海道大学客員教授)

ホテル・リゾート開発企業に勤務の後、長野県に移住。自らの宿泊施設経営を経て日本版DMOの先駆け「信州いいやま観光局」を運営。観光関連施設の運営、着地型旅行商品の開発などのまちづくり事業を推進。森林保全活動をきっかけに、日本のロングトレイルの父、加藤則芳に出会い「信越トレイル」の整備、事業化に取り組む。現在、大学教員のかたわら日本のロングトレイルの普及活動を展開する。NPO法人日本ロングトレイル協会常務理事。

---

木村 皆さん、お疲れ様です。今日はロングトレイルをテーマに、いろいろな方がいろいろな立場で話をされました。その最後を締めくくるのは、ロングトレイルをどう演出していくのか、どう伝えるのかという視点。それから、女性が2人おられ

ますので、女性の立場からロングトレイルはどうかとか、お話をしていきたいと思います。

私、進行役を仰せつかりました木村と申します。信越トレイルの代表をしておりますが、大学の研究者の端くれでもありますので、公平な立場で、ということでこの肩書きが出ているのではないかと思います。

それでは、今日のパネラーの皆さんに自己紹介をしていただきましょう。

**安仁屋** 皆さん、初めまして。『ランドネ』というアウトドア誌を制作しております。『ランドネ』は「山と麓を歩く旅」をテーマに、様々なアウトドアの楽しみの幅が広がる情報を、雑誌、Webのほか、ECなどでものづくりをしながら、皆さんにお届けしています。



私自身は、登山歴は17年ほどになります。もともとは、やはり私も登山を始めたばかりのころはピークハントを目的にしていたのですが、2011年から『ランドネ』編集部に入ったことで、ピークハントをしなくても、例えば山の中でご飯を食べるとか、山小屋で過ごす時間、山を歩いて麓に下りてきてからの時間などの楽しみを知りまして、そこからは私自身も「山と旅」を楽しむことが増えております。本日はよろしくお祈いします。

**ルーカス** みなさん、こんにちは。『PAPERSKY』という旅の本を編集しています。アウトドアも、自転車だったり、釣りだったり、歩きだったり、特集もいっぱいあります。

僕も、子どものころからずっとおばあちゃん子で、アメリカでよくハイキングをしていました。日本に来たら大きな山がいっぱいあったから、山に登ったりとかしていたけど、すごい怖がり屋で。ピークに行くといけないハシゴかロープがあって、それがすごく嫌で……。でも、歩くのは大好きで、ある時、東京から奥さんの実家の静岡まで歩いて帰れないか、歩きたいかと奥さんに提案したら嫌だと言われて、駄目だったね。それから時が経って、友達から昔、旧東海道という道があって、宿場とか、いろんな歴史の話聞いて、歩いた方がいいじゃないかと、奥さんにもう1回提案したら、今回は面白そうと言ってきて。そこで6日歩いて静岡まで行って、これはすごく楽しいなと思って、さらに7日かけて京都まで歩いた。そこからずっとロングトレイルにはまって、あちこち歩いています。

**若菜** 初めまして、若菜と申します。私は大学を出た後、山と溪谷社という山の専門出版社に入りました。本作りがしたかったんですけど、本作りとともに山にも登る生活になりまして、そこで15年ほど勤めた後は独立し、自分で本を作ったり、書

いたりという仕事をしております。

また、編集や執筆の仕事以外に、「街と山のあいだ」というテーマで、小さい雑誌を作っております。ヤマケイ時代には採り上げられなかったようなネタですとか、日本の地方文化の話だったり、何かどこかで山や自然にからんだ特集を1号1特集で作って、これが27号まで続いて、16年間出版しております。

私と山の出会いですが、子どものころは神戸に住んでおまして、山の中腹にある学校に歩いて登るのが決まりでしたので、そうしたところから山に親しむようになりました。そんな自分がまさかヤマケイに入ってスパルタ教育を受けるとは、全く思っておりませんでした、そのころの教えをもとに今も編集・執筆活動をしております。

**木村** はい、ありがとうございます。こういうお三方と話をしていこうと思います。最初にお話をしたとおり、情報を発信する側として、また、自ら歩かれていらっしゃる方として、ロングトレイルに対してどういうご見識をお持ちなのかを引き出していきたいと思います。

### 長く歩くことの意義

**木村** ロングトレイルを皆さんに伝える立場として、最初に伺いたいのは、長く道を歩く意義ですね。少しロングトレイルにブームというか、火がついてきた、新しい展開に入ってきているのかなという感じはするのですが。実践者であり、伝える側として、長く歩くことの意義みたいなものを、楽しみを含めてお話いただければと思います。

**ルーカス** 歩く意義は、僕にとっては結構瞑想っぽいかかなと  
思っていて。瞑想もたまにやるけど、やはりいろんなことを考え過ぎちゃうから、なかなかうまくできない。でも、歩くといつか、1時間、2時間ぐ  
らい経ったら結構ボーッとしてくるから、単純に気持ちいいよね。クリアになって、いろんなこと、大きく感じられたりとかするのが意義かなと思うね。

**木村** 考えるけれど、ボーッとしてくる。

**ルーカス** そうね。でも、人と一緒に行っても、一緒になっ  
ていてもそんな感じになって。みんなと一緒にいると、また会話が始まったり、それでまたボーッとしたり。また自然に入ったり、  
いろんな音を聞いたり、町に入ったり、おながが空いておいしいものがいっぱいあったり、途中ミカンを採っているおばあちゃんに会ったら「ミカン、どうぞ」  
なんて言われたり。だから、いろんなステージの楽しみがある。



**木村** 頭の中が無になりながらも、新しいことにまたどんどん出会っていくのが歩く意義であるということですね。

**若菜** ルーカスさんがおっしゃっていたように、歩いていると心身が活性化しますよね。歩いている間、歩くこと以外にできることって、もちろん周りを見ることもありますけど、自分の頭でいろいろなことを思い出したりとか、考えたりする時間でもあるので、そういう意味では自分を省みる時間でもあるのかな、と思います。

それとともに、いきなり長い距離を歩くというのが、やはり普段あまり歩かない生活をしている方にはちょっと縁遠いというか、それだけ自分が歩けるかなと不安になると思うので、自分がどのぐらいの距離を歩けるのかとか、どのぐらいの体力があるのか、1km ってどのぐらいの感覚なのかを試すことができるんじゃないかなと。普段車や電車で移動している距離が、自分が歩くとどのぐらいの時間がかかるのか、自分の体で知ることができるのが意義の1つかなと。

**安仁屋** まず私自身、実は長い距離を歩いた経験がそこまでなくて。例えばロングトレイルのコースだとしても、1日で歩ける距離を歩いて下山することが多いです。今はピークハントだけを目的にしない方が増えているので、きっと山登りに対してはもっと身近なところで楽しんでいる方もいるのかなと。自分の町のすぐ裏山、里山を歩く人も結構いらっしゃると思います。そういうところを歩くというのは、きっと日常の延長線上で山を楽しんでいると思っていて、そうすると結局、例えばスマートフォンが繋がってしまってメールができたりとか、電話が鳴ったりみたいなことが結構あると思うんです。それよりももっと山深いところに行くと、まだ日本の中でも電波が通じなかったり、スマートフォンが使えないところもあるので、そういう日常からちょっと外れる行動というのが、長く歩く、長い時間自然の中にいることになるのかなと思っています。

スマートフォンが手元にあってすぐに見られる状況だと、どうしてもその中からいろいろな情報を拾おうとしてしまって、自分の気持ちが動くところが画面の中で見ているものになりがちじゃないかと思っています。スマートフォンがない状況になることで、それを自然の中で見つけ始めたりできるのかなと。自然の中に長く身を置くという考え方でいうと、そういう自分の心が動くものを探しに行く行動でもあるのかな、と思います。

**木村** お三方とも、ボーッとするとか、考えるとか、探すとか、新しい発見をするとか、自分を省みるとか、その辺りに意義がありそうだなというのを感じられましたかね。

では、続けて安仁屋さんに伺いますけど、そういった歩くことの意義とか、楽しさとか、発見みたいなものを、読者、特に『ランドネ』の場合は若い読者が多いと思いますが。どんな伝え方をして、そこにロングトレイルという言葉をかためながら、歩くということに対してどんな伝え方をしているのでしょうか？

**安仁屋** 例えば、山を歩くと、まずはこういうものに出会えるよ、と教えてあげたり、山小屋に1泊してみたり、山の中で丸一日過ごしたりすると、夜と朝を迎えて、非日常を感じられる。なので山の中で長く過ごすと特別な体験ができるよ、と伝えていきます。

**木村** どちらかと言うと、これからそういうことをしたい人とか、山って何だろうかと思っているような人たちに伝える、というところですね。

一方で若菜さんは、『山と溪谷』を編集していた時の対象者は、比較的若い人たちというより、熟年層や、山に傾倒している人たちだったと思うのですが、今の時点ではどういうことをどんな人たちに伝えているのでしょうか？

**若菜** 当時は中高年の登山者の方が多かったですし、やはりピークハントというのは山登りの大事な1つの要素ではありますので、それは欠かせないものとしていたんですが、私自身も初心者でしたので、もっと山を歩くことの素晴らしさとか、山自体の良さみたいなものを、そのころから伝えたいと思っていました。そういうものがあるからこそ、皆さん大変な思いをして山に登っていらっしゃるので。



それは達成感とか、いくつ登ったとかだけではなく、こんなに素晴らしいものが見られたとか、こんなに美しい場所に来られたとか、言葉にはできないけど、そういう精神的な充足があるからこそ、山だったり、トレイルを歩かれるのだと感じています。

ですので、いわゆる山にどうやって行くかというハウツーより、精神的な充足、精神的に良かったと思えることが非日常の場所に行くことあるということを、今も昔も伝えたいなと思っています。

**木村** 若菜さんのメッセージは、どのぐらいの層の人に届いているというか、届けたいと思いますか、年齢的には。

**若菜** 年齢は関係なく、たぶんいろいろな世代の方が同じように感じていらっしゃると思うんです。例えば以前、トークイベントをした時に、聴衆はほとんど大人だったんですが、中学生の男の子が来てくれました。その子は山が大好きで、ゆくゆくはアルプスとかいろいろ行ってみたいんだけど、親がまだ若いから駄目だと言って行かせてくれない。でも、私が書いたエッセー集を読んで、すごく良かったと言ってきて。それで、彼も含めいろいろな人と一緒に、私が紹介したことのある、地元の山を登ったんです。そこで林にサーッと、夕方の光がパーッと入っているところがあったんですね。林の影が地面に映っていて、それがすごくきれいだったんです、キラキラ光って。そうしたら彼が、いつもここでこういう

ふうに入ってくるのを見ていて、これ、すごくきれいですよねと言ったんです。それを聞いて、やはりどんな年齢であっても、どんな世代であっても、美しいと思うものはみんな共通しているんだなと思って。友達は誰も山に行かないけど、こういう風景があるから自分は山に来たいと思っていると話してくれて、私はすごく感銘を受けたんです。

年齢に関係なく、そういうふうに入山で美しいものを見ている人はやはり見ているんじゃないかなと。トレイル、ピークだけではなくて自然のある場所に行けば何か皆さんの心に届くものが必ずあるんじゃないかなと思います。

**木村** なるほど。大人向けに伝えようと思ったんだけど、中学生も感動してくれた。一方でルーカスさんは、伝える先は海外であったり、在日外国人なのですかね。

**ルーカス** ちょっと違う。こんな顔だからそうなっちゃうけど、『PAPERSKY』は全部日本語で書いてあって、日本人が見ている雑誌ですね。オンラインのメディアは日本語と英語と中国語、3つの言葉でやっているから、オンラインに載せる情報は日本だけにフォーカスして、世界と日本に向けてやっている。雑誌は逆に、特集は海外の特集もあるし、日本の特集もあるということで、ちょっと複雑な感じだけど。別に複雑じゃないね。

僕は、ピークとかいろいろ登った時期があって、2008年ぐらいに旧東海道を歩き出してから、ロングトレイル、その時は全然知らないの、街道という言葉が先に覚えた。「Old Japanese Highway」というページが『PAPERSKY』に毎回あって、本当にいろいろな街道を歩いた。例えば魚の街道を歩いてみよう、鯖街道であったり、ブリ街道、それからマグロ街道と、僕が勝手に名前を付けたりして。そういう道を、みんな分からなくなっているから、おじいちゃん、おばあちゃんなどに聞いて、市役所や詳しい人にも聞いて、何となくその街道を復活させて。すると自分の中にストーリーがどんどん湧くようになって、自分で歩くともう、瞑想しながら、めっちゃ想像が働いて、どんどんストーリーが見えてくるんだよね。そこがすごく楽しくて、日本全国あちこち歩いて、最近では自分でトレイルをつくるのに結構はまっている。

2~3年ぐらい前かな、東京の中にトレイルがあってもいいんじゃないかと思って、「TOKYO TREE TREK」という、東京の街の中を渦巻き状に歩く、60kmのコースを設定しました。東京は緑が多いので、東京の緑の木がアイコンになって、こういう木をつなげるようなトレイルをつくっています。また、最近では半分東京、半分静岡の焼津に住んでいるけど、焼津と川根本町という山の町、山と海をつなげたいと思って。まだできてないけど「カツオトレイル」をすごくつくりたいと思っている。

みんなのいろんなトレイルの話聞いて、今すごい妄想が働いて。すてきな写真を見せてもらって、ワクワクして行きたいっていう気持ちがあるけど、ストー

リーが湧いてこない、正直、心になかなか響かなくて。そういうストーリーを作っていくことにすごく興味があるんだと、最近思っています。

**若 菜** 私も以前、某企業の仕事だったんですが、港区の街路にある桜の木を全部調べるという傍若無人な調査をしたことがあります。すごくたくさんあるんですよ。それを港区の地図に落として、桜地図というのを作ったんですけど、それと同じような感じですね。そういう自分でつくるトレイルみたいなのは、すごく面白いと思います。今日の趣旨とは違いますが。

**木 村** いや、あまり違わない。自慢話大会でもいいと思います。

私も北海道に赴任した時の話ですが、札幌はインバウンドの人が平均 1.3 泊しかしていません。これはおかしいなと思って、もっと滞在させるにはどうしたらいいんだろうと考えて、ロングトレイルの手法を使って1周 140km の「さっぽろラウンドウォーク」を構想して、去年オープンしました。

ついでに、安仁屋さんも自慢してみてください。

**安仁屋** 黙っていいかなと思ったんですけど、『ランドネ』も、実はランドネ的ロングトレイルという特集をやったことがあります。結局長く歩くことはなかなか自分たちのペースだと難しいけれども、先ほどのルーカスさんみたいに、町側のルートと山のルートと一緒にしないで「オリジナルランドネトレイル」をつくっちゃおう、みたいなことをやっています。

**木 村** みんな、いろいろやっているんですね。田中陽希さんの話の中にも、町を越えていくと文化が違い、食が違い、面白いよねって。日本ってそれぐらい文化が違うし、峠を越えると違う言葉が聞こえてきて、そういう意味では、長い道をつなげていくと面白いことがどんどんでき上がってくるというか、見つかるという、そういう発信はロングトレイルの普及に非常に大事なんだろうな、と思います。



### **歩く人を増やすには**

**木 村** 次に、どうしたらロングトレイルを歩く人が増えるかという質問をしようと思います。皆さんが感じている長い道を歩く工夫、歩かせる工夫みたいなもの、考え付いた方からどうぞ。

**安仁屋** 私を含めて、『ランドネ』の読者の方は、わりとのんびり、ゆっくり山を歩きたい方が多いです。すると、ロングトレイルと言われて、地図のルートを見せられると、果たして自分にこの距離を歩き切れるのだろうかと思ってしまうので。例えば長い道だとしても、ポイントからポイントまで 6 時間のコースだとしたら、

それを1日で歩くのではなくて、1泊2日に分けてみる。一般的には歩き切れる長さなのかもしれないけど、それをあえて刻んで、宿泊をしながら歩くといった形で示されると、ちょっとハードルも下がりますし、これだったら歩けるかもしれない、と思う方も増えると思います。しかも、そこに滞在する時間も長くなるので、その分、その町の魅力も味わえるかなと。

**木村** なるほど。本来だったら1日で歩けるものを小分けにしてみるとか、そこにちゃんと物語を付けるというか、理由を付けるということですね。

**ルーカス** たぶん2つあって。1つは、外国の目線でいくと、今「PAPER SKY Japan Stories」というWebサイトがあって、英語でトレイルのこととかいろいろ紹介しているけど、たぶん日本の中に、そういうことを伝えるメディアがないのが大きい問題だと思うね。僕らはハイキングだけの雑誌ではないから、いろんなカルチャーとかアウトドア、いろんなシーンがあるけど、その中にはそれなりに街道とかロングトレイルの話もある。外国人、特にアメリカやヨーロッパには長く歩く文化があるから、後は教えて、という感じ。パンフレットを作るのも悪いことじゃないけど、どこかでそれが分かるという、英語向けのプラットフォームがあるといいなと思う。

もう1つは、たぶんもうピークに行っている人とか、歩いている人も、ロングトレイルを教えれば行きたいと思うだろうから、それは問題ないけど、歩いていない人をどうやって歩かせるか、興味を湧かせるかいうことは、目の前にそういうトレイルがあれば、1つの入口になる。それと、イベントだったり、人を連れていくのがあったりするといい。

僕らは小豆島の特集を1回やっていて、小豆島にはお遍路のコースがある。空海が四国の遍路道をつくる前に、自分の練習みたいな感じで、小豆島内にトレイルをつくった。それがめっちゃ面白いんだけど、意外に住んでいる人は歩いていない。じゃあ、一緒に歩こうと思って、1日交代で違うタイプの人と、その人の興味が湧くところに行った。例えば、イノシシの皮でバッグを作っている人とは、昔のシシ垣（イノシシやシカなどの侵入を防ぐために築かれた垣根や石垣、土塁）を見たり、山の中に入ったとか、クライマーの人、ジムを経営している人とは、クライミングのエリアを一緒に歩くとか、それぞれ興味がありそうなところと一緒に歩く。すると、自分の住んでいる場所なのに、知らなかったし、面白いなど。それがきっかけになって火が付くから、連れていくことが大きいと思うね。

**木村** 私も信越トレイルを20年やってきた中で、外国人が結構歩くようになりました。特に欧米の人たち、ヨーロッパの人たちが多いのですが、それは情報発信をし始めてからです。

日本で歩きたいけれど、どこを歩いていいか分からない、そのプラットフォームが見当たらないというのが現状だと思います。ですから、訪日の外国人が、歩

く文化を持った人たちが来るので、それに対してもっと情報を提供してあげるということは1つ、大事だと思います。

また、地域の方が無関心というのは結構多いですね。信越トレイルの場合も「裏山に道ができたらしいぞ」というのは話しているのですが、そこを歩いた人はほとんどいない、みたい。だんだん若い人たちが歩くとか、小学生が歩いて、中学生になってもう1回歩こうという人が出てきて、20年経つとようやく地元の人も歩くようになってくるので、地道に活動をしていかないといけないなあと思います。

今のルーカスさんの話は、信越トレイルとしても共鳴いたしました。

**若 菜** 確かに有名になったら、人はだんだん集まってくるというのは事実だと思います。誰も知らないから、なかなか人が来ないという問題はあると思うんですけど、そこはやはりメディアの出番なのかもしれません。その場所の良さを、地域の方々は体で知っているかもしれませんが、発信することはなさないことが多いので、ちょっと違う目を持った人が歩いて、その魅力を発信するということが大切なのかな、と思うんですね。

やはり自然がいいと言っても、みんな一緒じゃないかと思う方もたくさんいらっしゃるし、そうでなければ長く歩いて達成感を得ようみたいな方向に、体力勝負の方に偏ってってしまうので、言葉にしにくい魅力を、いろいろな人の目を見たものをつくって開示すると、どこかから小さい火が付くんじゃないかと思います。

「JAPAN TRAIL」もそうですけど、全部のルートが載ったものを紙媒体で作ることも大事かなと。今は Web でという面もありますけど、紙のいいところは、行ったり来たりしながら内容を比べることができず、想像もしやすいので、そういうものが1冊でき上がると、また違ってくるんじゃないかなと思います。

**木 村** そういうお話をされたがゆえに、ぜひ責任を持って紙媒体で……。

**若 菜** それは皆さんで協力してということで……。

**木 村** また、旅行会社がツアーにしたいくなるような地域性を出すとか、そのトレイルの特色を出していくとか、長いこと歩く意義をきちんと伝えていくということも大事だと思います。ツアー登山は海外に行くことが多かったんですが、コロナの影響で海外に行けなくなって、日本のロングトレイルを歩こうと企画されたツアー登山会社がいくつかありましたし、それが意外といけるなと思わせた部分もあり、新しい層を、寝た子を起こしたというところもあったりするので、ツアー登山会社の役割も非常に大事だなと、特にコロナ禍で思いました。

ようやくここからエンジンがかかってきて、話が盛り上がってきたところですが、時間が迫ってきました。大体こういうものですね。他のシンポジウムでも最後のパネルディスカッションをもっと聞きたかったというアンケートが多いで

すね。そんないつものパターンになってしまいましたが、次回からはもっと長くしていただくように、主催者に肝に銘じていただきながら、もう少し喋らせていただきます。



### JAPAN TRAIL の問題提起

**木村** JAPAN TRAIL は、1 本につないでみたらこうなるぞ、これは歩いてみたらどうだろうか「提唱」しているのです。その思いの中には、日本は歩ける国というデスティネーションとしての歩く文化、文化までいっていないかもしれませんが、歩くことが日本ではすごく楽しいよというメッセージになっていると思いますし、それぞれのトレイルで孤軍奮闘するのではなく、横のつながりを持って、日本を1 つにする役割を持とうよとか、ある意味哲学的なところもあるのです。その裾野をさらに広げていこうというのが JAPAN TRAIL の提唱ですね。

そのことについてどう思います？ ちょっと雑な聞き方かもしれませんが、日本にロングトレイルという、または歩くという、今までいなかった層も含めて、それから地域も、ハイカーも、歩くことに対して意義を感じて、それが普通になっていくと文化になってくるのではないかと思います。そこまでの道のりをどう思うか、構想をどう思うのか。日本の中の道をつなぐということ、長い道のりをつくっていくことに対してのご意見をいただきたいと思います。

**ルーカス** 日本をつなげるトレイルは間違いなく素晴らしい企画で、夢があって、みんなが

やりたい。せっかくやるなら、やはりうまくやってほしい気持ちがいっぱいです。僕は、日本に来て30年になるけど、日本はハードにすごいお金をかけて、ソフトはなかなか考えない。そして数年経ったら、ハードが古くなり、管理ができなくなって、ソフトがないから人も来ないし、プロモーションもできないということがよくある。JAPAN TRAILをつくるに当たっては、すごくソフトの部分を頑張ってもらいたいと思うね。

だから、そのソフトを逆にフォーカスして、最初はガチガチにしないで、ちょっと様子を見たり、ここは看板が必要だなとか、キャンプ場があった方がいいとか、水場が必要とか、触れ合える文化が足りないから何か考えましょうとか、もっとオーガニックな感じで作ってあげたらいいなと思いますね。

**木村 若菜** ありがとうございます。非常に根本的で大事なところを指摘いただきました。皆さん、どうしたらいいか、すごく頭を悩ませていらっしゃる。どうやって普及していけばいいのか、非常に難しい問題だと思うんですけど……。

基本的に歩くことによって得るものというのは、たくさんあると思うので、でき上がったトレイルをいかにして活かせるかということでもありますし、その場所に行ったら必ずそこで何か得るものがあるということを知らせることだと思います。今はスマホの画面を見ているだけで1日が終わる人も多いと思うんですけど、そうではなく、自分の体を動かし、自分の頭を動かして、そこを歩くことで生きている実感を持つみたいなこと、そういう場所があるということをもっと言っていんじゃないかと思います。

やはり自分で見て自分で歩くということがどんなに大切なことか、ここにいらっしゃる方は皆さんご存じだと思うので、トレイルはそういうことを実践する場所なんだよと。せっかく生きているんだから、日本のことをいろいろ知ったり、もちろん海外の山にも登ったり、いろいろな体験をすることで、自分の人生を豊かにしようというような、理念を言い続けることなんじゃないかな、と思います。

**木村** ありがとうございます。言い続けること、大事ですよ。言わなくなったらおしまいでもんね。

**安仁屋** そうですね。外国から来てくださる方に歩いてもらうのももちろんなんですけど、私もまずは地元の人とか、日本人のトレッキングを楽しんでいる人に歩いてもらうことが大切かな、と思っています。

山を選ぶ時って、私もそうなんですけど、旅先の拠点になる町からどこの山を歩けるかなという探し方を結構するんですね。なので、山の麓の町自体のファンを増やすことで、そこに滞在しながらなるべく長く歩こうとか、ここのルートは歩いたから、次は違うルートを歩こうみたいなルートの取り方ができると、山の中だけではなく、その周辺の町ももっと魅力的になっていくと思います。

後は、皆さんが妄想しているルート、それぞれのルートも「JAPAN TRAIL」

とつなげて、どんどんルートを延ばしていくとか、JAPAN TRAIL 公認ルートみたいになるところが増えていっても面白いかな、とか思ったりします。

**木村** まさに毛細血管のように、歩く道が日本中にできてくること、これが 1 つの目的でもありますね。

歩くことの注目度は、日本の中でも盛り上がっているし、世界の中でも、WTN のような組織ができたりしているので、日本としても、どんな形で啓発していくのか、普及していくのかというフェーズに入っていると思います。今日いただいた意見は、日本ロングトレイル協会としても、また次の世代につなげていきたいと思っています。

今日はボーッとする、歩くとボーッとするという、最初のルーカスさんのお話、僕は非常に大事だと思います。「クライマーズ・ハイ」っていう言葉を知っていますか。ピークハントして、もう達成感でみんな脱力してしまうみたいな。「ハイカーズ・ハイ」という言葉もあるそうです。長い道のりを歩いた人たちは、特に「JAPAN TRAIL」を歩くような長い道を歩いた人は、歩き終わるともう脱力感で、もしかすると人間が駄目になっちゃうのではないかと、社会に復帰できなくなっちゃうような人が出てくるそうです。でも、それでリセットされて新しい人生を始めるとか、そこから新しいものが見えてくるということも確かです。だから、このボーッとするというのは非常に大事で、これを皆さんにどういうふうに伝えていくか、その快感を伝えていくかというのが、ロングトレイルの意義であり、楽しみを普及させるポイントではないかな、と思います。

ここまで残っていただいた方は本当にいい人ですので、そういう意味では、日本のロングトレイルを普及させるために一生懸命、今日の話に家に帰って復習していただいて、ちょっと長い距離を歩いていただきたいと思います。ということで、ロングトレイルはこれからもっと普及していかなくやいかんという問題意識を持って、このパネルディスカッションを閉じたいと思います。皆さん、どうもありがとうございました。

(2023 年 11 月 21 日、第 1 回 JAPAN TRAIL FORUM にて)

# 事業報告

## 事業総括

2023年度は、主催・共催・後援合わせて21事業（延べ33日）を実施した。今期から新型コロナウイルスの影響で中止にすることもなくなり、安定的に開催できるようになったのは嬉しい限りだ。

初めての開催となったJAPAN TRAIL FORUMは、より幅広い層に認知してもらうために東京で行った。定員300名だったので、集まるのか一抹の不安があったが、新聞広告などの効果もあって、蓋を開けてみれば1ヵ月前にはキャンセル待ちとなり、当日も大盛況であった。次回は定員を500名に増やし、さらに充実した内容でお届けできれば、と思っている。

トレイル歩きをテーマとした「ロングトレイルハイカー入門講座」と「大人のトレイル歩き旅講座」（ともに全6回）は、昨年度に引き続いての開催となった。いずれも人気で、すぐにキャンセル待ちとなるものの、時間が経つにつれてキャンセルが多くなるのが課題である。また、テントと食糧を担ぎ、本格的な山歩きを楽しむ「JAPAN TRAIL 体験講習会」も初めて開催した。より個人の力量が試されるが、逆に課題も明確になる。ここから本格的なトレイルハイカーが増えてくれれば嬉しい。

「子どもクライミング教室」は、夏にクライミングタワーの塗装とホールド替えを行い、模様替えしての開催となった。例年通り、春は小学校へのチラシ配布を行った結果多数の落選者が出たが、秋は定員ギリギリで、風邪や怪我などによる直前キャンセルも多く、少ない人数での開催を余儀なくされることもあった。来期は募集方法の再検討をしていく必要がある。

2024年度は、上記に加えて防災講習会など、より幅広い事業を行っていく予定である。これからもアウトドアに親しめるような充実した事業を企画していきたい。

# JAPAN TRAIL FORUM

沖縄から北海道まで、日本を縦断する「山旅の道」、およそ 1 万 km のロングトレイルが JAPAN TRAIL 構想。日本が誇る美しい自然・歴史・文化を体感し、「JAPAN TRAIL の一端に立てば日本が見えてくる」をコンセプトにしている。

初めてのフォーラムでは、JAPAN TRAIL の現状と未来への可能性を多方面のゲストからお話いただき、山旅の魅力や地域観光の活性化につながる手がかりを探る。

日 時：2023 年 11 月 21 日（火）13 時～18 時

会 場：池袋サンシャインシティ  
コンベンションホール C

主 催：日本ロングトレイル協会

特別後援：安藤スポーツ・食文化振興財団

後 援：環境省、観光庁、林野庁、日本山岳会、日本アドベンチャーツーリズム協議会

特別協賛：ミズノ株式会社

参加者：約 300 名



## 【プログラム】（敬称略）

1. ご挨拶 安藤 宏基（安藤スポーツ・食文化振興財団 理事長、  
日清食品ホールディングス株式会社 代表取締役社長・CEO、  
日本ロングトレイル協会 名誉会長）
2. 特別講演 「宇宙から見た日本の山と川」  
野口 聡一（宇宙飛行士、東京大学特任教授）
3. 講演 「JAPAN TRAIL から見える風景」  
中村 達（日本ロングトレイル協会 代表理事、  
安藤百福センター センター長）
4. 講演 「An Overview of the World Trails Network & some common issues」  
セイラ・アダムス（アパラチアン・トレイル協議会 南部地域  
マネージャー、ジョージア～ナンタハラ担当）
5. 講演 「国立公園とロングトレイルが地域や来訪者にもたらす価値と可能性」  
水谷 努（環境省 自然環境局 国立公園課 国立公園利用推進室長）

6. 講演 「サステナブルツーリズムとロングトレイル」  
奥田 青州（観光庁 観光地域振興部 観光資源課 自然資源活用推進室長）
7. トークセッション「山岳のプロが見る JAPAN TRAIL の可能性」  
近藤 謙司（国際山岳ガイド）  
田中 陽希（プロアドベンチャーレーサー）
8. パネルディスカッション「ロングトレイルを楽しむ旅の演出」  
安仁屋 円香（『ランドネ』編集長）  
ルーカス B.B.（『PAPERSKY』編集長）  
若菜 晃子（編集者・文筆業）  
コーディネーター 木村 宏（北海道大学客員教授）
9. ショートプレゼンテーション
10. ご挨拶 節田 重節（日本ロングトレイル協会 会長）



※フォーラムの主要な内容は「寄稿・講演会記録」に掲載しています。

## ロングトレイルハイカー入門講座

■趣旨：トレイルを歩いてみたいという初心者や、より一層のスキルアップを目指すハイカーのために入門講座を開催した。2016 年度より始まって、今年で 8 年目。事前の計画、装備などの準備編から、天気や読図の技術、トラブル対処などの実践編まで、トレイル歩きの基本が学べる構成となっている。

### ■広報

- \*安藤百福センターHP など Web 媒体を活用
- \*過去参加者への DM
- \*首都圏および長野県内のアウトドア用品店（約 70 店舗）にチラシ発送

### 第 1 回「歩き方と装備の基本を学ぼう」

日 時：2023 年 4 月 15 日（土）12 時 30 分～16 日（日）15 時 30 分

内 容：1 日目（机上） トレイルの紹介、装備の選び方、パッキング方法、歩き方ほか  
2 日目（実習） 浅間・八ヶ岳パノラマトレイル「軽井沢コース」（約 13km）

講 師：杉本 晴美（日本山岳ガイド協会認定ガイド、登山・自然ガイド「<sup>やまね</sup>山音」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高原国立公園の山々、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。



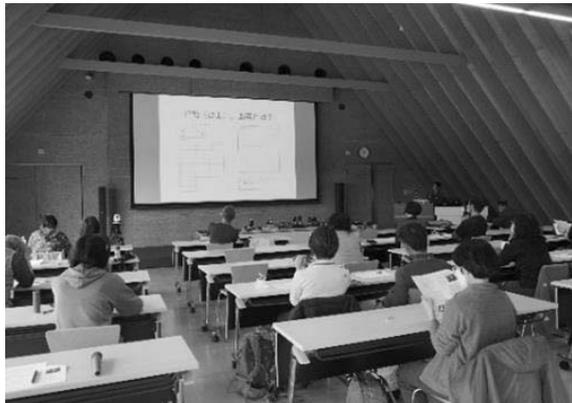
参加費：7,000 円

参加者：19 名（定員 20 名 申込者 30 名）

### ■参加者属性

男女比	3：4（男性 8 名 女性 11 名）
平均年齢	57 歳
年代層	40 代 1 名、50 代 12 名、60 代 5 名、70 代 1 名
居住地	長野 10 名、東京 7 名、神奈川 1 名、埼玉 1 名

## ■活動レポート



第1回は、歩くために何をすべきか、基本的な知識を身につけることを目標とした。種類別のトレイル紹介があり、歩くルートの見つけ方、登山計画の立て方などの事前準備を学んだ。



次に基本装備に関して、講師の杉本氏が普段使用している道具を見ながら解説。パッキングの説明は、自作した透明ザックを使って、入門者が見て分かりやすいように工夫してあった。参加者からは基本装備に対する質問が一番多く、関心が高いことが分かった。



トレッキングポールを使った基本の歩き方を屋内で実践した。ポールの握り方や動かし方、登りや下りの足使いなどを練習した。スリッパを履いた状態の歩行だったので、感覚がつかみにくい部分もあった。



2日目は、浅間・八ヶ岳パノラマトレイルの軽井沢コースを歩く。参加者はただ歩くだけでなく、ガイドの説明する軽井沢の歴史や地形などにも興味を持って耳を傾けていた。離山までは緩やかな舗装路が中心で、リズムカルに歩くことができた。



風が強い日であったが、晴天に恵まれて、浅間山の美しい姿を見ることができた。

歩いていると、日が当たる場所では暑いですが、風が吹くと寒く感じる。参加者は服を脱ぎ着して体温を調節していた。



離山の登り下りは、前日に練習した歩き方やトレッキングポールの使い方を意識しながら歩いた。休憩時に講師から教えられた登り方のポイントとアドバイスは分かりやすかった。終盤の下りでは参加者の疲れが見え始め、少し足取りが重かったが、無事に最後まで歩き終えることができた。

#### ■参加者の声（アンケートより）

- \*透明な袋にパッキングを実演していただいたので、とても参考になりました。服装について詳しく教えていただいたので、目からウロコな情報が沢山ありました。
- \*いろいろな特徴を持ったトレイルがあること、トレイルへの挑戦の仕方、楽しみ方を教えていただけて、歩くイメージが沸きました。
- \*実際に見たり、触ったり、実行できて分かりやすかった。
- \*先生との距離がとても近く、お話や相談がしやすかった。
- \*トレッキングポールの使い方と歩き方の教え方が分かりやすかった。
- \*ガイドの地元情報の紹介が勉強になりました。休憩も丁度良いタイミングでした。

#### ■事務局評価

1 日目は、主に登山を始めるための基本装備や事前準備を学んだ。装備に対する質問が多く、参加者が今まで疑問に思っていたことを解決でき、満足度は高かったと言える。トレッキングポールを使った体の動かし方も体験できた。

2 日目の屋外実習は、入門者が歩く目的を見つけやすいような地域の歴史や風土などが分かりやすく解説されて、参加者は興味を持っていた。ルートは、前半は舗装路が中心で歩きやすく、後半は離山の登り下りで歩き方を意識できた。

全体評価として、講師の経験した登山エピソードなどを交えた解説はとても理解しやすかった。また、事前に欲しかった情報として「ルート」とあったので、入門者でも分かりやすいルート案内を今後検討していきたい。

## 第2回「地図とコンパスを使いこなそう」

日時：2023年5月20日（土）13時～21日（日）15時

内容：1日目（机上） 地図のいろいろ、地形図の読み方、コンパスの使い方

2日目（実習） センター周辺トレイル（約7.5km）

講師：松浦 慎（日本山岳ガイド協会認定ガイド、マツウラ企画主宰）

茨城県出身。「マツウラ企画」にて年間を通して山や自然のガイドを行う。

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。



参加費：7,000円

参加者：17名（定員20名 申込者35名）

### ■参加者属性

男女比 1：2（男性5名 女性12名）

平均年齢 58歳

年代層 30代2名、40代6名、50代7名、60代2名

居住地 長野8名、東京4名、埼玉3名、神奈川1名、群馬1名

### ■活動レポート



2回目のテーマは、「地図とコンパスを使いこなそう」。便利な地図アプリを頼りにしている人が増えているようだが、改めて地図を読む目的を確認。講師の松浦氏が持参した様々な地図を見せてもらう。地図は、使用目的によってデザインや縮尺が違い、情報を探し出す面白さがある。



実際に地形図を使って「ピーク・コル・尾根・沢」の地形を学ぶ。個人ワーク形式で、参加者が地形図上に書き込み、コース上の地形や登り下りの数など、情報を読み取れる地図を制作した。講師が実際に使っている地形図印刷アプリも紹介。誰でも地形図を入手できることが分かった。



最後は重要なコンパスの使い方を学習する。最初は扱いに慣れず、目標の方向とは逆を向いてしまう参加者もいたが、講師が丁寧にアドバイス。数名に分かれてお互いの使い方を確かめ合いながら、目的とする方向が分かるようになってきた。



2 日目は、地図とコンパスを使いながらトレイル歩きの実習を行う。午前中は氷集落からスタートし、布引観音コースを歩く。道の分岐点で立ち止まり、自分の歩く方向をコンパスと地図で確認。屋外でコンパスを使う重要性を感じつつ、地図上の地形も意識しながら歩いた。



蒸し暑さはあったが天気恵まれ、布引観音の参道を登り進める。途中にお堂などの歴史的建造物があり、参加者は地図読み以外にも楽しみを見つけていた。講師からコンパスの指す方角やどのような地形かなど、現場で考える質問が出された。



午後は蓼科・八ヶ岳展望コースへ。出発前にコースの方向を確認。コンパスの扱いにもだいぶ慣れてきて、操作はスムーズだ。集落手前で地図から地形を読み取り、予想した風景を描いてみる。絵が実際に歩く景観と似ていることで、地形を先読みできている証明となった。



道が明記されているが、実際は藪が生い茂っていて分からない場所を、コンパスと地図を頼りにピークを目指して進んでいく。尾根と思われる道を進み、到着した地点がピークなのか GPS で確認すると、ピッタリとピークに入っていて驚きの声が上がった。この2日間で、藪の中でも方向や地形を読み取る力が着実に身に付いたと言える。

#### ■参加者の声（アンケートより）

- \* 山の名前と位置をコンパスで簡単に見つけられるようになりました。
- \* より実践的な内容で頭に入りやすくて、これからコンパスを使いたくなりました。
- \* 地形図からコースを先読みできて、歩く面白さを感じられるようになりました。
- \* 講師が基礎から丁寧に教えてくれて、納得しながら学ばせてもらいました。素人目線の疑問もしっかりと拾ってくれて、信頼感がありました。

#### ■事務局評価

地図とコンパスを基礎からしっかりと学べる、内容の濃い講座だった。1日目はコンパスの扱いに慣れるまで苦勞する参加者もいた。その後の講師の丁寧な解説を聞きながら、個別ワークをすることで、理解度が上がっていたように感じた。2日目のトレイルでは、道の分岐点ごとに立ち止まり、1日目で学習した、次に進む一歩や地図を先読みする力を実践することができた。道のない藪の中を歩くのも今までにない経験となった。

アンケートでは、今まで地図アプリに頼っていた人からも、今回の地図読みとコンパスを使うことで歩く楽しさを再発見できた、という声が聞かれた。講師の教え方や進行スピードも良く、最後に参加者全員が地図とコンパスを使えるようになっていて、講座の目標は達成できたと思われる。

### 第3回「空を見て天気を判断しよう」

日 時：2023年7月8日（土）13時～9日（日）13時

内 容：1日目（机上） 山の天気の特徴、夏山気象リスク、観天望気など  
2日目（実習） 池の平湿原（周回 約3.5km）

講 師：猪熊 隆之（株式会社ヤマテン代表取締役、気象予報士）

チョムカンリ（チベット 7048m）登頂、エベレスト南西壁左～西稜（7650m まで）、剣岳北方稜線冬季全山縦走などの登攀歴がある。中央大学山岳部前監督、国立登山研修所専門調査委員。著書に『山の観天望気』『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）など多数。

※当日は体調不良により欠席



講 師：窪田 純（株式会社ヤマテン、気象予報士）

山梨県出身。空や雲を見るのが好きで、小さいころから気象予報士を目指す。某民間気象会社を経て、株式会社ヤマテンに入社し、山岳気象講座や山岳雑誌の執筆などを担当。学生時代は山岳部で活動し、今は家族や友人と手軽に登れる山を楽しむ。



参加費：7,000円

参加者：17名（定員 20名 申込者 61名）

#### ■参加者属性

男 女 比 1：1（男性 9名 女性 8名）

平均年齢 57歳

年 代 層 30代 2名、40代 1名、50代 8名、60代 4名、70代 2名

居 住 地 東京 3名、千葉 3名、茨城 3名、埼玉 3名、長野 2名、群馬 1名、  
山梨 1名、神奈川 1名

## ■活動レポート



株式会社ヤマテンの気象予報士 窪田氏が講師を担当した。

1 日目の座学は、山岳気象予報士の仕事の紹介に始まり、平地と山の天気の違い、雲のでき方や発生しやすい場所、天気図の読み方、風の向きや強さなど、気象の基本的な知識を教わった。



講座の中盤には、窓から見える雲を観察した。梅雨時期で乱層雲（あま雲）と積層雲（うね雲）を見ることができ、山は弱い雨が降っていると予想。最後に個人ワークとして、天気図を見ながら明日の天気を予報した。参加者の予報は曇り。雨は降らないと判断した。



2 日目は池の平湿原を歩く。講師から雲と霧の違いの説明を受けたが、周辺は空一面、雲に覆われていた。途中、薄日が差し込む時もあったものの、雲の中にといたため観察できる状況ではなかった。



木道では、アヤメ、ハクサンチドリ、ハクサンシャクナゲなどの高山植物を見ることができた。三方ヶ峰の頂上付近には貴重なコマクサも咲いていた。続いて見晴岳の頂上では、天気図から予測した風向きや強さについて解説が入った。



午後から天候が崩れる予報のため、午前でトレイル歩きは終了。終わりのミーティングでは、朝のうちにセンター周辺で撮影したレンズ雲を、講師の解説で共有した。残念ながら観天望気ができるような天気には恵まれなかったが、前日に個人ワークした天気予報の答え合わせをすることはできた。

#### ■参加者の声（アンケートより）

- \*安全登山に関する天気知識が得られた。
- \*窪田講師の話し方が耳に入りやすく、分かりやすく教えてもらえた。勉強した天気図や雲の種類を今後の山登りに役立てたい。
- \*天気図の見方など、平地の天気と比較して知ることができた。
- \*2日目は雲の中で残念だったが、雲以外にも貴重な植物を見られて楽しく学べた。

#### ■事務局評価

ロングトレイルハイカー入門講座の中でも人気の講座で、定員の約3倍の61名の応募があり、キャンセル待ちも30名ほどいた。自主学习では難しい山の天気を学びたい人は多いのだろう。

今回、猪熊氏が体調不良でキャンセルになる中、窪田氏は天気を分かりやすく解説してくれた。雲を見ながらの観天望気は、とても理解しやすかった。座学は積極的な質問も多く、講師は一人ひとりに対して丁寧に回答していた。明日の天気を予想する個人ワークでは、1日目で学んだ振り返りもできた。

2日目の山からの観天望気では、雲が全く見られず残念な声もあったが、貴重な高山植物の話などを聞くことができ、参加者の興味が広がったと感じた。

トレイルでの実習は、どうしても天候に左右されてしまうが、天気に関する知識やリスクに対する心構え、事前準備の大切さを学ぶ講座となった。

### 第4回「もしもの時の対応を身につけよう」

日時：2023年9月2日（土）13時～3日（日）15時

内容：1日目（机上）危急時対応法・装備の解説、登山計画書の説明、グループ討議など  
2日目（実習）安藤百福センター敷地内で屋外実習、グループワークなど

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&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、コミュカ、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」。



参加費：7,000 円

参加者：15 名（定員 20 名 申込者 30 名）

#### ■参加者属性

男女比 1：1（男性 8 名 女性 7 名）

平均年齢 58 歳

年代層 40代 1名、50代 10名、60代 3名、70代 1名

居住地 東京 6名、長野 3名、大阪 2名、神奈川 2名、千葉 1名、群馬 1名

#### ■活動レポート



現役山岳救助隊の松尾氏が講師を担当。

1 日目の座学は、どんな状況がもしもの時なのか、不安を除くためにどんな装備が必要か、なぜ今その装備が必要なのかなどの質問を投げかけ、参加者は常に考えながら講義を聞いていた。装備品の使用は、自分の体の一部になるまで反復練習することが大切である。



救急セットの中身について検証。なぜ、この道具が必要なのかを考える。また、もしもの時に備えるためには生理学の知識も必要。登山中に起きてしまう体調不良の原因を理解することで、できるだけ最悪の状況を回避でき、たとえ陥ってからも落ち着いて行動することにつながる。



事前アンケートで考えてきた登山中の不安要素を、グループごとに分かれて討議。もしもの場面で自分だったらどのような対応を講じるか、それぞれに出し合い発表した。

もしもの対応方法は必ずしも正解が1つとは限らない。自分で考えて最善の行動を取ることが重要である。



2日目は屋外実習。まずはウォーミングアップがわりに、レインウェアを2分以内に着られるかテスト。焦って時間内に着られない人もいて、普段から練習が必要だと痛感する。次にツエルトの使い方を学ぶ。木の間にテントとして張る以外にも、被って風除けにするなど、考え次第で様々な場面に対応できることを知った。



テーピングや三角巾を使った足首固定法の実演もあった。グループに分かれて参加者同士で手当を実践し、どんな点が難しかったかなどを話し合った。講師からのフィードバックにより、その場の疑問は解決されたようだ。



講師の考えた「もしも」のシチュエーションをグループごとで実践。内容は登山中によくある事例で、どれも判断が難しいものばかり。参加者は真剣に考えて対応していた。最後に講師からは「なぜそれが今ここで必要なのか、常に考えてほしい」というメッセージが伝えられた。

#### ■参加者の声（アンケートより）

- \*自身の体調管理・下調べは自己責任だが、現場でのリスクはその都度、自分で判断する必要があると思った。
- \*屋外実習では紙資料がない分、講師の話に集中できた。事前課題があったので、より頭の中で立体的に考えることができた。
- \*実際のシチュエーションを想定して、どうすればいいのかグループワークすることで、実践に近い形で考えることができた。
- \*自分の意見を言い出しやすい雰囲気を講師がつくってくれ、上手くリードしてくれた。

#### ■事務局評価

今回は「もしもの時の対応を身に付けよう」という、教材だけではなかなか身に付けにくいテーマだったが、講義と実践を繰り返し行うことで理解がとても深まったと感じた。どんな時に不安に思うのか、今持っている装備が本当に使いこなせるのか、なぜそれを持っていくのか、常に頭で考えることが必要な講座だった。

屋外のグループワークも、もしもの時を想定しながらそれぞれで話し合い、最善の対応を導き出すことに終始した。参加者アンケートからも、実践形式のフィールドワークは特に評価が高く、充実したものとなった。

講師の解説は丁寧で分かりやすく、参加者の意見が出しやすい雰囲気だった。もしもの時に考えたことをみんなで共有することで、常に答えは1つではないということを改めて意識づけられた2日間となった。

### 第5回「テントに泊まって縦走しよう」

日時：2023年9月23日（土）10時～24日（日）14時

内容：1日目（実習） 車坂峠～高峰山～湯の丸キャンプ場（約9.3km）

2日目（実習） 湯の丸キャンプ場～烏帽子岳～湯ノ丸山～地蔵峠（約7.5km）

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。



参加費：8,000 円（他キャンプ場使用料やテントレンタル代など）

参加者：14 名（定員 20 名 申込者 45 名）

#### ■参加者属性

男女比 2：5（男性 4 名 女性 10 名）

平均年齢 57 歳

年代層 40 代 1 名、50 代 9 名、60 代 3 名、70 代 1 名

居住地 東京 6 名、長野 2 名、神奈川 2 名、千葉 1 名、群馬 1 名、  
茨城 1 名、三重 1 名

#### ■活動レポート



講師はアサマフィールドネットワークの堀江氏。スタートから小雨が降る中、テント泊の装備品をパッキングするコツを解説した。1日の行動をイメージし、使う順番や装備品の重さなどを考えてザックに詰め直した。その後、重いザックを背負い、高峰山へ向けて出発した。



荷物が重いため歩くペースが遅くなり、湯の丸キャンプ場には予定より 1 時間遅れで到着。日の入りで周辺が暗くなる前に、急いで設営場所の選び方からペグの打ち方など、テント設営の基本を習う。その後各自で設営場所を探し、苦戦しながらも日没前には全員がテントを張り終えることができた。



テント泊の楽しみの1つでもある夕食タイム。それぞれバーナーやクッカーなどを使いながら手早く準備する。簡単にできるカップ麺から手の込んだ山飯まで、お互いがどんなご飯を作っているのか見て回りながら談笑する時間となった。夜は星が綺麗に見えたので、翌日の冷え込みの厳しさが予想できた。



朝は予想通り氷点下に近い寒さで目を覚ました。テントには、外気温との差で大粒の結露ができていた。濡れたテントの取り扱い方や撤収のコツを教えてもらい、パッキングを行った。



晴天の中、まずは烏帽子岳へ向かう。テントを入れたザックは想像以上に重く、歩くスピードが落ちて体力も消耗していく。尾根歩きは風が強く、荷物のバランスを取るのが難しい。参加者は慎重に足を進めた。



烏帽子岳の次は湯ノ丸山を目指して縦走する。疲労がピークに達する中、最後の体力を振り絞って登る。山頂でお昼を済ませ、地蔵峠まで下りてゴール。テント泊と縦走の両方を体験するのは体力的にきつかったが、とても貴重な経験になったようだ。

#### ■参加者の声（アンケートより）

- \* テントの張り方や、撤収の基本を実地で教えてもらえて良かった。
- \* 縦走体験では荷物が重たく、2日目の登山は大変だった。
- \* 初めてのテント泊の経験は、今後の登山に活かそう。
- \* 講師が根気強く、丁寧にテントの張り方をレクチャーしてくれた。

#### ■事務局評価

スタートは小雨だったが、徐々に晴れ間が現れて全体的に気持ちよく歩くことができた。講師の丁寧な解説のおかげで、テント泊が未経験の方も少し慣れたように見えた。夜は参加者同士で歓談する時間があり、講座への不安も和らいだようである。テント泊の疲労が蓄積された中での縦走体験だったが、参加者は最後まで歩き、2日間怪我なく無事に終了することができた。

1日目は歩くペースが落ちてキャンプ場到着が大幅に遅れたため、テントを張り終えるころには日没が近く、寒くなっていた。次回は、重い荷物を背負いながらの歩行スピードも考えて、時間的な余裕を持ってテント設営まで行えるような行程を検討したい。また朝晩の冷え込みも厳しかったので、今後は防寒対策の持ち物を事前案内しておく必要がある。

### 第6回「スノーシューで雪のトレイルを歩こう」

日時：2024年2月3日（土）13時～4日（日）15時

内容：1日目 高峰マウンテンパーク～水ノ塔山（約4.5km）

2日目 高峰高原ホテル～高峰山～車坂山（約4km）

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、その魅力を伝えたいと思っている。



参加費：8,000円

参加者：19名（定員20名 申込者50名）

## ■参加者属性

男女比	1 : 1 (男性 9名 女性 10名)
平均年齢	57歳
年代層	40代 5名、50代 11名、60代 3名、
居住地	長野 9名、東京 7名、神奈川 2名、埼玉 1名

## ■活動レポート



講師は **OctoberDeer** の杉山氏。当日は絶好の好天に恵まれた。参加者はまず、スノーシューの履き方や歩き方のレクチャーを受けた。

スノーシューを初めて履く方も多かったが、講師がフォローすることでスムーズにスタートすることができた。



水ノ塔山への急登を、雪を踏みしめながらゆっくりと、講師の後について登っていく。例年より雪が少なく、歩きにくいところもあったが、時間が経つにつれてスノーシューの歩き方に慣れ、誰も歩いていない新雪の上に自分の足跡をつける楽しさを感じていた。



途中の休憩で動物の足跡を見つけて、どんな動物かを当てるクイズを出題。参加者は、残された足跡をよく見て各々の予想を口にした。講師から小動物「テン」の足跡と発表。足跡からその後の行動についても解説があった。

スノーシューには、歩くだけではない、雪景色や足跡、植物といった楽しみがあると体感できたはずだ。



2 日目は高峰山へ。歩き始める前に参加者全員で記念撮影してスタート。スノーシューの履き方や歩き方にも慣れて、自分自身で履くことができるようになっていた。自信がついたようで、1 日目の疲れを感じさせない笑顔だ。



日中は気温が上がり、雪質が重たい雪へと変わっていった。斜面は登りにくく、体力を消耗する。途中の休憩では、雲 1 つない青空を見ながら、北八ヶ岳や北アルプスなど、雪山の景観を楽しむことができ、疲れが一気に吹き飛んだ。



車坂山の散策では、講師による高山植物の解説があり、参加者は大変興味を持って耳を傾けていた。植物がどのように冬を越すのか、春に向けてどのような準備をするのかなど、時間経過をイメージしやすい解説だった。

#### ■参加者の声（アンケートより）

- \*動植物の知識は友達で行っても教えてもらえない情報なので楽しかった。
- \*気温も高く、想像以上に歩くのが大変だった。
- \*両日とも好天に恵まれて、雪の景色や人が入っていない新雪道も最高でした。
- \*講師のお話が大変興味深く、スノーシューを楽しめました。
- \*雪山から見る山の景色は、また夏と違って素晴らしかった。

## ■事務局評価

昨年度の反省から、1日目の受付・レンタル対応はスムーズに行えたものの、集合場所が分かりにくく、予定時刻に開始できなかった。事前案内で集合場所を分かりやすくするなど、検討が必要である。また気温が高く暑さを感じる天気、雪の表面が溶けてモナカのような歩きづらいコンディションだった。参加者は足取りが重く、初めから体力を奪われる1日となった。

2日目は、晴天に恵まれたおかげでスケジュール通りに進んだ。例年よりも雪が少なく、スノーシューには積雪が必要だと痛感した。高峰山の頂上では素晴らしい景観が見られ、歩いた甲斐があった。

全体を通して、講師の休憩のタイミングや解説がとても分かりやすく、アンケート結果からも参加者の満足度が高かった。来年度もスノーシューを使った雪山歩きの楽しさを参加者に伝えられるよう継続していきたい。

## 大人のトレイル歩き旅講座

■趣旨：ロングトレイルを活用したモデル事業の一環として行い、成果やノウハウなどの情報を発信し、歩く機会の創出に寄与することを目的とする。ロングトレイルと様々な専門テーマを組み合わせたモデル事業が普及することで、各地でトレイルを活用した新たな取り組みにつながることを期待できる。

### ■広報

- \*安藤百福センターHP など Web 媒体を活用
- \*首都圏および長野県内のアウトドア用品店（約 70 店舗）にチラシ発送
- \*長野県内のマスコミにプレスリリース
- \*ロングトレイル協会、ヤマケイオンラインなど、アウトドア・観光関係の HP に掲載

### 第 1 回「森さんぽで春の自然観察入門」

日 時：2023 年 4 月 22 日（土）13 時～23 日（日）12 時

講 師：井上 <sup>もと</sup>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、ガイドの顔をもつ一方、農薬・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でもある。



参加費：5,000 円

参加者：19 名（募集 20 名、申込者 31 名）

### ■参加者属性

- |      |   |
|------|---|
| 男女比  | 1：8（男性 2 名 女性 17 名）                               |
| 平均年齢 | 52 歳  |
| 年代層  | 40 代 5 名、50 代 8 名、60 代 5 名、70 代 1 名               |
| 居住地  | 長野 5 名、東京 5 名、千葉 3 名、神奈川 2 名、埼玉 1 名、群馬 2 名、茨城 1 名 |

## ■活動レポート



昨年はコロナ禍で中止になってしまったが、新テーマとして初開催。まずは野鳥観察で使用する双眼鏡の使い方をレクチャー。野鳥が木に止まる一瞬のチャンスを狙うためには、どのように見る必要があるのかを教わった。



センターの森から氷集落の森へ移動しながら、植物と動物の関係や生き残るための戦略について学ぶ。双眼鏡の使い方もちいぶ慣れてきたようだ。



センターに戻ってからは座学の時間。自分自身で自然観察を行うために、講師お勧めの図鑑、アプリ、双眼鏡などについて教えてもらう。膨大なアイテムが出回っていて、どれを選んでいいか分からない人も多かったため、とても参考になる情報だったようだ。



2日目は野鳥が最もさえずる早朝5時スタート。希望者のみだったが全員集合して森の中へ。常に四方八方から大合唱が聞こえてくる。この時期ならではの楽しみ方に違いない。



2日目ともなると、野鳥をキャッチするのに慣れてきて、即座に焦点を合わせることができるようになってくる。たくさん種類が見られただけでなく、コゲラ（キツツキ）が木に穴を空けている場面にも遭遇することができて、大興奮なフィールドワークとなった。



画像はヒトリシズカ。他にもイカリソウ、ニリンソウ、ウスバサイシンなど、春の花（スプリングエフェメラル）にもたくさん会うことができた。野鳥や植物、昆虫など春の様々な生き物のつながりを深く学べた2日間となった。

#### ■参加者の声（アンケートより）

- \*五感を使って鳥や植物たちと触れ合うことができた。
- \*5時からの観察は早起きした甲斐があった。

#### ■事務局評価

初テーマの開催だったが、豊富な知識を持つ講師から多様な生き物の世界を学ぶことができた。次回はしっかりと全員が観察できるように、前後を入れ替えるなど配慮をしながら進行していきたい。

## 第2回「歩いて食べて整えよう！ 春の野草から始める薬膳トレイル」

日 時：2023年5月6日（土）13時～7日（日）12時

講 師：小清水 由良（国際中医薬膳師、国際医学気功師）

小諸市出身。フリーライターとして東京を拠点に雑誌、新聞などの仕事に携わる中で薬膳と気功に出会う。学校に通い国際中医薬膳師と国際医学気功師の資格を取得。小諸に居を移し、中医学が目指す延年長寿を実践するため、「ゆらさんの『薬膳の時間』」と「トータス気功倶楽部」を開く。



講 師：森山 佐紀子（ナチュラルフードコーディネーター）

小諸市出身。東京在住を経て、自然体の暮らしを求めて2009年に家族でUターン。野菜料理研究家カノウユミコ氏や、小清水由良氏に師事。義父母が畑で作る大量の無農薬野菜を美味しく食べるため、2013年、ナチュラルフードコーディネーターの資格を取得。さらには豊かな自然の中に生える薬効豊富な草たちを食べることに視野を広げる。



参加費：5,000円

参加者：16名（募集20名、申込者29名）

### ■参加者属性

男女比 1：2（男性5名 女性11名）  
平均年齢 60歳  
年代層 40代3名、50代4名、60代7名、70代2名  
居住地 長野6名、東京3名、千葉1名、神奈川2名、群馬2名、茨城2名

### ■活動レポート



これまでのアンケートで、山菜採りをテーマとした講習会の希望が多かったので、野草×健康をテーマに薬膳トレイルという新テーマに挑戦。まずはセンターの森で食べられる草を探しながら歩く。これまで草刈りの対象となっていた雑草たちだが、食用となると見る目が一気に変わる。



室内で座学。そもそも薬膳とは何か、目的は、延年益寿について、どんなことに考慮して食べ物の組み合わせを選んでいくのが効果的かなど、薬膳の基本を学んでいく。



みんなで採った&講師が用意した草たち。春の野草は冬の間にとまった体の毒素を出してくれるとのこと。身近にこれだけたくさんの食べられる草があるとは、驚きだった。



みんなで協力して薬膳料理にチャレンジ。むくみ、胃の不快感、冷え、不眠、視力低下など様々な症状に対して効果があると言われている野草をふんだんに使った。薬膳料理は草だけかと思っていた方も多かったが、肉や魚も食べて良いとのこと。



2 日目は気功体験からスタート。気功とは何かといった解説があり、実際にいくつかの方法を通してながら、およそ1時間近く体を動かした。



野草を使ったお弁当を作って、トレイルを歩き、小諸駅周辺で食べる予定だったが、あいにくの大雨により予定変更。野草を使った草大福（デザート）を作った。食べられる草をたくさん学んだので、自宅でも薬膳料理を続けて欲しい。

#### ■参加者の声（アンケートより）

- \*雑草としてしか見ていなかった草も、とてもおいしくいただくことができた。
- \*薬膳と気功に触れて、自分の心と体に向き合うことの大切さを学んだ。

#### ■事務局評価

単に草を食べるだけでなく、心身ともに健康となることを意識した内容となった。薬膳の範囲は幅広いため、次回は事前アンケートで聞きたいこと、悩んでいることなどヒアリングしてから臨みたい。

### 第3回「ソロで楽しむ山歩き（初心者編）」

日 時：2023年11月11日（土）13時～12日（日）12時

講 師：杉本 晴美（日本山岳ガイド協会認定ガイド、登山・自然ガイド「<sup>やまね</sup>山音」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。



参加費：5,000円

参加者：17名（募集20名、申込者36名）

#### ■参加者属性

男 女 比 1：3（男性4名 女性13名）

平均年齢 50歳  
年代層 40代 5名、50代 6名、60代 5名、70代 1名  
居住地 長野 7名、東京 2名、神奈川 2名、千葉 2名、埼玉 1名、大阪 2名、  
青森 1名

## ■活動レポート



1人で完結できる登山者を目指して、安全に楽しむための準備やスキルを学ぶことを目的に開催した。まずは講師の装備品を紹介し、最低限必要なもの、あると便利なものなど、自身の装備と比較した。透明なケースをザックに見立ててパッキングすることで、立体的に中身の確認ができた。



緊急時のビバークを想定して、各自でツェルトを張る体験を行った。中に入って暖かさを確認。また、ロープワークは結び方にこだわらず、いくつか簡単に固定できる方法を学んだ。



YouTubeで「山岳遭難防止ソング」を視聴して（そうよ そうなの 遭難よ〜♪）、遭難しないためには道迷いを防ぐことが大切だと再認識。講師が制作した立体模型を参考に、地形図の見方を学んだ。



2 日目は地図読みの実践。浅間・八ヶ岳パノラマトレイルの布引観音方面に出発した。それぞれ地形図とにらめっこし、常に現在地を把握しながら進んでいく練習を行った。



参加者が順番に先頭を歩き、先読みしながらそれぞれのポイントまで移動していく。地図読みが初めての人も何人かいたが、ポイントを通過するごとにだいぶ慣れてきた様子だった。



途中コースから外れ、少し道が不明瞭な森の中も歩く。等高線だけだと分かりにくい隠れピークを予測しながら、繰り返し現在地と目標地を確認しながら進む。道迷いの危険性と予防についてたくさん学ぶことができた。

#### ■参加者の声（アンケートより）

- \* 装備品のよしあしに自信がなかったので、確認してもらえたことが良かった。
- \* 地形を見ながら山を歩くといい、新しい楽しみ方を知ることができた。

#### ■事務局評価

4 年目の開催となったが、ソロ登山の危険性と楽しみ方をそれぞれ伝えることができた。繰り返し読図のトレーニングを行うことで、地図にあまり触れたことがない方でも理解が深まっていったことがよく分かり、全体的な満足度は高かったと感じた。

## 第4回「野鳥の世界に触れるバード・トレッキング」

日時：2023年12月2日（土）13時～3日（日）12時

講師：中村 <sup>まさお</sup> 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。



参加費：5,000円（希望者は双眼鏡レンタル500円）

参加者：17名（募集20名、申込者48名）

### ■参加者属性

男女比 1:5（男性3名 女性14名）

平均年齢 55歳

年代層 40代4名、50代8名、60代5名

居住地 長野5名、東京6名、神奈川3名、千葉2名、茨城1名

### ■活動レポート



自己紹介を行ってから、さっそく近くの御牧大池<sup>みまき</sup>に移動し、双眼鏡の使い方を学ぶ。鳥を見つけたら、その目線の先に双眼鏡を向ける必要があるが、慣れてくるとすぐに捉えられるようになり、楽しくなってくる。



池では、主にカモなどの水鳥を見ることができた。寒風吹きすさぶ中ではあったが、講師の解説をヒントに、鳥の様々な特徴を夢中で観察した。



センターに戻って体を暖めたら、室内でミニ講座を受ける。講師お勧めの双眼鏡や図鑑、鳴き声の覚え方など、バードウォッチングの楽しみ方を教わった。



2 日目はセンター玄関先から野鳥観察をスタート。初めに、前日習った双眼鏡の扱いを改めて確認。素早く動き回る野鳥に、双眼鏡を向ける回数も増えてきた。木々にとまっている野鳥へのピント合わせも徐々に慣れてきたようだ。



お天気も良く絶好の野鳥観察日和。この日は、シジュウカラ、アカゲラ、アトリ、ハイタカなどを観察できた。森で耳を澄ませて、鳥の鳴き声を聴くことも、野鳥を探すひとつの方法として伝えられた。



里山で観察できる代表的な野鳥の資料を配ってくれた。資料は、野鳥の特徴が写真付きで分かりやすく解説されていた。資料を片手に参加者は、木々にいる野鳥をじっくりと観察。今回の講座をきっかけに、歩く楽しさの他にもバードウォッチングを始める良い機会となった。

#### ■参加者の声（アンケートより）

\* 双眼鏡で鳥を見つけるコツが分かった。鳥の鳴き声も探す手がかりになることを学べた。

\* バードウォッチングの基本的なレクチャーがあった。同じ興味関心を持つ方々と交流を持てた。

#### ■事務局評価

3年目の開催となったが、抽選時に最も申し込みが多く、人気は高い。落葉したところが適期であるため、12月初めの開催としたが、今年は寒波が押し寄せ、予想以上の寒さとの戦いとなった。また、2日目は思ったよりも野鳥の種類が少なかったものの、森で鳥が出てくるチャンスは多かった。食堂からも外の野鳥が観察しやすいので、次回検討しても良い。

### 第5回「野生動物の痕跡を探すアニマルトラッキング」

日 時：2024年3月2日（土）13時～3日（日）12時

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。長野県内の自然学校勤務の後、フリーランスのガイドやファシリテーター、講師などで活躍。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。



参加費：5,000円

参加者：17名（募集20名、申込者36名）

#### ■参加者属性

男女比 1：2（男性5名 女性12名）

平均年齢 55歳

年代層 20代1名、40代2名、50代8名、60代6名

居住地 長野1名、東京11名、神奈川2名、千葉2名、愛知1名

## ■活動レポート



3年ぶりに復活したアニマルトラッキング講座。ところどころ雪の残る森で、動物たちの痕跡を探す。足跡、糞、食痕など様々なフィールドサインが見つかり、これは何の動物だろうと、みな想像力をかき立てられる時間となった。



センターに戻ってからは動物たちの頭骨<sup>とうこつ</sup>が登場。カメ、ウマ、クマ、カモシカ、イノシシ、イルカなど20種類以上が次々と登場。参加者の興味はただ1つ「どこで入手した？」だったはずだ。



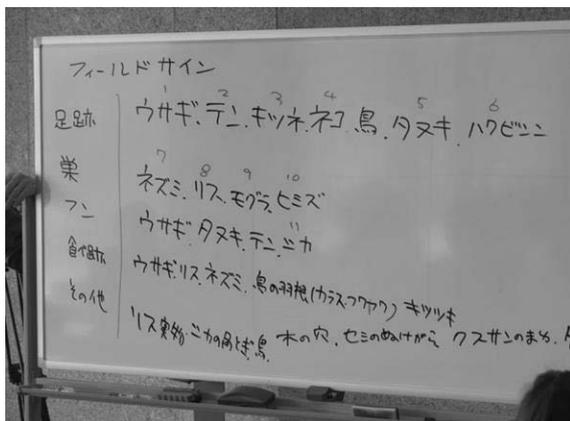
骨の次は毛皮。触り比べをして、手触りがそれぞれ違うことを感じ取れた。それは毛の役割によるところが大きいようだ。



2日目もフィールドへ。獣道を歩きながら、野生動物の痕跡を探す。リスやネズミの食痕、タヌキのため糞などなど、知らないと気付かない痕跡をたくさん観察して、生活をイメージすることができた。



センターに戻ってからは、2週間前に仕掛けていたセンサーカメラを回収し、データをチェック。夜な夜な活動するタヌキやテンなど数種類の動物たちが確認できた。



2日間で見る事ができたフィールドサインをまとめて終了。野生動物の生態をたつぷりと学んだ2日間。動物の視点を持ってトレイル（獣道）を歩く楽しさを体験できる貴重な機会となった。

#### ■参加者の声（アンケートより）

- \*冬の足跡の見方や、想像力の働かせ方を知ることができた。
- \*講師の面白い人柄のおかげで、和気あいあいとした雰囲気となって楽しめた。

#### ■事務局評価

普段あまり歩くことのない獣道を歩けたのは、参加者にとって貴重な体験だったようだ。安全管理に気を付けながら、より野生動物を感じられるルートを検討していきたい。

### 第6回「いざ攻城！ <sup>つわもの</sup>兵たちの思いを巡らす山城トレイル」

日時：2024年3月23日（土）13時～24日（日）12時

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年から会社勤めのかたわ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。X（旧Twitter）などのSNSも活用し、希望者の現地アテンドも実施。2020年に開催された「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回の地元の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。



参加費：5,000円 参加者：17名（募集20名、申込者27名）

#### ■参加者属性

男女比 2：3（男性7名 女性10名）  
 平均年齢 54歳  
 年代層 40代5名、50代7名、60代4名、70代1名  
 居住地 長野7名、東京5名、神奈川3名、千葉県1名、埼玉1名

#### ■活動レポート



2年目となる山城トレイル。まずは室内での基礎講座からスタート。今は「山城ブーム」のようで、なぜ山の上に城が築かれたのか、いつごろからなのかを考え、さらに山城の優れた防御施設や構成などについて学んだ。



隣の東御市にある<sup>ねつしものじょう</sup>祢津下ノ城へ移動し、現地見学を行った。駐車場から登山口まで20分ほど歩き、さらに20分ほどで城跡に到着。<sup>ほりきり</sup>堀切、<sup>どろい</sup>土塁、<sup>くるわ</sup>郭、<sup>きりぎし</sup>切岸など、山城の造りを観察。考え抜かれて造られた山城の性能に驚く。



山城歩きの魅力を高める「縄張図」を手に解説を受ける。かつての遺構に思いを馳せながら歩くのは貴重な体験だ。センターに戻ってからは、山城の楽しみ方や、知っているのと自慢できる山城の知識、大事なリスクマネジメントまで、幅広い内容を学ぶことができた。



2 日目は上田市内にある砥石城へ。上田城築城まで真田氏の居城となっていたようだ。昨日の山城と比較すると、とても規模が大きく、一大城塞群を形成していた。ここでも縄張図を手に山城の造りを学んでいく。



眺めの良い場所まで上がってきた。上田周辺の山並みが楽しめる。城塞群は大きく分けて、本城、枳形、砥石城、米山城、水の手で構成されているとのこと。



写真はうねるように造られた土塁。1 つとして同じ山城はなく、長野県の山城は人気が高く全国区だそうだ。かつての山城を想像しながら歩くことで、トレイル歩きの楽しみも増すに違いない。

■参加者の声（アンケートより）

\*山城の伝道師から直接話を聞いたのが良かった。

\*段郭ときれいな土塁を見て、当時のことに思いを馳せることができた。

■事務局評価

当時の状況について存分に想像力を働かせる 2 日間となった。山城の歴史、文化、生活など交えながら学ぶことで、より深みのある味わい深い歩き旅が可能になると感じた。

## JAPAN TRAIL 体験講習会

■趣旨：初心者ハイカーの総合的なステップアップと JAPAN TRAIL を活用したプログラム開発を目的とする。実施した講習会のノウハウ情報を発信することで、各地で JAPAN TRAIL を活用した新たな取り組みにつながることを期待できる。

### ■広報

- \*安藤百福センターHP など Web 媒体を活用
- \*首都圏および長野県内のアウトドア用品店（約 70 店舗）にチラシ発送
- \*長野県内のマスコミにプレスリリース
- \*ロングトレイル協会、ヤマケイオンラインなど、アウトドア・観光関係の HP に掲載

### ■日程および内容：

①2023 年 5 月 13 日（土）13 時～15 時 事前オンライン講習

1 泊 2 日で最低限必要な持ち物・装備、JAPAN TRAIL アプリ使用方法ほか

②2023 年 6 月 17 日（土）8 時～15 時 実践 1 日目（車坂峠～黒斑山～天狗温泉）

集合：7:30 高峰高原ビジターセンター駐車場

約 12km 7 時間（休憩込） 累積標高（上り約 560m/下り約 1,120m）

2023 年 6 月 18 日（日）8 時～13 時 実践 2 日目（天狗温泉～小諸駅）

約 9.5km 5 時間（休憩込） 累積標高（上りほぼ無し/下り約 750m）

解散：13:00 小諸駅 ※高峰高原に駐車した方は、JR 関東バスで戻り

参加対象（3 つとも該当する方）

- ・長距離を頑張って歩ける人（1 日 6 時間程度の山道を、10kg 以上の荷物を背負って歩く）
- ・テント泊を経験してみたい人
- ・18 歳以上

講師：杉本晴美（日本山岳ガイド協会認定ガイド、登山・自然ガイド「山音」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高原国立公園の山々、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。

参加費：12,000 円（税込）＋テント場利用料 2,200 円（1 人）＋各レンタル料

参加者：12 名（募集 12 名、申込者 16 名）

### ■参加者属性

男女比 1：3（男性 3 名 女性 9 名）

平均年齢 52 歳

年代層 20 代 1 名、40 代 2 名、50 代 7 名、60 代 2 名

居住地 長野 3 名、東京 5 名、埼玉 1 名、群馬 1 名、茨城 1 名、岐阜 1 名

### ■活動レポート



JAPAN TRAIL を舞台とした初の講習会を開催。まずは事前オンライン講座で、テント泊登山に必要な装備や道具の確認、パッキングの方法などを学ぶ。また、JAPAN TRAIL アプリの使い方もレクチャー。当日までの宿題も与え、あとは各自で準備に励むこととした。



実践編 1 日目。長野県と群馬県の境にある車坂峠に集合。中央分水嶺からのスタートだ。テントを含めて 10kg 以上の荷物を担ぎ、バランスを崩さないようザックのフィッティングをしっかりと行う。これから 2 日間の山旅が始まる。



梅雨時期には天候に恵まれ、雄大な活火山・浅間山の眺めを楽しむ。他の登山者も大勢いたため、ぶつかって転倒しないよう注意して進んだ。



浅間山の外輪山を縦走する。ピークは 4 つあり、どこも眺望が素晴らしい。だんだんと浅間山に近づいていき、J バンドからは急な下りが始まる。細心の注意を払いながら賽の河原、湯の平と過ぎ、避難所となっている火山館に到着。館長との会話も弾んだ。



森を抜けていると、カモシカの親子に遭遇。野生動物を生で見られて大興奮。途中、アブの大群にまとわりつかれながらも、なんとか宿泊地の天狗温泉に到着した。



キャンプサイトには炊事スペースもあり、各自でワンバーナー料理を作る。こだわりのレシピを見せ合うのが面白い。好きな人はお酒を飲みながら静かな夜を楽しんだ。



2 日目は小諸駅まで一気に下るルートだ。昔歩かれていた浅間山へ通じる古道を歩く。途中講師から自然観察のレクチャーもいただきながら山から里へ向かっていった。



観光農園で有名な松井農園にて休憩タイム。巨大なソフトクリームを食べて、火照った体を冷ました。季節によってはリンゴやブルーベリー狩り、釣りも楽しめるスポットだ。



里山から小諸の市街地へ。いよいよゴールが近づく。有名な北国街道の1つ脇の道を歩くと、地域の生活が見えてくるのが面白い。かつてあった小諸城の玄関となる大手門を抜けて駅でフィニッシュ。しみじみと達成感を味わいながら、JAPAN TRAIL 体験講習会は幕を閉じた。

#### ■参加者の声（アンケートより）

- \*重い荷物を背負って歩き、とても充実した2日間だった。
- \*これからJAPAN TRAILをたくさん歩いてみたい。

#### ■事務局評価

初開催だったが、天候にも恵まれて良い講習会となった。これからしっかりとロングトレイルを歩きたい人向けに、重い荷物を背負ってJAPAN TRAILを歩く体験は、とても意味のあることだと感じる事ができた。

## 子どもクライミング教室

■趣旨：安藤百福センターに設置されたクライミングタワーを活用し、インストラクターの指導のもとでクライミング体験を行い、アウトドアに興味を持つきっかけづくりとする。

### ■広報

- \*安藤百福センターHPなど Web 媒体を活用
- \*上田市内の小学校にチラシ配布（春）
- \*前回中止回の参加者、落選者などにメール送付（秋）

### ■インストラクター

船山 <sup>いさぎ</sup> 潔

1995 年生まれ、長野県出身。

アルパインクライマー。高校生の時にクライミングを始め、20 歳の時に渡仏。ヨーロッパアルプスに魅了されアルパインクライミングを始める。現在は日本、海外問わず、夏は登山、フリークライミング、冬はアルパインクライミング、バックカントリースノーボードを楽しむ。



伊藤 <sup>ぼん</sup> 伴

1995 年生まれ、東京都出身。

学生時代から登山を始め、中学 3 年でヨーロッパアルプスの最高峰モンブラン、高校 3 年でヒマラヤのロブチェ・イーストを登頂。20 歳の時に、当時日本人最年少でエベレストとローツェ連続登頂を達成。公益社団法人日本山岳ガイド協会認定登山ガイド、山の日アンバサダー。



### 春の部

日 時：2023 年 5 月 13 日（土）

5 月 14 日（日）→雨のため中止

6 月 10 日（土）

6 月 11 日（日）→雨のため中止

①10:00～11:30 ②12:30～14:00 ③14:30～16:00（各 90 分：③は親子の回）

参加費：500 円

募 集：各回 10 名 計 120 名（参加者 59 名、申込者 304 名）

※先行抽選申込制を採用した。

■参加者属性

男女比 3:2 (男性 35名 女性 24名)  
平均年齢 子ども 9歳、親 43歳  
年代層 子ども 48名 (小学生のみ)、親 11名 (30代 2名、40代 9名)  
居住地 長野 59名 (上田 50名、小諸 9名)

秋の部

日時: 2023年9月9日(土)  
9月10日(日)  
10月14日(土)  
10月15日(日) →子どもの回は雨のため中止  
①10:00~11:30 ②12:30~14:00 ③14:30~16:00 (各90分: ③は親子の回)

参加費: 500円

募集: 各回10名 計120名 (参加者75名、申込者150名)

※先行抽選申込制を採用した。

■参加者属性

男女比 4:3 (男性 44名 女性 31名)  
平均年齢 子ども 8歳、親 41歳  
年代層 子ども 64名 (小学生のみ)、親 11名 (30代 5名、40代 5名、50代 1名)  
居住地 長野 72名 (上田 66名、小諸 3名、佐久 1名、軽井沢 1名、佐久穂 1名)、群馬 1名、埼玉 1名、東京 1名

■参加者の声 (アンケートより)

- ・初めてクライミングを体験したのですが、とても楽しかったそうで、またやりたいと子どもが大満足していました。先生もとても優しく、丁寧に教えてくださって、安心して見ていられました。
- ・最初の子のクライミングを見て、怖そう〜と不安そうな顔をしていましたが、登り始めると次から次へと手を伸ばす姿があり、見ていた親も嬉しくなりました。
- ・大変かもしれませんが、年2回ではなくもう少し回数が多いといいな、と思います。本当に子どもが楽しく満足したようで、参加して良かったです。
- ・会費もお手頃で、あんなに大きなクライミング施設を使わせていただけるなんてありがたいです。

- ・何度も参加したいので、違うパターン、コース、タワーがあったらいい。
- ・人数、時間、難易度も丁度良く、良かったです。子どもにはやや難しいチャレンジも、達成できる喜びにつながりました！
- ・前は雨天中止でしたが、危険な時は事前にそういう判断を思い切ってされることは、とても大事だと思います。少人数で目が行き届くよう安全に配慮されていて、安心しました。
- ・クライミングタワーを目にして、登らないと言っていた息子でしたが、励ましてもらい登り切れて「やってみて良かった」と話していました。「怖いけどやってみる、そしたら予想以上に楽しかった、頑張れた！」の体験ができました。
- ・とても楽しい時間を過ごさせてもらいました。子どもからの意見は、もう少しコースを増やし、時間も長くしてもらいたいそうです。楽しかったので長くやりたかったようです。
- ・低学年と高学年に分けての開催もいいと思います。また、難易度を上げて中学生向けの開催も検討していただけると嬉しいです。

#### ■事務局評価

今回は初めて上田市内の小学生にチラシを配布したが、春の部では定員の約 2.5 倍の申し込みがあった。ただ、雨のため 4 日中 2 日が中止となり、実参加者が少なくなったのは誠に残念であった。

秋の部は、春に中止で参加できなかった子や落選者に案内を送ったが、それほど申し込みは増えず、キャンセル待ちがわずかに出た程度であった。天候には比較的恵まれたものの、直前でのキャンセルが 40 名以上出たため、少人数での開催となった回もあってもったいなかった。

また、夏にタワーの塗り替えを行い、ホールドも見直したことで、より充実したクライミング環境になった。インストラクターの評判も良いので、今後も子どもたちにクライミング体験の機会を提供していければ、と思っている。



## 夏休みこども講座

主催：小諸市文化センター（教育委員会）

共催：安藤百福センター

小諸市内の小学生を対象としたイベントとして企画。夏休み中の子どもたちに、アウトドア活動を楽しく体験してもらうことを目的に実施した。

### ■第1回 ウォーターサバゲー（水鉄砲合戦）

日 時：2023年7月27日（木）9:00～12:00

参加費：500円

参加者：26名

講 師：杉山 隆（OctoberDeer 代表）

### 内 容

- ・竹で水鉄砲づくり
- ・ウォーターサバゲー
- ・デザートに焼きマシュマロ



竹を使った水鉄砲づくり



チームで作戦タイム



的を付けてウォーターサバゲー開始！



最後はご褒美のマシュマロ

## ■第2回 デイキャンプ体験

日 時：2023年8月9日（水）10:00～14:00

参加費：1,000円

参加者：27名

講 師：杉山 隆（OctoberDeer 代表）

### 内 容

・竹串づくり ・イワナのつかみ取り ・火おこし体験 ・ダッチオーブンでカレー作り



大きな竹を切り倒す！



ノコギリを使って竹串づくり



動き回るイワナをつかみ取り！



みんなで3種類のカレー作り

好奇心旺盛な子どもたちは、森に入って自分で竹を切り出し、慣れない手つきで水鉄砲や竹串づくりにチャレンジしていた。ウォーターサバゲーでは、初対面の子も同士が、チームで戦法を考えながら全身ずぶ濡れになって楽しんでいた。イワナのつかみ取りでは、普段生きた魚に触れる機会の少ない子どもたちが、生き物を自分で捕まえて食べるという経験をし、食育の観点からも良い機会になった。両回とも晴天に恵まれて暑い中、夏休みの貴重な思い出の1つになったに違いない。

## ～事務局スタッフ近況～

### ■安藤 伸彌 (あんどう のぶや)



「日本最古のロングトレイル」と言われる大峯奥駈道を踏破しました。吉野から熊野まで約 100km、修験道の開祖・役行者えんのぎょうじやが修行のために開いただけあって、険しい道のりでした。

ここは 50 歳の節目に歩こうと、同僚の冷たい視線を振り払って長期休暇を無理やり取り、前半（北部）は登拝修行で初夏に、後半（南部）はソロバックパッカーとして晩秋に、テントや食糧を担いで歩きました。都合 5 日間で完歩した形になりましたが、鎖場や岩場もある稜線のアップダウンを 1 日約 20km こなすので、未明から晩まで歩き続けることとなり、体力が削られます（累積標高は約 8,000m）。それでも、一般の観光客やハイカーとすれ違うことがあまりない中を歩くのは、ある種の瞑想状態になり、爽快でもありました（それと比べると、続けて歩いた熊野古道（難関とされる熊野本宮～那智）はなんと歩きやすく、人の多いことか！）。ただ、いまだ女人禁制の区間があるうえ、難所も多く、歩く人が少ないせいか荒れているところもあるので、JAPAN TRAIL のルートにはお勧めできないですね。挑戦してみたい方はぜひどうぞ。

### ■小島 真一 (こじま しんいち)



個人的に山の案内を行う時がありますが、まさかムスメのクラスを案内する日が来るとは思ってもみませんでした。オフアールがあった時に念のため本人確認（自分だったら親が来るなんて恥ずかしい～ので）。意外にも「絶対来て！」という反応に驚く。なんでと聞くと、知っている人がいた方がいいからとのことでした（父は知り合いレベルなのね！）。

当日、みんなには内緒にしておこうと 2 人で約束していたにもかかわらず、担任にでかい声で速攻ネタバレされ、「な、なんでお父さんがいるの!？」と学年全体がざわざわとなる。そんなこんなで曇天の中、地元の黒斑山へ。ガスで景色はイマイチだったけど、子どもたちは楽しそうに最後まで歩いてくれました（ガイドのムスメが一番バテていた、笑）。私にとっても、リアル職場見学はいい思い出となりました。

「毎月山に行くから買って」とせがまれて購入した新品のトレッキングシューズは、なぜか嚴重に梱包され靴箱へ。まるで「もう行かぬ！」と主張しているかのように……。写真は劔岳「カニのたてばい」でダブルカニピースする私。今年もいろんな山を楽しみます！

## ■堀籠 光 (ほりごめ みつる)



安藤百福センターに入ってようやく1年が経ちました。事務局を担当する講座では、慣れない事前準備などで戸惑うこともありましたが、今では参加者に顔を覚えてもらい、センターの仕事にも少しずつ慣れてきた気がします。2024年は山登りの経験と同時にロングトレイルを歩く楽しさも見つけていこうと思っています。

最近は見上げることが多いです。安藤百福センターの食堂からは、雄大な浅間山と青空のコントラストが美しく感じます。なぜ空をよく観察するようになったか？と言うと、4年前から息子と一緒に熱気球というスカイスポーツを始めました。風や天候を自分自身の五感で感じ取りながら空を飛ぶスポーツなので、平均高度300m付近を飛んでいると、山頂から見える景色によく似ています。春は霧の発生が多く、雲海の上を飛んで幻想的な空の散歩を楽しむこともできます。熱気球のパイロットになるという息子の夢に、私もとことん付き合ってみようと思っています。

写真は熱気球を立ち上げるために、全力で息子とロープを引っ張っているシーンです。

## ■横堀 咲紀 (よこぼり さき)



1年の時を経て、無事センターの仕事に復帰いたしました。百聞は一見に如かずとはよく言ったもので、話に聞くより、想像するより、はるかに育児は大変で楽しいものだなあと痛感しています。趣味の刀の方は、子どもがいるとなかなか展覧会などに行くこともできずですが、短歌は変わらずに創作を続けています。去年1年、信濃毎日新聞の【信州×本・雑誌】という欄に、結社誌から引いていただいた歌は  
胎内の記憶はあらねど遠き海たまにどこかに帰りたくなる  
産み落とす瞬間の風 産声はまだかまだかと一瞬を待つ  
成長の証とよろこぶしかないね君の夜泣きも人見知りだって

2月に念願の一軒家(新築ではない……)に引っ越しました。先日、近所の公園の芝生で子どもをハイハイさせていたら、公園の隣の家の子(3~4歳くらい)が出てきて、興奮した様子で「こいぬ!こいぬ!」と我が子を指さして叫んでいました。

夫があまり私の写真を撮ってくれないので、良い写真がありません(私は撮っているのに)。たまに撮ったと思ったら白目だったりするので、もう少し妻に興味を持ってほしいと思っています……。写真は、子どもの誕生日に肩車をしている私です。



## 卷末資料



## ■ 『PEAKS』 2023 年 11 月号

沖縄から北海道までをつなぐジャバントレイルを歩こう  
**沖縄辺戸岬に南の起終点道標が完成**

◎日本ロングトレイル協会事務局  
 TEL.0267-24-0811

**沖** 縄県から北海道までをつなぐ「山旅の道」の設定が完了すると日本最長の1万kmのロングトレイルとなるジャバントレイル構想。その南端となる辺戸岬に起終点道標が設置された。国立公園内にあり、希少種のヤンバルクイナの生息地としても知られる辺戸岬は、深く刻まれた断崖と、海と森が織りなす沖縄本島北端の岬。亜熱帯から亜寒帯までの豊かな自然を味わえるジャバントレイル南端の地を歩いて楽しもう。



## ■ 『山と溪谷』 2023 年 10 月号

**沖縄に南の起終点の道標設置**

特定非営利活動法人日本ロングトレイル協会は8月10日、沖縄本島の北端、国頭村の辺戸岬に「JAPAN TRAIL」の南の起終点道標を設置した。JAPAN TRAIL構想は、北海道から沖縄県まで各地のロングトレイルをつなぎ、日本列島を縦断して約1万kmに及ぶ国内最長のロングトレイルを作ろうというもの。

やんばる国立公園内に位置する辺戸岬は、切り立った断崖から太平洋と東シナ海を一望できる景勝地として知られる。周辺にはヤンバルクイナ



琉球石灰岩で作られた道標とともに

が多く生息。亜熱帯から亜寒帯までの日本の豊かな自然を「歩いて旅する」JAPAN TRAILのコンセプトにマッチしていることから、起終点の地として道標設置が決まった。除幕式には国頭村や日本ロングトレイル協会の関係者が集まり、歩く旅の広がりを祈念した。

## ■ 『山と溪谷』 2024 年 1 月号



近藤謙司氏、田中陽希氏らがロングトレイルの魅力を提言

初開催となった今回のフォーラムでは、宇宙飛行士の野口聡一氏や、国際登山ガイド近藤謙司氏とプロアドベンチャーリーダー田中陽希氏らが登壇。ピークハント主体の登山から視野を広げ、ロングトレイルを歩く旅の魅力や、地域観光の活性化について、積極的な意見交換がなされた。

第一回 JAPAN TRAIL FORUMを  
 東京・池袋で開催

11月21日に東京・池袋サンシャインシティで「第1回 JAPAN TRAIL FORUM」(主催・日本ロングトレイル協会)が開催された。現在、北海道から沖縄まで、日本各地にロングトレイルが整備され、将来的には、日本のロングトレイル約1万kmをひとつにつなぐJAPAN TRAIL®構想がある。





## 安藤百福センター 運営組織

### 顧問

荒牧 重雄	東京大学名誉教授、火山学者
荻原 健司	長野市長、スキーノルディック複合五輪金メダリスト
林 貞行	元外務事務次官、元駐英特命全権大使
丸山 庄司	元全日本スキー連盟 専務理事

### 運営委員会

委員長	安藤 宏基	公益財団法人安藤スポーツ・食文化振興財団 理事長 日清食品ホールディングス株式会社 代表取締役社長・ <b>CEO</b>
副委員長	安藤 徳隆	公益財団法人安藤スポーツ・食文化振興財団 副理事長 日清食品ホールディングス株式会社 代表取締役副社長・ <b>COO</b>
委員	安藤 昭一	千葉大学 名誉教授
	小泉 俊博	小諸市長
	中村 達	特定非営利活動法人日本ロングトレイル協会 代表理事 安藤百福センター センター長
	水野 正人	ミズノ株式会社 相談役会長

### 諮問委員会

委員長	節田 重節	特定非営利活動法人日本ロングトレイル協会 会長
	神長 幹雄	株式会社山と溪谷社 編集者
	木村 宏	北海道大学 客員教授 特定非営利活動法人信越トレイルクラブ 代表理事
	橋谷 晃	木風舎 代表
	山田 俊行	トヨタ白川郷自然学校 学校長

(50音順、2024年4月現在)

## 2023年度 主催・共催・後援事業一覧

### ■主催

4/15～16	第1回ロングトレイルハイカー入門講座「歩き方と装備」
4/22～23	第1回大人のトレイル歩き旅講座「春の森さんぽ」
5/6～7	第2回大人のトレイル歩き旅講座「菓膳」
5/13	JAPAN TRAIL 体験講習会 オンライン講座
5/13・14	第1回子どもクライミング教室（14日は雨のため中止）
5/20～21	第2回ロングトレイルハイカー入門講座「地図とコンパス」
6/10・11	第2回子どもクライミング教室（11日は雨のため中止）
6/17～18	JAPAN TRAIL 体験講習会 浅間山登山道縦走
7/7～8	第3回ロングトレイルハイカー入門講座「天気判断」
9/2～3	第4回ロングトレイルハイカー入門講座「トラブル対処法」
9/9・10	第3回子どもクライミング教室
9/23～24	第5回ロングトレイルハイカー入門講座「縦走」
10/14・15	第4回子どもクライミング教室
11/11～12	第3回大人のトレイル歩き旅講座「ソロ登山」
12/2～3	第4回大人のトレイル歩き旅講座「野鳥」
2/3～4	第6回ロングトレイルハイカー入門講座「スノーシュー」
3/2～3	第5回大人のトレイル歩き旅講座「アニマルトラッキング」
3/23～24	第6回大人のトレイル歩き旅講座「山城」

### ■共催・後援

	<u>小諸市文化センター（教育委員会）</u>
7/27	第1回夏休みこども講座「ウォーターサバゲー」（水鉄砲合戦）
8/9	第2回夏休みこども講座「デイキャンプ体験」
	<u>特定非営利活動法人日本ロングトレイル協会</u>
11/21	第1回 JAPAN TRAIL FORUM

## 2023 年度 研修利用状況

団体区分	団体数
安藤百福センター主催事業	18
安藤百福センター共催・後援事業	3
アウトドア系団体	13
青少年教育系団体	4
環境保全系団体	5
学校・市民大学団体	4
公共系団体	3
企業系	10

計 60 団体

## 編集後記

2023 年度になって、4 月からセンターの名称が「アウトドア アクティビティセンター」に変わり、よりイメージしやすいものになったと思います。浅間・八ヶ岳パノラマトレイルも、全国紙に大きく掲載されたことで、特に春先は問い合わせが殺到し、多くの方に歩いていただきました。また、コロナ禍が落ち着き、事業を安定的に開催できるようになって本当に良かったです。◆11 月には「JAPAN TRAIL FORUM」を初めて開催しました。今回は東京、しかも定員 300 名なので準備が大変でしたが、とても大きな反響をいただき、思いがけず 1 ヶ月前には定員に到達。当日も多くの方のご協力を得て、円滑に行うことができました。次回はさらに規模を拡張して行う予定ですが、これらを契機に JAPAN TRAIL を歩こうというハイカーが増えることを願っています（そのためにも早くルートを開通させなければ……）。◆今回も、こうして無事に事業報告書を発行することができました。これもお力添えをくださった皆様方のおかげです。ありがとうございます。表紙の写真は、山岳写真家・田淵行男（1905－1989）の代表作「初冬の浅間 黒斑山の中腹より」を模して撮影したものです。あまり知られていませんが、当時は太平洋戦争開戦の 1 年前、出征する山仲間の壮行会を兼ねた山行だったそう。アウトドアは平和だからこそ楽しめるものなので、この平和が長く続くことを祈念するばかりです。今後ともご指導、ご鞭撻のほどよろしくお願ひ申し上げます。(A)

安藤百福記念 アウトドア アクティビティセンター  
2023年度 事業報告書

発行日：2024年5月31日

発行人：安藤 宏基

編集人：中村 達

安藤百福記念 アウトドア アクティビティセンター  
〒384-0071 長野県小諸市大久保 1100

Tel：0267-24-0825

Fax：0267-24-0918

URL：<https://momofukucenter.jp/>

E-Mail：[info-center@momofukucenter.jp](mailto:info-center@momofukucenter.jp)