

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

## 2025

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？  
この講座で新しい世界を学び、もっとステキな山旅に出かけましょう!

第1回  
9/13(土)~14(日)

スマホで楽しむ  
「ボタニカル・フォト・アート」の世界



第4回  
11/8(土)~9(日)

五・七・五で秋を詠もう  
てくてく俳句deハイキング



第2回  
9/27(土)~28(日)

はじめての  
樹木観察さんぽ



第5回  
3/28(土)~3/29(日)

土器にドキドキ!  
縄文トレイル



第3回  
10/11(土)~12(日)

秋を味わう  
Local Foodの楽しみ方



### 基本情報 (各回共通)

- 定員：20名(最少催行人数8名、定員になり次第切)  
※第3回のローカルフードのみ16名  
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6,000円(税込)  
※第3回(ローカルフード)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 2,500円  
・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(申請中)

### 申し込み

7/10まで抽選申込を受け付け(複数希望の場合は3テーマまで。抽選は7/13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：customer-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、緊急連絡先名、緊急連絡先電話番号】  
※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。  
※プログラムは予告なく変更の場合もあります。あらかじめご了承ください。



### 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

2025

## 第1回 9/13(土)~14(日)

### 「スマホで楽しむ“ボタニカル・フォト・アート”の世界」

ボタニカル・フォト・アートとは、植物を科学的な正確さで描写するボタニカル・アートを写真で行うメソッドです。植物学とアートの両面から同時に植物にアプローチできるのが魅力です。今回はよりお手軽にスマートフォンで撮影と編集を行い、100円ショップの材料とスマホで自分だけのアート作品にチャレンジしてみましょう。写真を通して見る植物の繊細さは、きっと格別な癒しの時間になるはず。芸術の秋、自分の感性で切り取る時間をお楽しみください。

内容(予定)：ボタニカル・フォト・アートとは、写真撮影のコツ、編集アプリの使い方、他



【参考】



講師：いがり まさし  
(自然系映像音楽作家)

1960年豊橋市生まれ。関西学院大学文学部美学科中退。前後して、自転車で「日本一周笛吹行脚」。その後、リコーダーを神谷徹氏に師事。25歳の時、冨成忠夫氏の作品に出会い植物写真を志す。印刷会社のカメラマンを経て、1991年独立。写真家、植物研究者として、幅広いメディアに出稿活動を展開。2009年頃より音楽活動を再開。自然系映像音楽作家として映像詩ライブを全国で展開している。

## 第2回 9/27(土)~28(日)

### 「はじめての樹木観察さんぽ」

「この木、よく見るけど何という名前だろう」。森でそんな思いが浮かびあがることはありませんか？樹木の葉っぱの形、木肌の模様、実のつき方など、ちょっとした観察のコツを知るだけで、木々の世界がグンと身近になります。今回は、そんな「樹木の見分け方」を初心者向けにやさしくご紹介。歩きながら観察して、五感を使って覚えてみましょう。いつもの森が少し特別な場所に見えてくるかもしれません。

内容(予定)：樹木観察のコツ、図鑑の使い方、おすすめの本やアプリの紹介、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3回 10/11(土)~12(日)

### 「秋を味わうLocal Foodの楽しみ方」

旅においしい「食」は外せない。でも、単に食べるだけのグルメツアーでは味気ない？その土地の自然と人が作り出すローカルフードには、きっと面白いストーリーが隠れているはず。生産者さんたちから直接お話を聞き、風景を楽しみ、その恵みをいただく——収穫の秋ならではの地域色(食)を贅沢に味わいましょう。

内容(予定)：ワイナリーや農家さん訪問、蕎麦打ち、他(※9月中旬に正式決定)



講師：地元生産者のみなさん

## 第4回 11/8(土)~9(日)

### 「五・七・五で秋を詠もう てくてく俳句 de ハイキング」

秋色に染まる小諸の里山をのんびり歩きながら、一句詠んでみませんか？俳句なんて初めて……という方でも大丈夫。自然を感じて、気になった風景や気持ちを、五・七・五に乗せてみる。歩クリズムで言葉が浮かぶ、そんな不思議な楽しさを感じるはず。俳句のちょっとしたコツも丁寧にご紹介。秋の一日を俳句でさらにあざやかにしてみましょう

内容(予定)：俳句の基本、楽しみ方、みんなで鑑賞会、他



講師：野口 る理  
(俳人)

1986年徳島県生まれ。高校生の頃、瀬戸内寂聴の文学塾に参加したことをきっかけに俳句をはじめ。2025年、神野紗希とともに月刊俳句雑誌「noi(ノイ)」創刊代表。句集に『しやりり』、共著に『俳コレ』『子規に学ぶ俳句365日』『新興俳句アンソロジー』等がある。代表作に「小瑠璃飛ぶ選ばなかつた人生に」(虫の音や私も入れて私たち)など。

## 第5回 3/28(土)~3/29(日)

### 「土器にドキドキ！縄文トレイル」

想像力を爆発させながら「縄文の世界」を歩いてみませんか？1万年前の人々がどんな暮らしをして、どんな風に山や森とつながっていたのかを感じてみましょう。発掘された土器や遺跡は私たちに語りかけるタイムカプセル。「なぜ人はここで暮らしたのか？」という問いを自分の足と感性で探ることで、私たちのルーツや生き方のヒントが見えてくるかもしれません。ロマンと学びの縄文トレイルで、気づけばあなたも縄文人に!?

内容(予定)：浅間山麓と八ヶ岳山麓の縄文文化、遺跡散策、星葉峠トレイル歩き、他



講師：森垣 良広  
(成立・寺ノ浦石器時代住居跡遺跡保存会会員)

長野県在住、1961年生まれ。小学3年生の時に学研マンガ『日本の歴史』の古墳時代に衝撃を受けて古墳を巡り、古代人の壮大な死生観に感銘を受け考古学に目覚める。その後は主に長野県とその周辺の中世城郭の探訪と研究を続け、「らんまる攻城戦記」の名でSNSやブログを使い全国に情報発信している。また、安藤百福センター「大人のトレイル歩き旅講座」の「山城トレイル」では昨年度まで講師を務めた。近年は縄文時代の土偶や土器の神秘性に魅了され、八ヶ岳山麓や浅間山麓など、長野・山梨の中央高地における縄文文化について学び探究を続けている。愛読書は『土偶を読むを読む』(2023年望月昭秀著)。