

トレイル歩きの

基本を学びませんか？

ロングトレイル

LONG TRAIL HIKER 2025

ハイカー入門講座

2025年5月～10月（計5回）

第1回 歩き方 第2回 地図読み 第3回 天気
第4回 テント 第5回 リスクマネジメント

【先行申込締切日】 3/16 (日)

※抽選後、当選者へ順次ご連絡致します。

【一般申込開始日】 3/24 (月) ～

※先着順のご案内になります。

講座・講師の詳細は裏面をご覧ください。
※写真はイメージです。

申込開始



参加対象 トレイル歩きに興味のある20歳以上の方

参加費 各回 8,000円（税込）第4回のみ 10,000円（税込）

※参加費は事前振込み制となります（予定）。※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・解散場合があります。

定員 各回 20 名（最小催行人数 8 名）

問合せ

安藤百福センター事務局（担当：堀籠） TEL：0267-24-0825
E-mail: info-center@momofukucenter.jp

必要事項【希望回、氏名（ふりがな）、生年月日、住所、電話番号、メールアドレス】

安藤百福センター ハイカー講座



お申込フォーム



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する目的に利用します。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ます。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 2025

講座内容

第1回 5/10 (土)~11 (日)

登山の基本と歩き方を学ぼう

1日目座学：装備と歩き方
2日目実践：浅間・八ヶ岳パノラマトレイル（約10km）

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

トレイルに必要な基本装備や歩き方のコツを学びます。体の動かし方やトレッキングポールの上手な使い方も解説します。美しい山並みが広がる浅間・八ヶ岳パノラマトレイルと一緒に歩きましょう。



第2回 6/14 (土)~15 (日)

地図とコンパスを使いこなそう

1日目座学：地図とコンパスの使い方
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

山で道に迷わないためにも、コンパスと地図読みは必須です！ 講師と一緒に分かりにくい林道や里山で実践しましょう。きっと、あなたも地図とコンパスの達人になれるはずです！



第3回 7/20 (日)~21 (月)

空を見て天気を判断しよう

1日目座学：天気図の読み方と観天望気
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

雲を見て天気を予想するのは難しい……山岳天気的第一人者でもあるヤマテンの猪熊講師と窪田講師が山の天気をやさしく解説！ 池の平湿原から空を見渡して、一緒に観天望気をしてみましょう。



第4回 9/20 (土)~21 (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（テント泊）
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

山のテント泊に興味があるけど、何を用意したらいいのかわからない。ゼロから始めるテント泊体験と一緒に楽しみましょう。テントの張り方やパッキングのコツも学べます。山の縦走もできる講座です。



第5回 10/25 (土)~26 (日)

もしもの時の対応を身につけよう

1日目座学：トラブル回避法・ツェルトの使い方
2日目実践：安藤百福センター周辺（約4km）

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

登山は楽しい反面、いつも怪我や危険と隣り合わせ。もしもの時、その道具はなぜ必要なのか？ 危険に対する意識を高めて、安全に登山を楽しむ知識を身につけましょう。危急時を想定したグループワークも行います。



安藤百福センター ハイカー講座

お申込フォーム

