安藤百福記念 アウトドア アクティビティセンター

2024年度 事業報告書

Solitary Walnut Tree at Mimakigahara

「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

子どもたちの健全な心身の育成と、食文化の発展――この 2 つに寄与することが、日清食品の創業者・安藤百福の願いであり、安藤スポーツ･食文化振興財団の目的です。そのために、当財団は「スポーツ支援」「自然体験活動」「食文化振興」「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きました。

こうした長年にわたる取り組みは、「食とスポーツは健康を支える両輪である」という基本理念を、設立当初から今日に至るまで大切に承継してきたことを示しています。ただし、意義ある活動を継続することだけが当財団の役割ではありません。時代とともに変わっていく社会の要請に応えることも重要な使命です。近年、国の調査では自然体験活動をする子どもの割合が一貫して低下しており、当財団でも新たな取り組みを開始しています。

これまでユニークで創造性に富んだ自然体験企画を公募する「トム･ソーヤースクール企画コンテスト」を行ってきましたが、2025 年度からは実施支援金の増額、「ICT 奨励賞」の新設など支援内容の充実を図るほか、関連ウェブサイト「自然体験.com」も、指導者の実務により役立つサイトへリニューアルします。

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®」のフォーラムを、2023 年 11 月と 2025 年 1 月に開催するなど、魅力を発信しています。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の増加につながれば、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」も、アウトドア活動の普及と活性化を目的に、セミナーやイベントを中心に様々な活動を展開しています。

当財団は、今後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、自然体験活動の活性化に寄与できるよう努力してまいります。引き続き格別のご指導、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

2024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

JAPAN TRAIL フォトコンテスト 2024
受賞作品

【トレイル上の絶景部門】

最優秀賞「春。上にも、下にも」

藤脇 正真

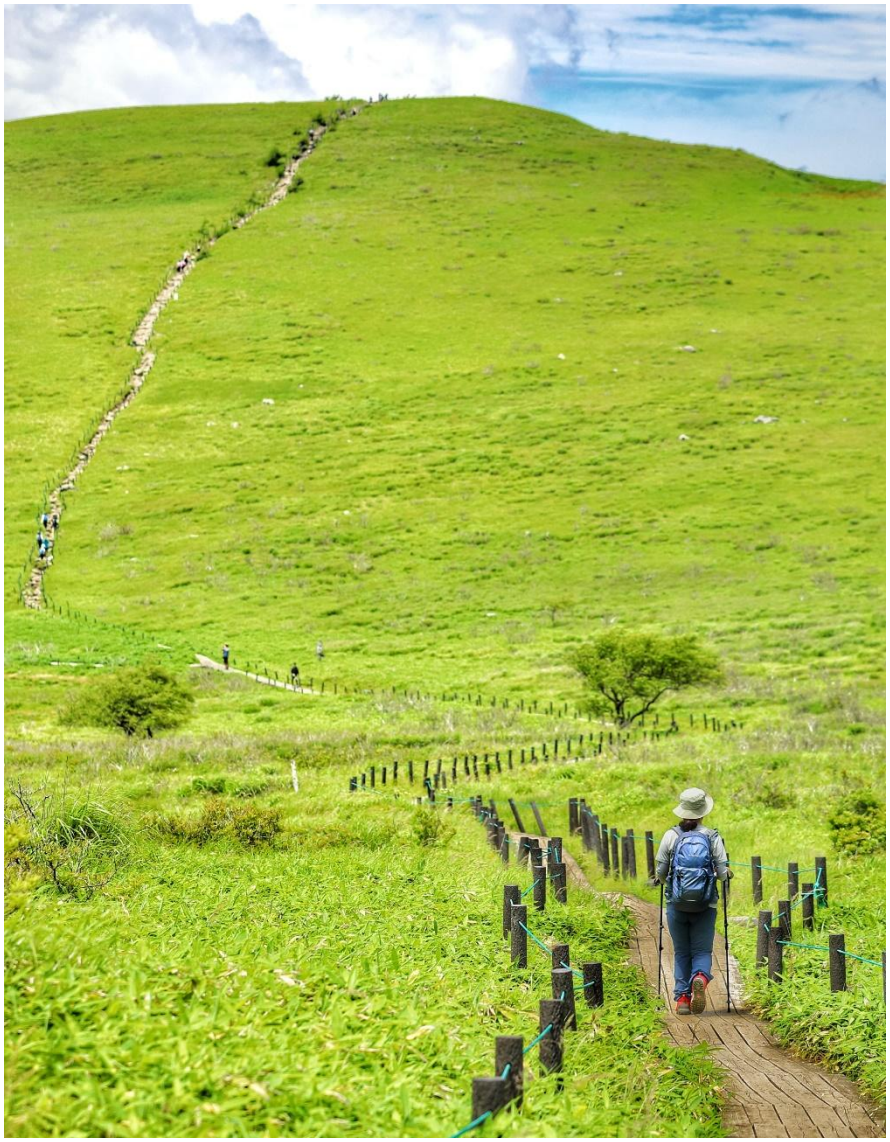
（富山県朝日町）

残雪の「後立山連峰」を背景に、朝日に照らされた桜並木が浮かび上がる。桜の名所だった富山県朝日町は、近年、あさひ舟川の「春の四重奏」として、全国的にも知られるようになってきた。無風状態の早朝、田んぼに張られた水に周りの景色が映り込んだ。

【トレイルでのスナップ部門】

最優秀賞「丘の向こうはどんな景色だろう」

中村 則夫



（霧ヶ峰）

初めての霧ヶ峰。整備された道を気ままにトレッキング。気持ちの良い、最高の一日でした。

【トレイル上の絶景部門】

優秀賞「霧鐘」　望月 晶

（美ヶ原）

アトラス彗星を撮影しに美ヶ原の牛伏山へ。
美しの塔の前には大勢のカメラマンが陣取っていました。濃霧が発生しても、塔は人々を見守り続けています。

優秀賞「暈稜」　峯田 翔平

（寒風山）

寒風山山頂より笠ヶ峰方向の稜線。遠方はガスにより視界が不透明であったが、しっかりと白くなったトレイルが、稜線上に続いていることを確認できた。ご来光は望めなかったが、こういったシーンも十分美しく、絶景である。

【トレイルでのスナップ部門】

優秀賞「夕焼け槍ヶ岳」　William Lee

（槍ヶ岳）

今年の 9 月 30 日に槍ヶ岳の頂上に登った後、登山者たちがこの素晴らしい夕日の写真を撮るのに良い場所を探していました。私はこの風景を撮ってほしいと頼まれて撮影しました。

優秀賞「春をよろこんで」　なかじま まき

（布引観音）

布引渓谷の急な山道を登り山の上の本堂にたどり着くと、満開の桜が待っていました。桜の花越しに見えるのは、布引観音の観音堂と浅間山。春のやわらかい日差しに映える桜の花々は、いつの時代も人の心をとらえて離しません。春の麗らかなひとときき、それぞれに桜の花を心に留める様子を写しました。

【トレイル上の絶景部門】

佳作　　「雪化粧」
髙橋 秀治

（城崎温泉）

大寒波の日、夜中に撮影に向かい、明け方まで雪まみれになりながらひたすら撮影していました。

「錦繍のトレイルをゆく」
谷川 岳大

（姥ヶ岳）

こんがりと色づいた月山の草紅葉の中を静かに歩く。夜明けからガスに包まれた絶望から、急に晴れて視界が広がったらこの景色。カラフルな草原の中に美しい木道がつながっている。

【トレイルでのスナップ部門】

佳作「三段紅葉、草紅葉の風吹岳山行」
山中 章平

（風吹大池）

紅葉を求めて風吹岳へ向かうと、前日の雨と気温低下で上部の木は霧氷をまとっていた。思いがけず三段紅葉を撮影することができた。相方は草紅葉が見たかったようで、広い平原がゴールド絨毯に染まる様を喜んで見ていた。

「早朝の大雲海に心奪われて」
たまこ

（白馬岳）

早朝、丸山へ上がると大雲海でした。大自然がつくり出す絶景に圧倒され、いつまでも眺めていたいと思い、なかなかその場を離れることができませんでした。

日清食品賞

「贅沢な瞬間」
梶ヶ谷 大陸

（立山黒部アルペンルート）

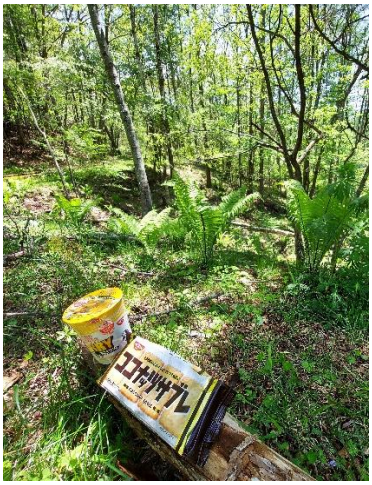
「ラーメン王と赤岳」
竹鼻 恵子

（権現岳）

「食事前の一枚」
でんじろう

（横尾大橋）

「ちょっと休憩」
お月様



（霧ヶ峰・美ヶ原中央分水嶺トレイル）

「3 分待つのじゃ」
しもっち

（浄土平キャンプ場）

2024 年度 事業報告書

CONTENTS

寄稿・講演会記録

安藤百福センター 2024 年度事業報告　中村　達　10
夢へのチャレンジと自然体験　22
トレイルが私たちをより人間らしくしてくれる　28
目的を持った開拓 ～ロングトレイルと先住民の知恵の融合～　36
そこに道があるから――道を歩く愉しみ・道があるありがたみ　42
ロングトレイルを活用したアドベンチャーツーリズムの取り組み　53
日本列島の山岳古道について　59

事業報告

事業総括　68
第 2 回 JAPAN TRAIL FORUM　69
JAPAN TRAIL フォトコンテスト 2024　71
ロングトレイルハイカー入門講座　75
大人のトレイル歩き旅講座　93
子どもクライミング教室　108
ゼロからはじめる防災講習会　111
夏休みこども講座　116
事務局スタッフ近況　118

巻末資料

マスコミ掲載　122
安藤百福センター 運営組織　127
2024 年度 主催・共催・後援事業一覧　128
2024 年度 研修利用状況　129
編集後記　129

寄稿・講演会記録

安藤百福センター 2024 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 5 月に新型コロナウイルス感染症が 5 類に移行したのに伴って、ようやくコロナ禍前の状態に戻りつつある。また昨年度、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）に変更した結果、安藤百福センターの事業範囲がイメージとしてより広くなり、利用しやすくなったと考えられる。その結果、2024 年度の利用者数は、実利用者数で 1,899 人、対昨年度比で約 127%となった。

また、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、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へのニーズは高く、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。

主催事業の多くは、「自然体験活動の基本は歩くこと」との考えから、森を歩く、歴史街道を歩く、山を歩くことなどを目的にした活動を積極的に展開した。さらに、安藤百福センターの歩く文化、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も連携しながら様々な主催事業を実施した。

その中で、日本列島を貫く「JAPAN TRAIL」を提唱し、この構想をより広く広報することを目的に、東京・池袋のサンシャインシティで「第 2 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 ヵ月前にはすでに定員 500 名を超える申し込みをいただくなど、大きな注目を集めた（詳しくは後述）。

JAPAN TRAIL は、アドベンチャーツーリズムなどの世界的な潮流に呼応したものとして注目され、国民の自然指向に応えるとともに、子どもたちの自然体験活動の促進と地域の発展に寄与するものと考える。

一方で、安藤百福センターが位置する地域だけでなく、講座や教室、イベント、シンポジウムなどの開催事業をインターネットで配信し、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るとともに、自然体験を通した子どもたちの健全育成と、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、設立目的を達成するよう努力していきたい。

1）山から街に下りてきたモノローグ

アウトドアウェアや用品が日常化しつつあり、身近になった。街では、学生や多くの通勤客の背中にリュックサックがある。いつの頃からかデイパックが、サブザックと言われた袋状のモノから進化し、リーズナブルにもなった。誰でも 1 つや 2 つは持っているようだ。

1990 年代の半ばに、ヨーロピアンアウトドアショーが、ドイツのフリードリッヒスハーヘンで開催された。そこに日本ブランドのデイパックがディスプレイしてあった。そのショーより早く開催されていた米国・リノでのアウトドアリテーラーショーでは、900 社以上の出展社の中で、日本のアウトドアメーカーは数社しかなく、この分野ではかなり遅れていると実感した。だからヨーロッパのショーで、国産のデイパックが展示されていたのを見て、少しホッとした気分になった。

ヨーロピアンアウトドアショー（1997 年ドイツ）

米国・リノで開催された世界最大のアウトドアリテーラーショー（1995 年）。
現在はソルトレイクシティで開催されている。

デイパックが山から街へ下りてきた

私の高校山岳部時代のサブザックは、京都では祇園にある帆布店の袋状のものが定番だった。赤のナイロン製のサブザックを先輩の勧めで購入した。腰のない袋状のザックで、パッキングには慣れが必要だった。ただ、当時はそんなものだと思っていたので、特に気にならなかった。そのザックは、初めてのカラコルムでも使用した。

懐古趣味的な話ではあるが、そんな変遷のあるリュックサックが大きく進化して、いまや通勤、通学、ショッピング、そして旅行などで老若男女を問わず多用されている。アウトドアブランドだけでなく、アパレルや旧来の鞄メーカーからも、多種多様な良質のリュックサックが発売されている。山から街に下りてきた典型的なモノの 1 つだろう。

また、TV の報道番組でマイクを握るレポーターやアナウンサーなどのウェアは、アウトドアブランドが多い。特に台風や災害の現場からの中継では、アウトドアブランドの透湿防水機能素材のウェアが目につく。TV では胸に付いているロゴが絶好の PR になっている。このパーカーなども山から街に下りてきたモノの 1 つだ。かつてアノラックとかヤッケなどとも呼ばれたパーカーは、防水性も良くはなく、透湿性は全く期待できなかった。

軽くてリーズナブルなフリースも

ポリエステル素材を中心とするフリースウェアも、山から街に下りてきたモノの 1 つだ。

私が初めて手に入れたフリースのような素材のウェアは、1975 年に 2 回目のカラコルム登山に出かける際、京都の登山用具店の店主に勧められて購入したもの。15,000 円ほどだったと思う。着心地は良かったが、ピリング（毛玉）がたくさんできて、生地がスカスカになって風が通り、高地では暖かくはなかった。

その後ずいぶんと改良されたが、国内ではすぐには出回らなかったようだ。1990 年代中頃、米国へ頻繁に出かける機会があったが、東海岸のアウトドアショップには、日本ではお目にかかれないようなデザインのフリースが所狭しと並べてあった。当時は円高でもあり、リーズナブルに思ってたくさん買い込んだ。いまだ国内では、あのようなデザインの製品にお目にかかることが少ない。国内市場の特性なのか、輸入元の事情なのかどうかは分からない。

それはともかくとして、いまやフリースは価格も手頃で、暖かくて軽く、誰でも 1 着や 2 着は持っているだろう。これも山から街に下りてきたモノだと思う。

ダウンウェアは高価で貴重品だった

ダウンウェアや防寒服もアウトドアブランドが多い。ダウンウェアは山から街に下りてきた代表的なモノの 1 つだ。

私が 20 歳のとき、初めてカラコルムに出かけた。1969 年の 6 月から 8 月の 3 ヵ月間だった。高所に登るからダウンウェアが必要と考えた。その当時、国産のものは少なく、輸入品も私が知る限りフランス製だけという状態だった。そのフランス製のダウンウェアは 35,000 円ほどして、とても高価に思えた。が、国産品より優れているという噂で、かなり無理をして手に入れた。大卒の初任給が 20,000 円ほどの時代だった。

そのダウンウェアは確かに暖かくて軽く、夢のような着心地だったと記憶している。高価なものだったので、焚き火などには注意した。貴重品で高価というのが脳裏に焼きついているので、いま 5,000 円程度で販売されているファストファッションのダウンウェアで

も、10 年以上着ているが捨てられずにいる。そんなダウンウェアが溜まりに溜まってしまった。

ちなみにそのフランス製のダウンウェアは、訪ねてきた英国人のバックパッカーがネパールに行くというので差し上げた。

発熱するアンダーウェアの登場

ほかにもたくさんある。例えば発熱素材のウェアも山から街に下りてきたモノだ。1990 年代の初め頃、発熱素材をあるスポーツメーカーが開発した。水鳥の羽が水分を吸うと発熱するという原理を応用したという。そのメーカーではテストを繰り返して、アウトドア用のアンダーウェアに採用した。サンプルを試してみたところ、確かに発熱が感じられた。不思議な体験だった。

その商品は爆発的に売れて注目された。前後して多くのアウトドアメーカーやファストファッションからも、発熱素材商品が続々と発売された。特にファストファッションブランドのものはリーズナブルで、大ヒット商品となった。その商品名はいまや普通名詞化し、冬の寒い時期は多くの人々が日常的に着用しているようだ。私も愛用している。発熱商品も、原点は山から街に下りてきたと言えるだろう。

余談だが、2000 年頃にサンプルとしていただいたスポーツメーカー製の発熱素材のアンダーウェアは、今でも機能がほとんど落ちていないようだ。数年前の冬に、比叡山のトレイルを歩いた。同行者たちはフリースにパーカーを着ていたが、私は途中で暑くなって上着などは脱いで、その発熱素材のアンダーシャツだけで歩いても寒さを感じなかった。

ほかにも山から街に下りてきたモノはたくさんあるが、その逆もある。代表例はインスタント食品だろう。私は近くのハイキングでもトレイル歩きでも、カレーメシやカップヌードルなどをザックに入れている。小さなバーナーとクッカー、それに水さえあればいいのでお手軽だ。

家食（やしょく）から野食（やしょく）へ

考えてみれば、スーパーなどで売られている食品の多くは、アウトドアでも使える商品が多い。家食（やしょく）食品でも野食（やしょく）食品として応用できるモノが多いのに驚く。もちろん緊急時の

備蓄食品としても必要不可欠である。

これらは 1 つの例に過ぎないのだが、私たちの生活や身の周りには、アウトドア由来のモノやアウトドアで利用できるモノが多いことに気づく。つまり、アウトドアを楽しむ、山を歩く、トレイルを歩く、ロングトレイルを旅するための扉は、すぐ目の前にあるように思える。モノが人をアウトドアへ、そしてトレイル歩きへと向かわせるモチベーションとなる可能性もある。

第 2 次登山ブームの風景～山は絶好の遊び場だった～

1960 年代、私の高校・大学時代の山岳部の夏山合宿は、北アルプスの縦走が定番だった。高校生時代は京都から当時の国鉄の夜行急行に乗り、富山まで向かった。その時代、夏山シーズンは剱岳や立山を目指す登山客で列車は超満員だった。当時は戦後に起こった第 2 次登山ブームと言われ、立山、剱岳だけでなく、穂高岳や白馬岳などにも大勢の登山客が押し寄せた。経済的には豊かになりつつあったが、まだレジャーの種類が少ない時代だけに、山は絶好の遊び場だった。

私たちは富山駅から富山地方鉄道、バスと乗り継いで、折立から登り始めた。薬師峠から薬師岳、スゴ乗越、越中沢岳、五色ヶ原を経て立山三山を越え、剱岳へと続く人気の縦走路が高校山岳部の夏山合宿のコースだった。

北アルプスの縦走路　手前が越中沢岳　右奥が薬師岳

天候さえ良ければ 3 日から 4 日の行程である。当時は登山装備が重く、嵩張るモノも多かった。テントはビニロン製で、雨が降ると濡れて膨らみ、重くなった。リュックサックは帆布製のキスリングとも称される特注品で、パッキングがうまくできて一人前と言われた。

そのキスリングに共同装備、食料、そして個人装備などを詰め込んだ。火器類と言えば、スウェーデン製のスベアかオーストリア製のホエーブスだった。燃料は灯油やガソリンで、扱いに慣れるのに日数を要した。ブタンガスのバーナーはまだ珍しく、高校の山岳部では

まだ普及してはいなかった。そんな装備だから、高校生でも 40kg 近い重量になった。

このテントやキスリング、それに登山靴も地域性があったようで、製造者が地域によって異なり、京都は京都風、大阪は大阪風、東京は東京風のような登山界の文化的な違いがあったように感じたものだった。

通販やインターネットがなかった時代だけに、登山用具は地産地消のようで、当該地域の学校や社会人山岳会御用達の専門製造業者があった。ヨーロッパ製の登山用具ともなるとまだまだ高価で、学生にはとても手を出せるモノではなかった。

「サンポウレンガ？？？」

夏山合宿では、北アルプスの縦走路で大学山岳部のパーティとよくすれ違った。また、休憩ポイントで一緒のときもあった。越中沢岳の手前のコルで休憩をとっていると、東京の有名大学山岳部がやって来た。私たち高校生は、山の水で溶かした粉末ジュースを飲みながら、憧れの大学山岳部の動きを食い入るように目で追った。

その大学山岳部のリーダーが、メンバーに裏銀座コースを指さして「あの山の名前は？」と尋ねた。新人らしい部員たちが答えに窮すると、「地図も出さないで分かるのか？」とリーダーが言った。京都弁の私たちと違って、標準語はカッコ良く聞こえた。

部員たちが地図を広げると、「磁石を見ないで方角が分かるのか？」と、リーダーは声を荒げた。すると、部員の 1 人が地図を見ながら「サンポウレンガ」と答えた。高校生の私たちは間違いに気がついて、声を出して笑ってしまった。「ミツマタレンゲダケ」（三俣蓮華岳）が正解である。

高校山岳部に笑われたものだから、リーダーは血相を変えてその部員を蹴っ飛ばした。

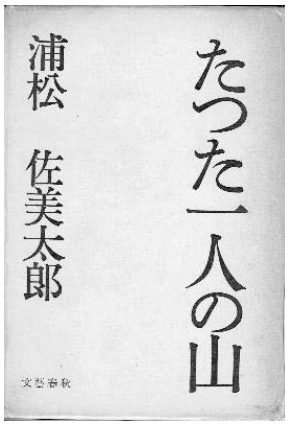
山岳部のシゴキがあったそんな時代では、トレイルとか、ましてロングトレイルなどという言葉は、まだ輸入されてもいなかった。最も印象に残っている当時の北アルプス縦走路、つまりロングトレイルの風景のひとコマである。

その地点から黒部峡谷を挟んで見えるのが裏銀座コースで、その稜線に JAPAN TRAIL のアルプスルートが設定されている。

北アルプスの縦走路

さて、その日は五色ヶ原でテントを張った。そして翌日休息日となった。そんな日は濡れた衣類や化繊の寝袋などを天日で干した。

五色ヶ原



『たった一人の山』文藝春秋 刊

五色ヶ原の夏は、ハクサンイチゲやチングルマなど、数々の高山植物が咲き乱れていた。夜、満天の星空の下で、顧問の先生が浦松佐美太郎の『たった一人の山』を部員に朗読させた。「山登りは藝である……」という一節は、私の記憶の中にしっかり刻ま込まれている。次の夜は、エリック・シンプトンの『地図の空白部』だったと思う。

薬師岳で三線を奏でるバックパッカー

10 年以上前のことだが、久しぶりにこの縦走路を歩いた。十数 kg の軽い荷物で、アルプスの風景を堪能しながら、時々立ち止まっては写真を撮りつつ歩いた。泊まった山小屋では、ビールを飲んで談笑して、発熱素材の布団で床についた。

3 日目の昼前だった。薬師岳の手前の北薬師岳付近まで登ると、なにやら弦を奏でる音が聞こえてきた。山頂で若者が大きなザックを足下に置いて、三線を弾いていた。分厚い譜面が岩の上にあった。

左から薬師岳と北薬師岳

薬師岳山頂 2926m

私たちに気がついたのか、軽く会釈をしてくれた。「どこから来たの？」「名古屋です」「凄いね！　山の上で弾くなんて」「気持ちいいですよ！」

私たちがひと足早く薬師岳の山頂に着いて休んでいると、その若者が大きなザックの上に三線を括りつけて登ってきた。山頂の祠の前で、また三線を奏で始めた。彼はその日、テントで泊まったようだ。おそらくテント場でも三線を奏でていたことだろう。

なんとも楽しくも不思議な風景だった。

私たちは山小屋でもう 1 泊して下山した。富山の公衆浴場で風呂に入って汗を流し、寿司屋で新鮮なネタを味わった。楽しい山旅だった。

いま、外国人ハイカーが日本アルプスを歩く姿は珍しくなくなった。彼らは 3000m のトレイルを楽しみながら歩いている。亜熱帯から亜寒帯までの多彩で多様な自然のあるこの国の地形は、ほかの国では見られない。コロナ禍前のことだが、北アルプスの山稜で、カナダからやって来た女性が、「こんな美しい風景は見たことがない」と語っていた。

そこには美しい自然とともに、信仰と長い歴史に育まれてきた生活や風俗がある。これからのインバウンドは、自然体験へ向かうとも言われている。なかでも欧米からの訪日客は、その傾向が強いようだ。現に欧米やオーストラリア、あるいはニュージーランドから JAPAN TRAIL への質問や問い合わせが事務局に数多くきている。訪日回数が増えるほど、日本の自然を旅したいというニーズが高くなるという。そのため、JAPAN TRAIL の動画の英語版を制作し、Web 版の地図も英語対応を急いでいる。

国土の 70%が山岳丘陵地帯で、ヤンバルクイナが生息する沖縄から亜寒帯地域で豪雪もある東北や北海道にも、奥深い山々が連座している。これらの山々にも踏み跡がトレイルとして進化し、多くのハイカーが歩き始めている。そんなトレイルをロングトレイルとして提唱し、さらに地球規模の視点で「歩く」ステージを提供するのが JAPAN TRAIL である。

2）JAPAN TRAIL を広めるために

JAPAN TRAIL という名称は、まだ広く知られているわけでもない。2022 年 6 月の記者会見で初めて公表したばかりである。目的は 1 つ、「歩く」を広める、それも「自然の中を歩く」である。

安藤百福センターの目的は、トレイルをつくることではなく、歩く人口を増やすことである。特に子どもたちにとって自然は、不思議発見の宝庫である。日本の国土は大半が山岳丘陵地帯であり、深い渓谷と急峻な山岳地から形成されている。だから日本の自然は山岳地、すなわち山とほぼ同義語だと言えるだろう。

その自然環境は劣化していると指摘されてはいるものの、まだまだ植生が豊かな山地も多く、多様な昆虫やイワナ、ヤマメなどの渓流魚や、大型の野生動物も棲息している。

子どもたちにとって、興味津々な未知の世界が日本の自然にはある。もちろん大人たちにとっても、出会いによって興味が、好奇心が湧いてくるのが自然という存在だろう。普段は忙しくて、ストレスもある労働から解放してくれるのが自然でもある。

一歩歩き出すと、あの山の名前は？　この樹木は？　この花は？という、日常では知ることのない不思議な空間が限りなく広がり始める。その道程の道しるべがトレイルであり、連続して山旅のステージまで進化すればロングトレイルとなる。さらにそれらのロングトレイルが国土を縦断して、主要山岳をくまなく巡る山旅の道が、およそ 1 万 km の JAPAN TRAIL である。

第 2 回 JAPAN TRAIL FORUM の開催

JAPAN TRAIL を広く認知してもらうには、まずはメディアや行政、観光事業者、アウトドアレジャー業界、何よりもメディアの関係者などに理解してもらうことが肝要と考えた。

そこで、多くの関係者が集まることが可能な東京での開催を決定した。会場は、都心部にあり、アクセスが容易な池袋のサンシャインシティとした。

第 1 回は、募集定員 300 名を大きく上回る申し込みがあり、キャンセル待ちが 200 名近くも出る状況となった。そのため第 2 回は募集定員枠を 500 名としたが、募集開始から 1 ヵ月あまりが経過した 12 月初旬には、定員が埋まってしまう状況となった。

主な参加者は、国や地方行政の関係者、観光事業者、メディア業界、専門誌、アウトドア・トレイル関係者などであった。火曜日という平日の開催ということで一般参加者は少なく、多くがなんらかの形で仕事や業務で携わっている人たちと推察された。この分野の、いわゆる川上に属する人たちであろうか。

第 2 回 JAPAN TRAIL FORUM

ロングトレイルという単語は、今日に至ってようやく普通名詞化して市民権を得たようであるが、JAPAN　TRAIL はまだ認知されてはいない。

世界の著名なロングトレイルでも、存在が知られるまでには少なくとも 100 年以上の歳月が必要とされた。と同時に、ロングトレイルを歩くには、人々の自然を歩くための必然性がなんらかの形で存在しなければならない。つまり動機であろうか。

その動機づけがコロナ禍や高齢化社会の到来、さらには地球環境の保全の重要さが日々の生活の中でも認識されつつあるなど、環境は整ったと判断できた。自然を歩くニーズが醸成されつつあるように感じている。

上述したように、募集してわずか 1 ヵ月あまりで定員が埋まるという、予想以上の反響に驚いた。「歩く」という人間の普遍的な身体運動は、ピークハンティングという山登りのステージだけではない。どこまでも続くロングトレイルを歩くことがライフスタイルの 1 つになれば、と願う。

JAPAN TRAIL FORUM の開催を通じて、その意味が広く伝播していってくれれば幸いである（プログラムの詳細は後述）。

JAPAN TRAIL フォトコンテスト

JAPAN TRAIL を広めるための方法はたくさんあるが、効果的な方法の 1 つがフォトコンテストだろう。これは安藤理事長の発案で実施した。JAPAN TRAIL のルート上もしくは周辺での風景や人々の暮らしなどをテーマとして、絶景とスナップの 2 部門を設けることとなった。また、日清食品賞も設けて多くの作品を募った。

ただ、国内におけるフォトコンテストは、自治体や観光協会などでも、数多く行っていることが分かった。フォトコンは、いまや競合の激しいコンテンツとなっている。

自治体数は全国で 1,700 あまりあり、その多くで観光部門（観光協会などを含む）が設けられている。特に観光協会主催によるフォトコンが非常に多い。それに様々な団体や多くの企業などでも開催していて、総数は把握できないほどある。おそらくスマホのカメラ機能が撮影を容易にし、気軽に応募できるようになったのも、フォトコンの開催が増えた理由の 1 つだろう。

どの程度の応募があるか担当者は不安な表情を見せていたが、結果的には 400 もの優れた作品の応募があり、第 2 回 JAPAN TRAIL FORUM で表彰式を行った（詳細は後述）。

JAPAN TRAIL を広めるために

人が歩けば道はできる、は定理である。空海さんや最澄さんが開いた修業の道は、1400 年以上の歴史を経て、いまも多くの人々が歩いている。四国のお遍路などはその代表的な道だろう。信仰の道は世の東西を問わず、代表的で持続可能なトレイルの 1 つである。

登山道やハイキング道も、人気の道は整備がされていて多くの人々が歩いている。しかし、人が歩かなくなった道は、すぐに草木に覆われて廃道と化す。誤解を恐れずに論ずれば、トレイルの運営者や管理者などにとっては、ハイキングも観光の 1 つと捉えることができ、なんらかの形でビジネスと関わっていることが必要条件であろう。交通機関や宿泊施設、土産物店、その他のサービスなどがビジネス的に成立し、地域の雇用にも貢献していることだ。このことを、トレイルやロングトレイルの運営者や管理者は熟慮しておくことが重要である。

一方で、安藤百福センターの目的は、ロングトレイルをつくることではない。新たなトレイルの整備を促し、広めるのは日本ロングトレイル協会のマターである。安藤百福センターは、歩く人を増やすこと、1 人でも多くの人々に自然の中を歩いてもらうことがミッションである。日本ロングトレイル協会との役割分担をうまく連動・連携させることが、このスキームの要であろう。

安藤百福センターは、子どもたちに自然の素晴らしさと、自然環境の大切さを学習してもらうことが第一義である。トレイルに足を一歩でも踏み入れると、そこには不思議な世界が広がっており、興味が湧き、発見する喜びが生まれると信じている。山の名前や草木の種類、昆虫の生態、歩くにしたがって移り変わる風景……そして何よりも歩いている間にいろいろな思いや考えが浮かんでくるはずである。親兄弟のこと、学校のこと、友達のこと、勉強、ゲーム、欲しいものなど、変数の多い日常生活とは違って、歩くことで思考回路がシンプルに研ぎ澄まされるだろう。

浅間･八ヶ岳パノラマトレイル

文末になったが、このロングトレイルと JAPAN TRAIL の普及振興事業には、安藤財団の安藤宏基理事長、安藤徳隆副理事長をはじめ、安藤財団の役員、事務局の皆さんのご協力と、多大なご援助・ご支援をいただいている。このご援助・ご支援がなければ、この事業は思いだけで、過ぎ去ったことだろう。

また、日本ロングトレイル協会の節田重節会長をはじめ、理事、会員の皆様には共同で作業を進めていただいた。安藤百福センターのスタッフは、労力を惜しまず大変な努力をしてくれている。関係する多くの方々に感謝申し上げるとともに、引き続いてのご鞭撻をお願いする次第である。

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

夢へのチャレンジと自然体験

岡田 武史（株式会社今治.夢スポーツ代表取締役会長、元サッカー日本代表監督）

皆さん、こんにちは。岡田でございます。私は2019年から安藤財団の理事をさせていただいており、そうしたご縁もあってここへ来ております。トレイル歩きのお誘いは何度もいただいているんですけど、だいたいサッカーの試合とバッティングして、まだ行けていないんです。ただ、僕は環境教育とか野外体験教育などを行っているので、その辺りの話からさせていただきます。

「目に見えない資本」を企業理念に

僕が学生のとき、もう40～45年ぐらい前ですが、ローマクラブが出した『成長の限界』という本を読みました。当時、こんな広い空に少々煙を出しても大丈夫だ、こんな広い海に少々泥を流しても大丈夫だという時代に、地球は有限なんだ、いつか資源が枯渇するときが来るというレポートを読んで、本当かなと。その後、アメリカ合衆国政府の環境諮問委員会が編纂した『西暦2000年の地球』というレポートを読んで、どうもこれは本当らしいと思いました。

当時リサイクルと言ったら、資源を循環するのではなくてケチ、節約というような時代ですが、これはまずいかもしれないと思って、NPOに入ったり、いろいろな活動をしました。いっときは環境原理主義みたいに、もう車は乗らない、箸はマイ箸を持って、カップはマイカップを持ってと、すごいこだわっていたときもありました。

1992年、ブラジルのリオデジャネイロで地球サミットが開催されました。そのとき、日系カナダ人のセヴァン・スズキという 12 歳の女の子が、世界の首脳の前で講演をしました。素晴らしい講演でした。あなたたち大人は、どうして私たち子どもに「するな」ということをしているんですか、どうやって直すのかわからないものを壊し続けるのはもうやめてください、といった内容で、世界の首脳が涙しました。そして、事務局長のモーリス・ストロング氏が、我々には残された時間はないが、まだ今なら間に合うと言って閉会しました。ひょっとしたらこれで世界が変わるかもしれない、と期待しました。

ところが、2002年、南アフリカ共和国のヨハネスブルグでの地球サミットに参加し、いろいろな大きな NPO のトップと話をして、なんとかみんなで組もうと言ったんですけど、そうやって力を合わせるという感覚は全くありませんでした。結局サミット自体も、京都議定書にアメリカ合衆国がサインしないなど、それぞれの利害が対立して全然前に進まなかった。本当に絶望しました。人間は愚かだなと。自分が良くても地球がパンクしたら終

わりなのに、と思って日本へ帰って来ました。

そして、日本で僕のメンターになるような方なんですが、田坂広志先生に出会って、「目に見えない資本」、これに経済が回るようになって、ボランタリー経済が回るようになったら救われる可能性がある、と教えていただきました。それから僕は、そういうことに関する活動をしてきて、そのため「今治.夢スポーツ」という会社を立ち上げるとき、企業理念にその思いを込めました。次世代のため、物の豊かさより心の豊かさを大切にする社会づくりに貢献すると。物の豊かさというのは、数字で表せるもの、売り上げ、GDP、高い、安い。心の豊かさというのは、目に見えない資本、数字で表せない信頼、関連、共感。我々サッカークラブは、売るものは何も持っていません。でも、夢は売れる、勇気は売れる、元気は売れる。そういうもので経済が回っていかないと、必ず行きづまると思いました。

地球というのは有限なんです。その有限の地球の中に、人類だけは88億人を超えて爆発しています。そして、みんなが成長、成長と言ったら必ずパンクするか、取り合いになる。そのときに、数字で表せる物質的な成長だけではなく、もう 1 つ数字で表せない文化的な成長で幸せに生きていくという道もつくらなきゃいけないだろうと。そして、それができるのがスポーツであり文化だと思って、企業理念にしました。

社員からは、なんでこれがスポーツクラブの企業理念ですか、と言われて、よう分からん、これしか思いつかなかったんだ、と言って、僕は経営をしたことがなかったので、企業理念に沿って経営をしました。

我々はサッカークラブなので、ビブスが付くんですね。裏返すと色が変わる、グループ分けをするのに。今治はタオルの町だから、ビブスをタオルでつくれ、と言ったんですよ。僕は知らなかった。タオルは裏がパイルで、糸が出ていて印刷が乗らないんですね。僕はビブススポンサーを取っていたんです。つまり、裏返すとスポンサー名が出ないんです。

当時 100 万円ぐらいかかりました。僕らの 1 年目の 100 万円ってものすごいお金です。みんなは、四国リーグですよ、誰も見てませんよと。半分出てるからこのまま行きましょう、と言った。でも僕は、うちの企業理念は目の前の 100 万円よりも、1 回でもパートナーさんが見てアレだという信頼を取ると言ってるんじゃないのか、つくり直そう、と言ってつくり直しました。

そうした企業理念に沿って経営をしていたら、ベテランの経営者から、おまえは甘い、こんな経営をしていたら潰れるぞ、と言われた。でも、コロナ禍でJリーグのクラブの6～7 割が赤字、そのうち半分が債務超過に陥りましたが、うちは大きな黒字が出ました。いろいろな要因はありますけど、営業日報を読んでいたら涙が出そうになる。タオル会社もイベントがなくなって大変です。うちも苦しいけど、おまえらが頑張っているから続けようと、パートナーさんがほとんど降りられなかった。俺たち、間違っていなかったかもしれないと。まだ分からないですけど、そういう話をしていました。もちろん、目に見える資本がないと食っていけませんが。

うちは教育ができないので、新卒を採らない会社だったんですけど、3 年目ぐらいに、関西の有名大学を出る女の子がどうしてもうちへ来たいと押しかけて来た。すごい会社から内定をもらっているので、そっちへ行きなさいと。でも、どうしても来たいと言うから、若い子を採ったらオフィスが明るくなるかもしれんなと思って採用し、営業へ行ってこいと放り出した。でも、2 ヵ月で会社へ来られなくなった。僕が「どうした？」と聞いたら、「私は岡田さんの企業理念に憧れてこの会社に来ました。お客様のところへ行って、お金をくださいとは言えません」「いやいや、おまえがお金をいただかないと、おまえの給料も払われへんぞ」と。

そのとき話したのは、昔、京セラの稲盛和夫さんに教えられたことでした。稲盛さんが「岡田君、利他の心だよ」と好々爺（こうこうや）の顔をしておっしゃって、その後、京セラに入ったら「なんで売り上げ落ちとんや」と怒鳴られる。「あれ？」と思って、怖くて最初は聞けなかったんですけど、あるとき「稲盛さん、ちょっと変な感じですわ」と言ったら、「岡田君、人間なんだ、エゴ、自我があっていいんだよ。でも、それを常に真実の我が上回っていなきゃいけないんだ」と。真我（しんが）って何ですか？と聞いたら、宇宙の法則だ、とおっしゃった。宇宙の法則までは分からなかったけど、何かリミットが必要なんだ。我々は売り上げも上げていく、利益も上げていく。でも、企業理念を越えてまで売り上げを上げたり、利益を上げたりしないんだよ、とその子に伝えました。

昨年、我々は自分たちで 2 つ目のサッカー専用スタジアムを今治につくりました。アシックス里山スタジアム。このオープンの 2 週間前ぐらいに、集客のマーケティンググループが会議をしていて、僕は Web で聞いていたんですね。最近、ほとんど口を出さないんですけど、最後に、開幕まで後 2 週間ですけど満員まで 1,300 人足りません、みんなで頑張りましょう、と終わろうとしたから「ちょっと待ってくれ、新しいスタジアムのオープニングだから、どんなことがあっても満員にせないかん。うちは 100 人ぐらいに給料を払っているんだから、1 人 10 枚売ったら 1,000 人来るやん。マーケティングだけではなくて全社でやろう」と言ったら、分かりました、それでは全社ヒアリングして方針を考えます、と言うので、頼むぞと。ところが 4 日ぐらいして、それではどこどこのグループのヒアリングを、となったので「ちょっと待て、もう俺が全部やる」と。なんで会長が頭ごなしにそんなことを言うんですか、と言うので「遅い、どれだけの大会社だ。この 4 日間に 1 人 5 枚売ったら 500 人来るんだ」と言って、全社で必死になって売ったら、満員の、スタジアム最高の開幕戦が迎えられたんですね。

その日、僕は全社員に Slack でメールを送りました。うちは優秀なやつらが一流企業を辞めて、給料半分、3 分の 1 でも集まって来てくれている。ありがとう。よく道で石を積んでいる人に、あなたは何をしているんですかと聞いたら、私は重い石を積んでいるんですという人と、私は素晴らしい教会を建てようとしているんです、という話があるやろうと。みんな素晴らしい教会を建てようとして集まってくれてうれしい。でも、必死になって石を積まなかったら教会は建たんのよと。本当に地球環境を守りたかったら、ひょっと

したら人類がいなくなるのが一番いいんです。でも、そうじゃなくて、理想を実現するために現実に何をするか、死に物狂いで考えるんだ、という話をしました。

遺伝子にスイッチを入れる

そうやって環境活動をずっと続けてきた一方、1998 年のフランスワールドカップの予選で、97 年にカザフスタンでボスが更迭になりました。僕はサッカー日本代表のコーチだったのが、いきなり監督になりました。初めての監督が日本代表でした。当時 41 歳で、僕はそのプレッシャーに絶対耐えられないと思っていました。有名になると思っていなかったので、自宅を電話帳に載せていました。すると脅迫状、脅迫電話が止まらなくなり、家の前は 24 時間パトカーが守っていて、学校は危険なので送り迎えするように、と警察から言われて、妻が毎日送り迎えしている。とんでもない状況で戦っていました。

そして、イランとの決戦の地、ジョホールバル（マレーシア）へ行ったとき、向こうから妻に電話して、明日もし勝てなかったら俺は日本へ帰れない、と本気で言いました。でも、それを言った数時間後に、もういい、俺は明日急に名将になれない。俺ができることは、いま持っている力を 100％出す以外ない。それで駄目だったら力が足らんのやからしょうがない、謝ろうと思った。日本国民の皆さん、申し訳ございませんと。でもこれ、絶対俺のせいじゃない。俺を選んだ会長のせいやと思った瞬間に、完全に開き直って怖いものがなくなりました。

人にどう思われるとか、そんなもん知るかと。当時、村上和雄先生という生物学者が遺伝子にスイッチを入れるという話をよくされていました。我々みんな、氷河期や飢餓期を越えてきたご先祖様の強い遺伝子を持っています。でも、こんな便利で快適な、安全な社会にいたら遺伝子にスイッチが入っていない。僕はあの瞬間、遺伝子にスイッチが入ったような感覚で、そこから自分の人生が変わり始めました。

そうやって、いま我々がつくってきた豊かな社会は、便利、快適、安全で、もっと便利、快適、安全にと、1 つの公園で怪我人が出たら全部の遊戯具が使えなくなる。こんなに守られていて、いつ遺伝子にスイッチを入れるんだと思って、僕は一般社団法人 OIJ（OKADA Institute Japan）を立ち上げ、野外体験教育を始めました。

これはなんでも良かったんですけど、なぜ野外体験教育だったかというのは、1 つは僕がボーイスカウトをやったり、野外体験が好きだったというのもあるんですけど、それ以上に、自然の中に入ったときに絶対勝てないものがある、どれだけ科学技術が発達しても絶対勝てないものがある、というのを感じているからです。

我々がよくやるソロキャンプは、北海道へ行くことが多いんですけど、山の中に 1 人ずつ置いて、タープ 1 枚で一晩過ごさせます。夜になると、森ってガサガサと動物が動く音がするんですね。怖くて寝られない子もいます。ところが、東の空が明るくなってきたら感動します。涙が出そうになるぐらい感動します。そして、そのときに気づきます。この太陽が上がってこなかったら、我々人間は生きていけないんだと。これは教科書で、太陽

がないと生物は生きられません、と学ぶんじゃない。感じるんです。気づくんですね。絶対勝てないものがある。人間は自然から離れてきたせいで、傲慢になってきたと感じています。全てに勝てると思っているが、絶対あり得ない。その反動がいま来出しているように思っています。

それは気象に関してもそうです。地震、火山の噴火、いろいろなことがこれからも起こると思います。そういうものに人間はどう対処していくのか、自分の生き方を見つめるためにも、自然から離れちゃいけないんじゃないか、と感じています。

僕は、そうやって環境問題と野外体験教育をくっつけて、いま今治でしまなみ野外学校という野外体験教育を行っています。これは短いもので日帰りもありますし、6 泊 7 日の無人島でのプログラムなども行っています。シーカヤックで無人島へ行って、潮の流れ、天気図の読み方を教えて、子どもたちに全て判断させます。一番は 20 泊 21 日、「海遍路／山遍路」という、往復 320km 以上、テントを担いで香川県まで行って、そこからシーカヤックで無人島伝いに本州へ行って、今治へ戻って来るという、とんでもない活動をやりました。それを企画したやつに「こんなの募集して、誰が来んねん？」と言ったら、十数人が応募してきました。面接で 7 人選んで行ったら、これぐらいやると本当に人間が変わって、遺伝子にスイッチが入って目の色が変わります。そういう体験をさせたいということで活動しています。

また、環境教育に関しては、倉本聰さんが行っている富良野自然塾を一緒にやらせていただいていて、今治にもコースをつくっています。その中の 1 つに「46 億年・地球の道」というプログラムがあります。これは 46 億年の地球の歴史を 460m に置き換えて、インストラクターが歩きながら説明していきます。46 億年前、地球は今の 10 分の 1 の大きさで、ドロドロに溶けたマグマオーシャンの時代、原始海洋ができ、全球凍結、コチンコチンに凍っているとき、また海の温度が 45℃のとき、そして、カンブリア紀で生物が華やかになり、恐竜時代を経て、460m の最後の 2cm でホモ・サピエンスが生まれます。

地球が危ない。いや、地球は全然大丈夫です。生物が、人類が、それもおそらくここにいる皆さんの時代はまだ大丈夫です。なんとかなります。でも、皆さんの子どもたち、孫たちの時代が大変なことになるかもしれません。倉本先生がプログラムの最後に石碑を築かれて、そこにネイティブアメリカンに今でも伝わる言葉が刻まれています。「地球は子孫から借りているもの」。地球はご先祖様から受け継いだものではなくて、未来に生きる子どもたちから借りているもんだと。借りているものは壊したり、汚したり、傷つけてはいけない。これをネイティブアメリカンは今でも伝えています。

ところが文明人の我々は、今日の株価、今の経済に躍起です。これも大事ですけど、子どもたちの時代のためにと考えると、いろいろな社会のアジェンダの答えが見えてきます。全ての生物は、命をつなぐために生きています。人間だけが自分のためだけに生きているのかもしれない。そういうことを少しでも変えたいと、今治で活動しています。

ロングトレイルというのは、僕は素晴らしいと思っています。健康にもいいし、観光に

もなるでしょう。でも、その根本に全てが美しい場所ばかりじゃない。自然はそんな優しくない、理不尽なときもいっぱいある。その中で自分を見つめ直したり、または人類として、人間として、親として、自分の生き方を見つめ直す、そういう素晴らしい機会なんじゃないかと思っています。

僕は、ある航空会社の搭乗回数で、日本 1 位、年間 160 回以上乗っているんですけど、自転車のようにお使いいただきありがとうございます、と言われ、妻にはこんな寂しい老後を送るとは思いませんでした、とちょっと脅されて、そんな中でもそろそろ山を下りて、ロングトレイルとかを歩きながら、自分の今後の生き方を見つめていきたいな、と思っています。そういう意味でこの企画が、沖縄から北海道までつなぐと最初聞いたときには本当かなと思ったんですけど、徐々にそれがつながってきているということを聞いて、本当に素晴らしいと思っています。

我々は今治で本当にささやかな活動をしていますが、今ここでロングトレイルが、いろいろな点がつながって、1 つの大きなうねりになろうとしているのを見て、我々はいま小さな点かもしれないけど、これがつながってきっと大きな面となり、うねりとなる。そのときには本当に心の豊かさを大切にする社会ができてくるんじゃないかと。その社会というのは、共助のコミュニティじゃないかと思っています。いま世界が混沌としている中で、上から世界の秩序がどうなる、新しい秩序はこうなると言える人は世界中にいないんです。しかし、下から我々が助け合っていく共助のコミュニティがたくさんできてくる。そういう秩序はきっと可能なんじゃないかと思っています。

もしご興味があったら、今治にも足を運んでいただければ、と思います。ロングトレイルのこれからのますますの発展を祈念しまして、講演を終了させていただきます。どうもありがとうございました。

（2025 年 1 月 28 日、第 2 回 JAPAN TRAIL FORUM にて）

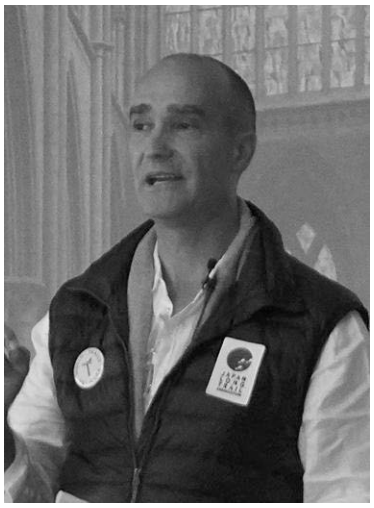
岡田 武史（おかだ たけし）

早稲田大学政治経済学部卒業後、古河電気工業株式会社に入社。1997 年、FIFA ワールドカップフランス大会の本戦初出場を果たし、J リーグ札幌、横浜監督を歴任。2010 年 FIFA ワールドカップ南アフリカ大会ではチームをベスト 16 に導く。中国スーパーリーグでも指揮し、2022 年より日本サッカー協会副会長にも再任されている。

現在は愛媛県今治市を拠点とし、サッカークラブ FC 今治の運営会社、株式会社今治.夢スポーツ代表取締役会長として「次世代のため、物の豊かさより心の豊かさを大切にする社会づくりに貢献する」を企業理念として、サッカー事業だけでなく自然体験の環境教育事業、学生主導のワークショップ、学校法人の運営など様々な分野で活動している。

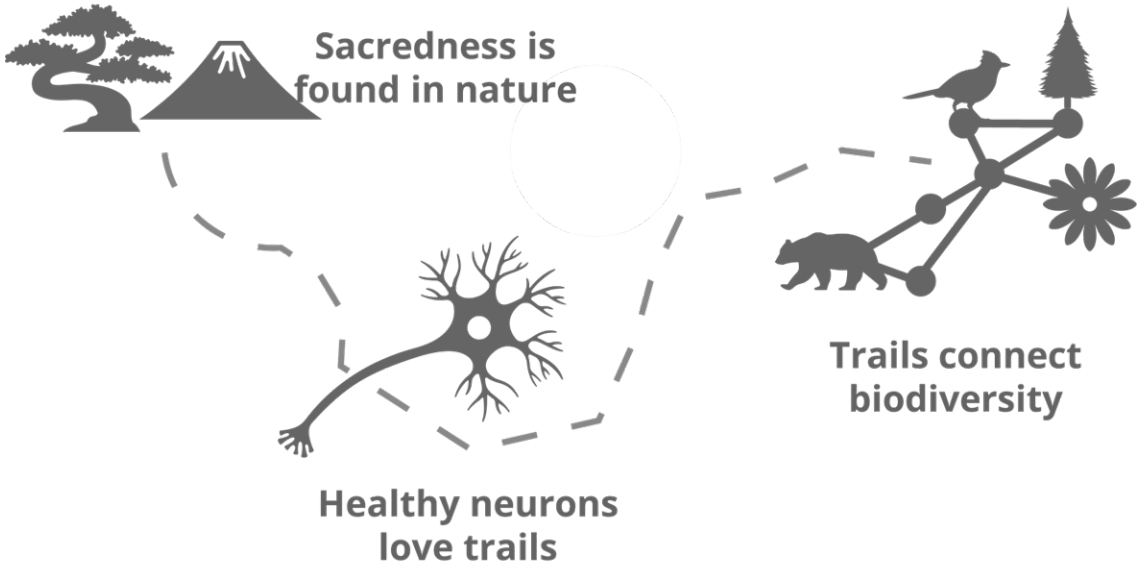
トレイルが私たちをより人間らしくしてくれる
～ロングトレイルにおける自然保護と自然とのつながり～

ガレオ・セインツ（Founder of Trails and Nature Advisory–
International Trails Consultant）



皆さん、こんにちは。本日はお招きいただき、感謝しております。日本は私の大好きな国の 1 つですけど、特に私が最も好きな人々であるトレイル関係の皆さんにお話しさせていただけることを大変光栄に思っております。

今日は皆さんに、いつもとはちょっと違ったトレイルを、ぜひ私と一緒に歩いていただきたいと思います。これから未来に向かって、私たち人間が潜在能力を最大限に発揮するのを助けるうえで、トレイルがどういった役割を果たすのか、またその理由について、私の考えを明らかにする 3 つの大切な問いを一緒に探求していきたいのです。



いまお見せしているのが、今日私たちが一緒に旅をするトレイルの図になります。私が皆さんと共有させていただく考えは、私自身の経験と、それから様々な学術論文によるものです。私は、幸運にも世界中でトレイルの取り組みを行ってきましたし、35 ヵ国以上の国のトレイルを歩いてきました。

ただ、今日ご紹介させていただく、トレイルが私たちをより人間らしくしてくれる、という大胆な見解を持つに至ったのは、私が約 20 年間、山岳アウトドアガイドとして働いて

きた経験から、実際に現場でトレイルがどのように人々と自然に影響を与えるか、見てきたというところにあります。本日一緒に旅をしていただいて、皆さんはトレイルに対する、もしかすると新しい見方を発見されるかもしれません。

自然の中に神聖さがある

まず問 1、制度的な礼拝の参加率の低下とトレイルの人気の上昇には関連性があるか、です。トレイルというのは長い間、単なる物理的なルート以上の役割を果たしてきました。トレイルは精神的な目覚めであるとか、自己変革、そして自己と自然との深いつながりの道筋でありました。

研究者のイアン・ブラッドリー（Ian Bradley）は、著書『ヨーロッパ聖地巡礼：その歴史と代表的な 13 の巡礼地』（*Pilgrimage: A Spiritual and Cultural Journey*）の中で、教会への出席率が低下しているにもかかわらず、歩く巡礼が盛んになっているというヨーロッパにおける新しい傾向について言及しています。制度化された宗教に違和感を抱いている多くの人々が信仰を探求し、ウォーキングに慰めを見出しているわけです。

トルコからチベットに至る多くの歴史的な巡礼路で、巡礼者たちは単に物理的な目的地を目指すだけでなく、瞑想的な歩みのリズムや、歩みの中で目にする風景の美しさを通じて、精神的な出会いを求めています。トルコのリキア街道（Lycian Way：トルコ南部のフェティエからアンタルヤまで、リキア人の史跡やローマ街道をつなぐ 540km のトレイル）や日本の四国遍路などは、こうした巡礼の旅が文化や地理的な境界を越えるものであることを示しています。

スーザン・ブラットン（Susan Power Bratton）の研究では、自然環境、特に荒々しく標高の高い景観というのは、人々の中に神聖な感覚を呼び起こし、畏敬の念や謙虚さ、また共感の感情を喚起すると強調されています。都市の住民が利用できる郊外のトレイルであっても、深い個人的な恩恵を得るとか、自然とつながるといったことに関しては、必ずしも地方である必要はないということも示されています。

私は国際的に自然活動に取り組んでいるわけですが、最近 Zoom で会議をしたときに、同僚の 1 人が会議の始まりに、自然とどんなふうにつながっているか、みんなで共有しようと提案があったんですね。生物学者や生態学者、野生動物専門家たちが一緒にいたので、私は例えばバードウォッチングをやっているときとか、アニマルトラッキングをやっているとき、庭で座っているときといった答えが出てくるんじゃないかと思ったんです。ところが実に 90%の人たちが、自分が自然とつながるのはトレイルを歩いているときだ、と答えました。私は本当にびっくりして、こういう自然保護活動家たちがトレイルを自然とつながるために利用しているのであれば、トレイルは自然とのつながりにおいて非常に重要だと、改めて理解したんですね。

ブラットンの研究の中で、より長い距離、300 マイル（約 480km）を旅するハイカーたちは、ほかの人々との関係において、より大きな自己成長を遂げ、ストレスから解放され、

人生に有益な変化がもたらされるということを見つけています。ハイカーたちがこうした状況に達するには 2〜3 週間必要なので、例えば週末とか、1 週間の旅行に出かけるという人たちの多くは、こうしたスルーハイカーが経験する精神的な影響を十分には実感できないという面はあるんですけど。

ロングトレイルというのは、私たちの人生を変え、また人生に対する感謝を喚起し、自己受容や他者への関心を深め、表面的な生き方を捨てて、人間の自由と変容を表現する空間をつくり出した、と言ってもいいかもしれません。

本日、ここにおられるトレイル愛好家の皆さんであれば、このトレイルがもたらす変革力を、それぞれの視点で捉えておいでだと思いますので、私がいまお話ししていることもお分かりいただけるのではないかと思います。

先ほどの変容をつくり出す力ということで、村上春樹の有名な『海辺のカフカ』の一節をご紹介いたします。

> 砂嵐が終わったとき、どうやってそいつをくぐり抜けて生きのびることができたのか、君にはよく理解できないはずだ。いやほんとうにそいつが去ってしまったのかどうかもたしかじゃないはずだ。でもひとつだけはっきりしていることがある。その嵐から出てきた君は、そこに足を踏みいれたときの君じゃないっていうことだ。

私たちはこのことを、ロングトレイルを歩いた経験から知っています。トレイルは私たちの内面と自然界にある要素を結びつけてくれる架け橋となります。

観光事業者の皆さんには、私がいまお話ししたような神聖さという要素を軽視していただきたくないと思っております。例えば、世界で最も人気の高い巡礼路の 1 つであるサンティアゴ・デ・コンポステーラ（Santiago de Compostela）のように、ロングトレイルを単なるアドベンチャー的な属性ではなく、人々に意味や目的を届ける変革の旅として、その魅力をアピールしていくことが極めて重要ではないかと考えています。そういう意味では、熊野古道のプロモーションの仕方は本当に上手だな、と拝見しております。

神経細胞はトレイルが大好き

次のトレイルの歩みになりますけど、先ほどからの話のように、トレイルは私たちを神聖な体験と結びつけていることが明らかであれば、いったい私たちの内部で何が起こっているのか、となりますね。これはニューロン、神経細胞のイメージになります。

自然の中を歩くということは、もちろん魂を育むことでもあるんですけど、それだけではなく、脳にも良い影響を与えることが分かっています。最近の研究では、自然の中で過ごすと心臓血管の健康が改善したり、ストレスが軽減する、それから神経のウェルビーイングと言って、健康の状態が上がることが分かっています。

マイケル・ボンド（Michael Bond）は、彼の素晴らしい著書『失われゆく我々の内なる

地図　空間認知の隠れた役割』（*Wayfinding：The Art and Science of How We Find and Lose Our Way*）の中で、次のように述べています。

> 私たちが旅、特に自然界での旅に没入するとき、脳はセロトニン、ドーパミン、エンドルフィンといった神経伝達物質のカクテルを放出します。これらはメンタルヘルスを良い状況に保つ上で不可欠なものです。

さらに彼は続けて書いているんですが、複雑に入り組んだ環境、例えば様々な環境の中を縫うように続くトレイルのようなところでは、人々の道順を見つける能力が試されるわけで、そうしたものが試されて、神経系の成長が刺激されるそうです。こうした刺激は、私たちの心を活発に保ち、柔軟性を維持するのに役に立つと。これは総じてメンタルヘルスを維持する上で極めて重要なのだ、と述べています。

これまでお話ししたところから明らかなのは、神経細胞はトレイルが大好きだ、ということです。

もう 1 つの例として、これも有名な物書きの方ですけど、ベルナール・オリヴィエ（Bernard Ollivier）によるフランスでのスイユ協会の活動があります。この活動は、長時間歩くことが行動変容を引き起こし、その結果、人の人生をどう変えるかということを説明しています。

この活動では、若年の犯罪者たちがロングトレイルを 3 ヵ月間にわたって歩くんですが、このような単純な行動を通じて、犯罪者であった若者たちが献身的な市民へと生まれ変わっています。彼らが育ってきたコミュニティが彼らを見る目も変わってきますし、彼らは犯罪行為を越えて、自分たち自身を再発見していく。そのプロセスがロングトレイルを歩くことで行われたということです。

このプログラムによって、フランス政府は、こうした若年の罪を犯してしまった人々を刑務所に長期間収容して支援することにお金を使わなくて済んだわけですから、その分のお金を節約できたわけです。

こうしたロングトレイルの効果は、メンタルヘルスだけではなく、人間関係にも当てはめることができます。例えば、夫婦でハイキングをすると関係が深まったり、お互いをより良く知ることができて絆が強まる。信頼や思いやりも深まる。愛情がもっときちんと示されたり、子どもたちとの関係も改善するという報告もあります。

ここで Nature Prescription、自然処方という考え方を紹介したいと思います。この考え方は、通常のように医師や心理学者のもとに通うものではあるんですが、抗うつ剤とか、その他の精神安定剤の代わりに、自然の中で過ごし、ここが重要なポイントなんですけど、具体的に自然とつながるという内容を含んだ、はっきりしていて、定期的なプログラムであるトレイルの時間が処方されるというものです。

この自然処方という考え方を通じて、もしトレイルが公衆衛生戦略に取り込まれれば、

個人のメンタルヘルスだけでなく、ソーシャルヘルス、社会的健康の両方をトレイルがサポートしていけるということがはっきりしてくると思います。

私の問いは、私たちはトレイルコミュニティとして、メンタルヘルスにおける自然処方の考え方を奨励して、それに関する研究なども支援することで、自然処方をどういうふうにトレイルコミュニティとしてサポートしていけるか、にあります。これによって、トレイルが単なるレクリエーションや観光を超えた、全く新しい役割と目的を持つに至るだろうと思います。

それから自然処方の考え方は、実際に現地にいるトレイルのファシリテーターにとって、新しい経済を生み出すきっかけにもなると思います。

トレイルが生物多様性をつなげる

トレイルの 3 つ目、問 3 になりますけど、トレイルは環境保全のための Landscape Connectivity、つまり生態学的な土地を連結させていくことの改善に寄与できるかという点です。

私たちは現在、生物多様性の危機に直面しています。住宅やインフラ開発の増加、生物・植物の生息地の分断化によって、この生物多様性の危機が引き起こされていると考えています。

私の友人でもあるんですが、エドゥアルド・ヴィヴェイロス・デ・カストロ（Eduardo Batalha Viveiros de Castro）とオズレガー（Osleger）は、彼らの研究の中で、トレイルがいかにして断片化されてしまった生息地帯を結びつけ、野生生物の移動回廊を提供しているか、強調されています。

この断片化されたエリアのコネクティビティ、つながりは、今後生息地の破壊や気候変動に立ち向かう上で極めて重要だと考えています。

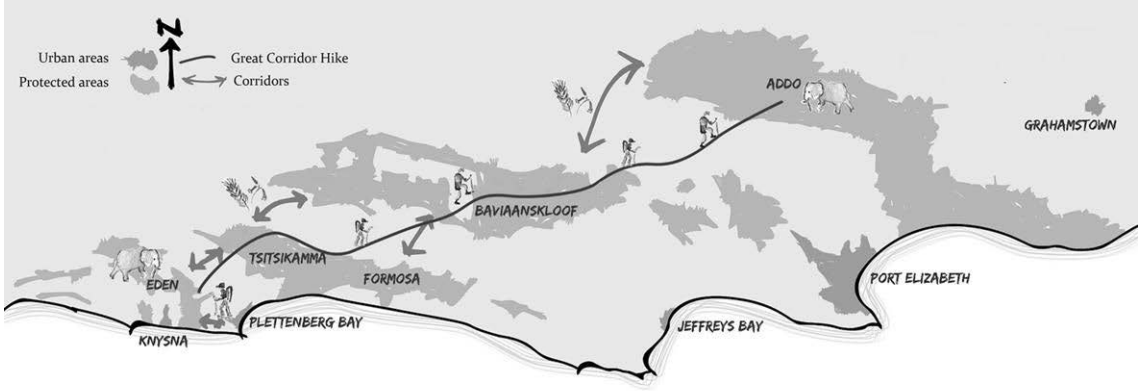
またアン・シャーフ（Anne Scharf）の研究では、回廊（コリドー）は自然の中になくてはならないものであって、野生の生物が変化していく世界の中で適応し、今後も繁栄していくことを可能にするのはこの回廊だと言っています。多くの種が、自分たちの縄張りを移動する際に、最も移動しやすいルートを採っています。ヒョウからカンガルーに至るまで、様々な種がトレイルを利用していることは、トレイルが環境の保全において重要な回廊として機能し得ることを証明していると思います。

本当に献身的なハイカーの皆さんや、地元の組織に支えられた官民パートナーシップによって成功しているこの Landscape connectivity によって、生物学的な土地を連結させてつくられているトレイル、その中でも成功しているトレイルはたくさんあります。

一方で、トレイルは外来種とか病気の通り道にもなりますので、環境の悪化の原因となる可能性もあります。このため、トレイルは慎重に計画され、モニタリングされなくてはなりません。

私がこのことを経験したのは、20 年前に南アフリカで、私も設立に関わった「トレイル

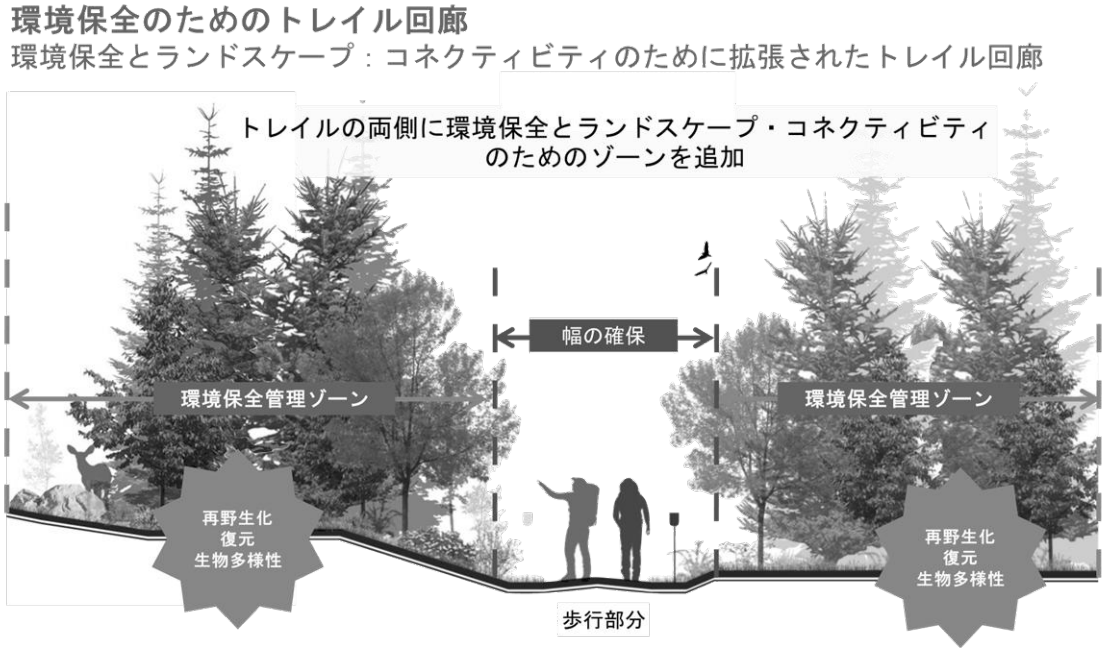
と生物多様性の回廊」です。図にあるように、トレイルとこの回廊が、どのように保護地域をつないでいるか、ご理解いただけるかと思います。これは家族関係のゾウたちが、エデン（Eden）とアドゥ（Addo）の国立公園に離れて住んでいるという状況です。



ここで、ワールドトレイルズネットワーク（World Trails Network：WTN）におけるトレイル＆自然保護タスクチーム（Trails & Conservation Task Team）の活動を紹介したいと思います。

昨年10月、私たちはコロンビアで開催されたCOP16（生物多様性条約第16回締約国会議）で、この安全・保全のコネクティビティを目的としたトレイル回廊のコンセプトを発表しました。そして今年、アブダビで開催される国際自然保護連合（IUCN）の世界自然保護会議の議題として、このコンセプトを提出する予定です。

お見せしているスライドで、中央が従来のトレイルですね。ハイカーのためにきちんとスペースが保たれているトレイルになります。この旧来のトレイルの両側に、動植物の生息ですとか、生域、地区と連結を図る緩衝地帯、バッファゾーンの管理を加えれば、環境



保全のために土地を管理するトレイルとなります。

私たちはどちらかと言うと、新しいトレイルをつくるお手伝いというよりも、既存のトレイルにこういった仕組みをつくっていくことを支援しています。こうしたトレイルは、もう土地が荒廃してしまっているところにも引くことができる可能性があります。

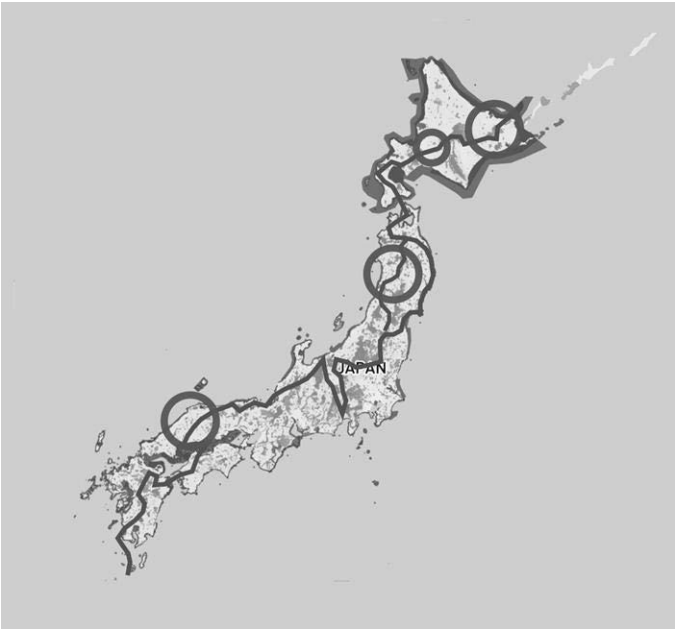
ロングトレイルは、JAPAN TRAIL もそうですが、何百 km にもわたって引かれるトレイルですので、こうした取り組みを一体で行うことによって、自然保護を可能にすると考えています。

トレイルというのは、きちんとした計画の上でつくられ、しっかりとモニタリングをされていかなければなりません。そういった意味で、トレイルの管理者は本当に大きな責任を負っているわけですけど、トレイルの管理者以外にも様々な動物の研究者であるとか、科学のフィールドのスペシャリストたちとの連携も必要になってくるかと思います。

いろいろな調査から示されているところでは、ロングトレイルや、ロングトレイルに連結しているローカルトレイルに投資された 1 ドルというのは、ある単体のトレイルに投資された 1 ドルよりも社会的に大きな利益をもたらすと分かってきています。これが JAPAN TRAIL が非常に重要であり、良い投資であると感じている理由です。成功の鍵は、トレイルの計画や管理方法ではなく、どのようにして長期的なサポートを引き出すかということなのです。

ロングトレイルは、これまで私が説明してきたように、環境保全におけるツールとして重要な役割を果たすことができるわけですけど、もう 1 つそれに関して申し上げたいのが、2030 年に向けた生物多様性の世界目標（Global Biodiversity Framework : GBF）の達成に向けても、ロングトレイルが非常に大きな役割を担っているということです。

スライドでお見せしているように、日本の保護エリアがどんなふうに分散しているのかと、JAPAN TRAIL のルート案を重ね合わせてみます。すると、どこにこの環境の多様性を保護するトレイルの潜在性があるか、見えてくると思います。



トレイルというのは、物理的な距離だけではなく、生態系の分断をも越えていくことになります。今まさにトレイルの専門家の皆さんが行っているのは、これを縫い合わせていく作業であるかと思います。それから政策の立案をされている方や政府機関にとって、トレイルは経済開発、それから公衆衛生、環境保護という複数の目標を単一の戦略で達成する機会であ

ると考えています。

今日、私がお話しした中でいろいろ引用させていただいた研究が示すのは、トレイルというのは単に土地や文化をつなげていくだけでなく、神経細胞ですとか、神聖なもの、そして何より重要だと思うんですけど、テクノロジー主導で変化の早い世界において、トレイルは私たちに立ち止まるとか、内省するとか、文字どおり、そして比喩的にも、そこへ出かけていくことを思い出させてくれます。

西行法師の歌に「道の辺に 清水流るる 柳陰 しばしとてこそ 立ちどまりつれ」とあります。訳しますと、道端の川のほとりの柳の陰で私はゆっくりと休んだ。ゆっくりと、そして今も私はここにいる――となるかと思うんですけど、私たちは、この歌をじっくりと味わってみるとき、トレイルの持つ力が分かるかな、と思ったんですね。

そして、なぜトレイルが力を持っているのか、皆さんでしたらお分かりになるのではないでしょうか。そういった意味で、今日ここにいる皆さんが行っていることは、とても大切であると思っています。本日は誠にありがとうございました。

（2025 年 1 月 28 日、第 2 回 JAPAN TRAIL FORUM にて）

ガレオ・セインツ（Galeo Saintz）

国際的なトレイルと自然保護のスペシャリストで、トレイルの規格、デザイン、コンセプトのコンサルティングを行う一方、自然保護活動では生物多様性回廊と環境平和構築に力を注いでいる。

現在、ワールドトレイルズネットワーク（WTN）のトレイル＆自然保護タスクチームと、国際自然保護連合（IUCN）環境・経済・社会政策委員会（CEESP）の移住、環境変化、紛争に関する特別委員会議長を務める。前ワールドトレイルズネットワーク会長。山岳ガイド、自然詩人でもある。

目的を持った開拓
～ロングトレイルと先住民の知恵の融合～

カイリー・ルウィウ＝カラワナ（Managing Director of TRC Tourism）

※TRC＝Tourism Recreation Conservation

まずはこの場を始めるに当たって、マオリの呼びかけ（カランガ）から始めさせていただきます。これにより、会場とそこにいる人たちと、スピリチュアルな、精神的な世界との間にチャンネルを開き、コミュニケーションが取れるスペースをつくり出す。そして、この場所と人々が結びつき、深い、本当に分かり合えるコミュニケーションが取れるようになります。

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

皆さん、こんにちは。カイリー・ルウィウ＝カラワナです。私はニュージーランドの先住民・マオリ族で、現在は南島のダニーデン（Dunedin）に住んでいます。25 年ほど前には仙台に住んでいました。日本語はとても難しいので、今日は英語でいいでしょうか。

私は、オーストラリアとニュージーランドを拠点とした「TRC ツーリズム」の常務取締役をしています。トレイルに関しては、開発とデザインとコミュニティのエンゲージメントを行っています。私たちは、地域のコミュニティと密接に関わりながら、観光事業としてトレイルを運営していこうとしております。

私はコンサルタントとして TRC で働いていますが、同時に家族経営のビジネスオーナーでもあります。私と夫は、ダニーデンを見てもらうために Horizon Tours というビジネスを行っています。文化的な視点から観光事業に関わり、星空の観察ツアーなどをよく行っています。コンサルタントとビジネスオペレーター、ビジネスオーナーという 2 つの仕事をしているので、とても忙しいです。

マオリにとっての土地の意味

今日はテ・アラロア（Te Araroa）というトレイルを例に話をしたいと思います。

テ・アラロアは、ニュージーランドの北端から南端までを結ぶ、全長約 3,000km のロングトレイルです。マオリ語で「長い道」という意味ですが、JAPAN TRAIL ほど長くはありません。開通は 2011 年で、歩き通すには 4～5 ヵ月ぐらいかかります。私なら 4～5 年かかると思いますが……。年間だいたい 1,200 人以上がスルーハイクをしており、それぞれのセクションでは、さらに数千人が楽しんでいるとのことです。

テ・アラロアの目的は、人々と場所をつなぐことにあります。そこにはビーチや森、山、町、さらに様々な文化があり、自然と文化、私たちの祖先の文化、マオリの遺産を皆さんにお見せすることができます。また、冒険と学びも奨励していきたいです。

運営と利益、恩恵に関してですが、このトレイルはテ・アラロア・トラストという非営利団体によって運営されています。フルタイムの正社員は1人で、数人のパートタイム、そして多くのボランティアによって支えられています。支援者は、地方議会、自然保護局、それにボランティアの方たちです。資金は、寄付金、助成金、それからパートナーシップを通じて調達されています。

地域社会への影響としては、特に小規模の町においていろいろな機会をつくり、生み出すことがあります。テ・アラロア・トラストの役割に、イウィ（マオリの部族の単位）や地域コミュニティとの関係の強化があり、その維持・運営にはボランティアの方に参加してもらっています。

途中では様々な挑戦、課題と学びがありました。

最大の挑戦、課題としては、持続可能なハイカー数の管理・維持があります。あまりにも一度にたくさんのハイカーに一斉に歩いてほしくないので、その管理を行っています。

また、観光事業と環境保護のバランスも非常に大きな課題です。観光は、ときには環境にネガティブな影響を与えることがありますが、そこをあくまでもみんながトレイルを歩けるようにしながら環境保全をしていく。そこのバランスを取るのが大きな挑戦になっています。

マオリ族にとって、土地、場所というのは、非常に大切な意味を持っています。マオリにとって土地は、みんなのおばあさん、祖母であるからです。だから、その土地をケアすることは、マオリにとって非常に大事なことです。

私たちは、私たちの祖父母に挟まれて生きていると考えています。Mother Earth、母なる大地が祖母なんですが、空がおじいさん、祖父です。空と土、自分たちの祖父母の間で私たちは生きているのです。

というわけで、私がこの土地を守るというのは大事なことであり、私のためだけでなく、私の子どもやその子ども、そのまた子ども、子ども、それらの全ての人たちにとって、非常に大切な仕事なのです。

コミュニティとのパートナーシップ

これまでに得た重要な教訓ですが、一番大事なのは、まず協力が不可欠であるということです。

素晴らしいトレイルをつくること、素晴らしい経験をつくり出すこともちろん大事ですが、その地域のコミュニティを参加させる、エンゲージしてもらうことが非常に大切です。

テ・アラロアにとって、マオリの文化を尊敬・尊重することが、そのトレイルでの皆さんの体験をさらに豊かにすることにつながります。したがって、ハイカーには尊敬の念を持って、私たちの祖母、おばあさんの上を歩いてもらう、ということを教えなければいけません。

また、継続的な改善が必要で、それは持続可能なトレイルを保つことにもつながります。

テ・アラロアとその周辺のより小さなトレイルは、より大きなメンテナンスプログラムを持っています。一歩一歩小さなステップではありますが、少しずつ着実に前進・改善しています。

ここで言うトレイルの適切さと持続可能性は、ローカルコミュニティ、地元の地域にとっても適切で、かつ持続可能だということを意味しています。

私の意見としては、日本のトレイルには、強力なパートナーシップが非常に大切だと思います。

もう 1 つ大事な点としては、その文化を取り入れていくことが挙げられます。ここで文化とは、そのトレイルが通るそれぞれの地域の固有の文化や伝統を指しています。その地域のコミュニティが、もしそのトレイルの活動に加わりたい、トレイルに参加したいというのであれば、ぜひともそれができるようにサポートするのが私たちの仕事です。

ツアーガイドの視点で言いますと、ここが私の家です、ここに私の家族が住んでいます、私はここで育ちました、と伝えることは、非常に効果的です。

また、トレイルは適応力を持っているべきだと思います。その地域のコミュニティが何を必要としているのか、ハイカーが何を必要としているか。ときには気候変動などによってその適応を要求されることもあるので、そういった適応力が必要です。

過去 2 年間、ニュージーランドでは天気が非常に荒れ、雨も非常に多くなってきています。それによってトレイルのルートを変更したり、直したりすることが必要になってきています。ときにはその地域のコミュニティがルートの変更を手伝い、サポートしてくれることもあります。それはやはり、コラボレーション、パートナーシップといった協力関係があってこそ成り立つものです。

ローカルコミュニティ、地元のコミュニティとの目的を持った協力は、私の得意とするところです。

多くの場合、エンゲージメントは、プログラムがスタートして以降に起こります。部族や地域コミュニティは、早い段階から一緒に計画に巻き込み、仕事をしていくことが大事

です。早期に関係をつくっていくことは、両者に会話を生み出すことにつながります。

ここでいくつかの例として、文化的な知見を紹介したいと思います。

テ・アラロアでは、マオリの言葉で「カイティアキタンガ」、保護者、保護をする人、守る人という意味ですが、そういった価値観がマオリ族にはあり、その概念をトレイルのスチュワードシップ（世話をしていく人）に反映しています。

標識には、マオリ語の名前を入れて、その文化を反映させること。それによって理解が深まると考えています。多くの標識には英語表記ではなく、マオリ族の言葉が使われています。

土地の名は、マオリには非常に重要な意味があります。例えばニュージーランドにある世界で最も長い名前の町「タウマタファカタンギハンガコアウアウオタマテアポカイフェヌアキタナタフ」（Taumatawhakatangihangakoauauotamateapokaiwhenuakitanatahu）は、タウマタという、大きな膝を持ち、山々を登り、陸地を飲み込むように旅して歩く男が、自分のガールフレンドのために笛を吹いた場所という意味なんです。とてもロマンチックな名前ですね。

もう 1 つのコラボレーションの例としては、意思決定の共有があります。一緒になってコミュニティ、あるいは先住民コミュニティとルートを決める、デザインをしていくということです。文化的に先住民にとって大事な、重要な意味を持つ場所を、例えば迂回して通るのか、あるいはそこにインタープリテーション、重要な意味を伝えるための解釈をきちんと準備してトレイルを用意するのか、選べます。

体験・経験というのは、観光自体を形づくるものです。私たちは物語を語ることによって、人々とその場所をつなげようとします。地元のコミュニティとストーリーテリングをすることで、本物の体験が生み出されます。そして、伝統や私たちのストーリー、その場所を本当に理解していただけるよう、人々に勧めます。ツアーやストーリーテリングが、その土地に命を吹き込むのです。

命を吹き込まれるものの例を、これからご説明したいと思います。私は歌うことが大好きです。皆さんはどうでしょうか。これからマオリの歌を一緒に歌っていただきます。私の後に付いて歌ってください。

♪～

ありがとうございました。この歌は、この世界には 3 つの大事なことがあると言っています。自分自身への信頼、未来への希望、そして最も大事なことは愛です。ロマンチックですね。より深いコネクション、つながりをつくることは、大きな思い出につながります。今日、このフォーラムで一緒に歌ったことを思い出すとき、私たちは土地、その場所を、経験を通じて学ぶことができます。そして、それがトレイルやその体験自体を非常に特別なものにしてくれます。

文化を尊重し、共有する

持続可能性の確保も、テ・アラロアにとって非常に重要なポイントです。その土地その土地の伝統、遺産を守り、かつ称えたいと思っています。その土地の風景、景色というものを隠さず、私たちの祖母、おばあさんを称えたいのです。でも、そのためには尊敬の念を持って扱い、私たちの祖母を守らなければいけません。

トレイルやそこでの体験は、地域コミュニティにとって、先住民コミュニティにとっても、経済的な機会をつくり出し、生み出してくれます。ストーリーテリングであったり、ツアーを行ったりと、いろいろな方法でそうした機会は生み出されます。あるいは、環境的な意味での持続可能性も考えなければなりません。

カイティアキタンガ、先ほど出たガーディアンシップですね。保護者のような、マオリの原理に基づいたトレイル整備もそれに当てはまります。地方議会や地方自治体などは、マオリと一緒に働く、トレイルをつくることによって、そういったことを学んでいきます。そうして、自然体系、エコシステムへの影響も最低限に抑えたいと思っています。

私たちのマオリの文化では、動物たちや鳥たちは、私たちのいとこだと考えられています。ですから、私たちは彼らを守らなければいけない。と言うのは、彼らが私たちに食べ物を提供してくれることで、私たちを守ってきてくれたからです。

経済的な点においては、訪れる人たちにより長い時間を過ごしていただくことで、様々な恩恵を得ることができます。それをサポートするには、地域の、地元の方主導のビジネス、観光事業、あるいは先住民主導の観光ビジネスをサポートすることで達成することができます。

これまでの最も良い事例は、早期のうちにお互いの地元コミュニティとの関係を構築することです。そこでできる体験・経験を、その土地の地元のコミュニティと一緒にデザインしていくこと。その土地その土地、あるいは先住民の文化的な儀礼ですとか、文化的なものを必ず尊重すること。そして、地域の持つ価値観、あるいは先住民の持つ価値観をあなた自身のプロジェクトに取り込んでいくことです。

それから大事なのが、利益を共有することです。トレイルや、トレイルで生み出される観光事業から得られる利益を、地元のコミュニティ、先住民コミュニティと必ず共有する、それが大事です。

まとめに入ります。トレイルは、やはり単なる道以上のものです。それは土地と人々をつなげるものであります。地元のコミュニティとトレイルをつくるとき、構築するときには、必ずきちんと目的を持って協力していく。そうすることで、トレイルでの体験が意義深く、持続可能なものになっていきます。

したがって、私たちは常にお互いに、いろいろなトレイルの間でも、地元コミュニティの間でも、一緒に仕事に取り組みながら、最良の事例、ベストプラクティスをシェアしながら、お互いに学び合っていくことが非常に大切です。

それでは最後に、マオリの歌を歌っておしまいにさせていただきます。今日はありがとうございました。

（2025 年 1 月 28 日、第 2 回 JAPAN TRAIL FORUM にて）

カイリー・ルウィウ＝カラワナ（Kylie Ruwhiu-Karawana）

観光業界で 25 年以上の経験を持つベテランの体験型観光・先住民交流スペシャリスト。先住民観光開発、トレードマーケティング、デスティネーション管理、関係者との関係構築など、幅広い専門性を有する。多数のイウィ（部族）やハプ（準部族）グループと協力し、こうした先住民グループが求める観光となるように調整し、先住民の経済的エンパワーメントを支援してきた。また、ワールドトレイルズネットワークで「インディジナス・ウェイズ（Indigenous Ways）」フォーラムを主導し、トレイル開発を通じて先住民コミュニティを支援している。また、ファナウ（家族）観光事業も経営している。この事業が提唱するマナアキタンガ（ホスピタリティ）、カイティアキタンガ（スチュワードシップ）、コタヒタンガ（団結）の価値観が評価され、2020 年のウェストパック・マオリ・ビジネス・オブ・ザ・イヤーを受賞した。

パネルディスカッション

そこに道があるから――道を歩く愉しみ・道があるありがたみ

大西 かおり（大杉谷自然学校校長）

1972 年、三重県大台町で生まれ育つ。2001 年 4 月、大杉谷自然学校を設立。過疎高齢化地域における地域教育力を生かした環境教育を展開。地域の文化伝統の消失や衰退そして継承について、環境教育プログラムを通じて社会に問題提起を続けている。2022 年より伊勢と熊野 200km を結ぶ、江戸時代の熊野古道伊勢路巡礼の復活に取り組む。

久保田 賢次（登山道法研究会、元『山と溪谷』編集長）

1958 年、茨城県石岡市（旧・八郷町）生まれ。早稲田大学商学部入学後、歩行会（あるこうかい）というクラブで登山や街道歩きの魅力を知る。1981 年、山と溪谷社入社。広告部を経てスキー雑誌編集部、『山と溪谷』編集部、ヤマケイ登山総合研究所、日本山岳遺産基金など歴任。2018 年 12 月定年退職後、筑波大学山岳科学学位プログラムでの学び直しを経て、山岳遭難防止や「山の道」に関する分野で活動中。

重廣 恒夫（登山家、グレート・ヒマラヤ・トラバース踏査隊長、日本山岳会会員）

1947 年、山口県徳山市（現・周南市）生まれ。1977 年 K2（8611m）南東稜日本人初登頂。1980 年チョモランマ（8848m）北壁初登攀。1988 年チョモランマ（8848m）日本・中国・ネパール三国友好登山隊交差縦走の指揮。1995 年マカルー（8463m）東稜初登攀の指揮。1996 年日本百名山連続（123 日）踏破。2016 年ナンガマリⅡ峰（6209m）初登頂。

野村 良太（山岳ガイド、北海道大学ワンダーフォーゲル部 62 代主将）

1994 年、大阪府豊中市生まれ。北海道札幌市在住。北海道大学ワンダーフォーゲル部で登山に目覚める。特に雪山の長期縦走が好き。2022 年 2～4 月に北海道分水嶺（宗谷岬～襟裳岬 670km）の単独縦断を達成。史上初の挑戦の様子が NHK にて地上波全国放送され、同年の植村直己冒険賞を受賞した。現在は登山ガイドとして活動しながら、ヒマラヤの高所登山へも活動の場を広げている。

コーディネーター　原 律子（APOC planning 代表）

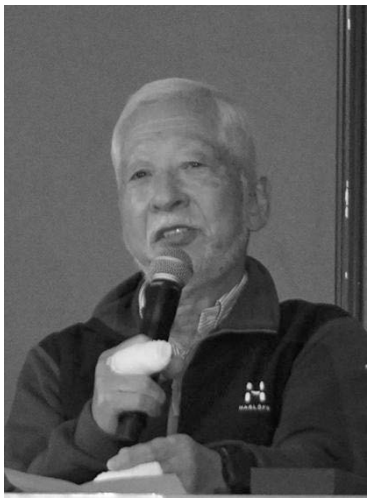
元テレビ朝日系列・東日本放送、ラジオ NIKKEI（旧日本短波放送）アナウンサー。
山と溪谷社の中高年向け登山雑誌『ビスターリ』とラジオたんぱのコラボ企画で、写真家・近藤辰郎さん、登山家・浅野孝一さんらの山歩きトーク番組の司会を務めた。現在は、司会者、企業研修講師、専門学校外国人留学生学科非常勤講師を務める。

原　今日は 4 名の方にお話をいただきたいと思っております。1 人目は、登山家でグレート・ヒマラヤ・トラバース踏査隊長の重廣恒夫さん。続きまして、山岳雑誌『山と溪谷』元編集長の久保田賢次さん。次に、大杉谷自然学校校長の大西かおりさん。そして、植村直己冒険賞を受賞された野村良太さんの 4 名です。

今日の「道」というテーマですけど、アウトドアアクティビティに必要な基本スキルは歩くことだと言われていますが、それには道が必要です。もちろん道のないところを歩くこともあるんですけど、道は登山家やアウトドアズマンにとって、なくてはならないものと言えるでしょう。

しかしながら、当たり前のように足元にある、実に地味な存在ですので、皆さんも改めて道について注目したことはなかったのでないでしょうか。そこで今日は「そこに道があるから」と題して、道を歩く愉しみ・道があるありがたみについて、その道の達人の皆さんにいろいろと語っていただきたいと思います。

初めにパネラーの皆さんから、自己紹介と、自分にとっての最も印象深い道についてお話しいただければ、と思っております。まずは重廣さんからお願いできますでしょうか？



重　廣　ただいまご紹介いただきました重廣です。私は長い間ヒマラヤに行っていましたけど、1996 年の日本百名山連続踏破、123 日で一筆書きで歩くというところから、日本の山に帰ってきました。

その後、ふるさと名山探訪、ふるさと富士探訪、さらに中央分水嶺の山を登り、歴史峠トレッキング。47 都道府県の山を満遍なく歩いて、2003 年からは福井・京都・滋賀の県境（江若丹国境）を、青葉山から敦賀半島の先端まで約 155km 歩き、それから滋賀県境約 400km を縦走。その後、四国の分水嶺踏査で、吉野川の南側と北側の分水嶺を歩き、さらに近畿分水嶺踏査で、紀の川の南側と北側の道を歩いて、最終的に滋賀・福井県境の三国岳に到達。その後約 6 年かけて、関西の県境縦走で、瀬戸内海から日本海へ、そして日本海から太平洋へと約 1,000km。これまで 3,000km ぐらいの道を歩いてきました。いわゆるつくられた道ではなく、どちらかと言うとヤブをかき分けての歩きでしたけど、その中で一番感銘を受けたのは、大峯奥駈道です。

大峯奥駈道は、熊野本宮から吉野までの約 170km。その昔、役行者が開いたと言われていますけど、8 世紀の初頭、地図とコンパスがない時代に、人々があの道へどうして向かっていったのか、そういう意味では信仰心の篤さを感じて歩いたということで、非常に感銘を受けた道です。

久保田　重廣さんのすごい踏破記録の後では話しづらいんですが……、久保田賢次と申します。登山道法研究会という、ちょっと変わった名前で登壇させていただいておりますけど、元『山と溪谷』編集長としても紹介していただきました。

今日はトレイルのフォーラムということで、こんなことを言うと怒られてしまいそうなんですが、私は若い頃、登山道のない山が大好きでした。皆さんご存じかと思うんですが、ジャンルで言うと沢登り。渓流沿いに歩いて登って、私の場合は登山道に出てもまた反対側に下りていって、登り返して、また下りて、登り返してというような、その山域自体を継続遡行して楽しむことをメインで活動をしてまいりました。

そんなことをしていましたので、かれこれもう45年ほど前、山と溪谷社を受験したとき、履歴書の趣味欄に「深山幽谷に分け入って焚き火をし、独りその炎を見つめながらハーモニカを奏でること」と書きました。すると面接官が「君はみんなと仲良くやっていけるかね？」と質問されまして、これは落ちたかなと思ったら、幸運にも入社試験をパスし、その後定年まで置いていただきましたので、なんとかみんなと仲良くできたのかな、と思っております。今日おいでの登山各業界の皆様にも、本当にお世話になりました。

一番好きな、印象に残る道というと、やはりずっと沢を歩いて、ヤブ漕ぎをしてきて、道に到達したときの安心感と言いますか、これでやっとうちに帰れると。私は登山道そのものがそこにあることにすごく感動し、本当にありがたみを感じています。それで登山道が大好きになりまして、今は登山道法研究会というグループを立ち上げて活動しております。

大　西　NPO法人大杉谷自然学校の大西かおりと申します。私は三重県の大台ヶ原の麓、大台町からやってまいりました。普段は過疎高齢化で廃校になった校舎を使って、環境教育や自然体験活動をしています。今年めでたく25周年を迎えております。この 25 年、いろいろな変化がありましたが、特に大きな変化を 2 つご紹介します。

1つ目は地域の高齢化です。現在高齢化率が71％ですが、2～3年前は73％と、どんどん下がってきているんです。地域で一番ご高齢の方は 107 歳ですが、そういった方たちがどんどんいなくなってしまって、いま高齢化率が下がってきているという、大変残念な状態になっています。

2 つ目が子どもたちの変化です。火を見たことがない子どもたちが出てきたのはかなり以前でしたけど、最近では自然にできた土の道を歩いたことがない子どもたちも出てきています。今の子どもたちは本当に自然体験が少ないんですが、親御さんの世代もすごく少なくなってきています。

そんな中で、私の印象に残っている道として「グレートジャーニー」を挙げたいと思います。グレートジャーニーとは、アフリカで人類が誕生し、南米のチリ

まで 5 万 km にわたって人類が拡散していった道のことです。私たちは「森のようちえん」を行っているんですけど、子どもたちを自然の中に連れていったら、もうやることは決まっているんですね。水で遊ぶ、泥遊びをする、火を扱っていろいろなことをする、生き物を捕る、食べ物を探す、探検する、そして挑戦する。そんなことはすぐに自分たちで遊んでくれるんです。私は、こういった心の中にともっている原動力が人類をグレートジャーニーに駆り立てたんだ、といつも思っているんですね。グレートジャーニーに行ったことはないんですけど、子どもたちの中にいつもグレートジャーニーの火種を見ています。

原　グレートジャーニーという壮大な道の話が出てきましたけど、今日の大西さんは巡礼のお衣装でしょうか。

大　西　いつもは自然体験をしているので着物ではないんですが、熊野古道伊勢路ではこのファッションで歩いておりますので、これでまいりました。

野　村　野村良太と申します。今は札幌に住んでいるんですけど、もともとは大阪の豊中の出身です。豊中というと、大阪市のベッドタウンのような場所なので、なかなかアウトドアにはなじみがなく、北海道大学に進学して北海道に移住し、ワンダーフォーゲルという部活に入部して、僕は登山をスタートしました。

それまで山には全くなじみがないので、そもそも山に登山道があるんだということを大学に入って初めて知りました。関西にいたときはせいぜい六甲山を眺めるぐらいの生活だったのが、北海道に行って一気に登山に目覚める。岡田武史さんのいう遺伝子にスイッチが入るようなタイミングが19～20歳ぐらいのときだったのかな、と思います。

それから、大学を卒業した後に北海道分水嶺縦断に挑戦しました。宗谷岬から襟裳岬まで、雪のある時期に、総距離670kmあるんですけど、そこに1つも町がない、全部山がつながっていると。しかも 8 割以上登山道すらない、そういう山並みが続いているのが、僕としてはすごく魅力的で、なんとか自分なりにうまくいったら植村直己冒険賞にたどり着くという、すごくありがたい経験をさせていただきました。

北海道を縦断した後はヒマラヤに行ったり、大峯奥駈道も歩かせてもらったんですけど、その辺りはエキスパートの方がたくさんいらっしゃるので、北海道の山の話をできたらいいな、と思っています。

印象に残っている道としては、僕が初めて先輩に連れていってもらった大雪山

のトムラウシ山です。日本百名山にもなっている山ですけど、そもそも山に登山道があるというのを知らない状態で入部して、最初に連れていってもらった。当時、日本最大の国立公園の中にこんなに立派に整備された道があって、そもそも麓からは見えないような天空の縦走路と呼ばれるような場所があるんだと。大阪で、いちおう都会の中で過ごした人間にとっては、すごく印象的で、だからこそ山の魅力に惹かれてここまで登山を続けてきたのかな、と思っています。ですので、トムラウシ山が僕の中ですごく大事な場所というか、行くたびにあのときのことを思い出す、そういう場所かな、と思います。

道と人々の関わり

原　それでは今日、道のエキスパートとしてお迎えした 4 名の方ですので、それぞれの活動について、もう少し詳しく聞いてみたいと思います。

初めに戻りまして、重廣さん。最近の大きな活動の 1 つに、グレート・ヒマラヤ・トラバース、GHT というそうですが、そういうトレッキングをされていました。そのことについてもう少し詳しく教えていただけますか。どのような道で、どのような活動なんでしょうか？

重　廣　GHT と言いますと、ネパールにグレート・ヒマラヤ・トレイルがありますが、こちらの GHT は、グレート・ヒマラヤ・トラバース。実は私の造語なんです。

私が所属している日本山岳会が、今年、創立 120 周年を迎えます。記念事業委員会の委員長に就任したときに、我々の先輩が行った山々、そして自分自身も 1973 年から機会を得て、14 回のヒマラヤ登山隊に参加してきました。それからずいぶん日にちが経って、全世界的には、例えば中国の南下政策とか、あるいは地球温暖化で自然環境がずいぶん変化していると。そういう中で、カンチェンジュンガから K2 まで、約 5,000km の道を踏破してみようという話になり、それがグレート・ヒマラヤ・トラバースとなりました。

2020 年春にカンチェンジュンガ・エリアを踏査しましたが、その後コロナ禍で 1 年半の休みを余儀なくされ、22 年秋に再開し、マカルー・エリア、23 年春にエベレスト／ランタン・エリア、秋にはマナスル／アンナプルナ・エリア。そして 24 年春に北西ネパール、カイラス山が見えるところまで行って、1,700km のネパール・ヒマラヤ踏査が終わりました。

24 年秋はインド・ヒマラヤの横断でしたが、期間が 2 ヵ月に限られていたので、ただ歩くだけでは 1,400km の踏査ができず、トレッキングと併せて車、航空機を利用し、1,500km を踏破しました。そして今年の夏、6 月中旬から 8 月中旬になると思いますけど、最後のパキスタン、カラコルム・ヒマラヤを、バルトロ氷河、ビアフォ氷河、ヒスパー氷河を横断し、中国との国境であるクンジュラブ峠に出る予定です。

原　話を聞いただけですごく壮大な山並みが浮かんできたんですけど、野村さんは最近ヒマラヤにも行っているということで、今の重廣さんのお話を聞いてどうですか？

野　村　ちょっとスケールが大き過ぎて……。でも、実は僕が初めてヒマラヤに行ったときに、ちょうど重廣さんがグレート・ヒマラヤ・トラバースの準備をしているところで、僕らが遠征に出発する直前にずうずうしくも時間を取っていただいて、一緒にダルバート（ネパールの定食）を食べたんです。そこから 50 日かかると言っていたので、50 日の遠征を何回も繰り返すのは、やはりすごいと思いますね。

原　本当にすごいですね。重廣さん、感じられたことはいっぱいあると思うんですけど、ネパールの道ということで何か、特に自分の中ですごく感動されたこと、強く思われたことはありますか？

重　廣　我々が歩いているのは、実は現地の人たちの生活道なんですね。もちろん日本の古道も、昔は生活道でした。それと同じように、それが昔から今まで使われている、そこを我々が通過させていただいている。ただ、通過して痛感するのは、やはり地球温暖化でずいぶんと環境が変わってきた。氷河が後退し、あるいは GLOF（Glacial Lake Outburst Flood）という氷河湖決壊洪水によって至るところで土石流が起きて、山が壊れつつある。

それと、今度は道路ですが、開削道がどんどん国境線上に近づいてきて、そういう意味では住民の人たちへの影響は大きく、住んでいる人たちの生活もずいぶん変わってきたということを感じずにはいられません。それを 1 つ 1 つ昔から、今はどういう具合に変わったんだろうということで、「温故知新の山旅」と名前を付けていますけど、そういう歩き方をしているところです。

原　いま、道と人の暮らしや生活がずっと密接に結びついてきたという話が出てきました。場所は全く違いますけど、大西さんは熊野古道伊勢路の復活に取り組まれていますよね。これは巡礼の道で、昔から人々との関わりがあったということでしょうけど、その取り組みについて教えていただけますか？

大　西　私は熊野古道伊勢路で活動しています。大台町にも熊野古道伊勢路が一部通っているんですね。こちらはまだ世界遺産ではなくて、今後、追加登録を目指している道です。

なんで私がこのような格好をして熊野古道伊勢路を歩くことになったかと言いますと、熊野古道の中辺路とかは平安時代の道なんですが、伊勢路は江戸時代の道なんですね。お伊勢参りに行かれた方が、次に西国三十三所観音巡礼をするときの移動経路なんです。伊勢路は、第一番札所の青岸渡寺という、熊野三山の 1 つ、那智山に行くんですけど、その後 1,000km、三十三ヵ所を巡り岐阜県を目指す道だったんです。

こういったことを皆さんに分かりやすく伝えたくて、着物と笠で歩いています。

実はこれ、昔は生活道として使われていたんですが、どんどん忘れ去られています。重廣さんが温故知新の話をされたんですけど、私たちも昔のことを大事にしたいな、と思って始めた活動です。

原　そうですか。日本の登山道と言えば、久保田さんもあちこち行っていると思うんですけど、大西さんの取り組みなどを聞かれてどんなふうに感じられますか？

久保田　皆さんそれぞれいろいろな道の話をしていただいたんですが、日本には多様な登山道があります。冒頭に野村さんから、山に登山道があるとは思わなかったという感想があったんですが、実は私たちも、日頃何の考えもなく登山道を歩かせてもらって、ピークに立って楽しませてもらっています。でも、その登山道はいったい誰がつくって、誰がどのように維持管理しているのか、あまり考えていなかったと思うんです。

ただ、特にコロナ禍などを経て、今まで登山道の整備をされていた山小屋関係の方々なども、なかなか余裕がなくなってきていますし、ボランティアの方々が整備していた道なども、高齢化や資金不足などもあって、うまくいかないということがあります。私たちは全国の登山道の実態を調査し、報告書を 2021 年に出しました。これは私たちの研究会のメンバーが歩いた感想などをまとめたものなんですが、その後、全国で実際に登山道整備に当たっている方々の声を聞き、一昨年、2 冊目の報告書を出しました。

ここにお集まりの皆様の方が、実際に現場でトレイルを新たにつくられたり、日頃から整備活動をされていることも多いと思うんですが、登山道の整備がなかなかうまく進まないのには、どういう原因があるのか。多くの登山道は、人が歩くことで自然発生的にできたものかと思います。自然公園法上は、国立公園では国が、国定公園では都道府県が管理するとなっていますが、実際にはそれがうまくいっていません。そういった中で、私たち登山者に何ができるのか、私たちもいろいろなことを勉強している段階です。

原　登山道の維持管理の問題について、いろいろと調査をされ、報告書にまとめられて、今の時点で何か問題解決の 1 つの方法になるんじゃないかと考えていることはあるんでしょうか？

久保田　私たちに何ができるかということで、登山道の整備や維持管理を誰がどのようにやっているのか、また費用面も大きいんですけど、それを誰が負担するのか明確でないのが、今の大きな課題かなと思うんです。

これがもし国道とか都道府県道、市町村道、それに次ぐものとして登山道を法

律的に位置づけられれば、その辺が明確になってくるのではないかと、私たち研究会は考えているところです。行動にはなかなか移せませんけど、そんなことを提言しています。

登山者に何ができるかということですと、入山料や協力金といったものが全国に普及し始めていますけど、そういった費用を充ててもらうとか、あるいは労力の面で、私たちが日頃登山をすると同時に登山道整備をすること自体を楽しみの1つとして取り入れていければいい、と考えているところです。

道を歩いて考えること

原　それでは野村さんに伺いたいと思います。野村さんは雪の時期に独りで、それも長期間北海道の山の中を歩かれていて、多くは道もないようなところだと。そのときにどんなことを考え、精神的に何か変化があるとか、どんな楽しみがあったんでしょうか？

野　村　なかなか難しい質問ですが……、山の中で考えていることと言うと、現実的な話として、その日の天気とかルートの状況、明日の天気はどうなるかといったことが8割、9割ぐらいを占めていると思うんです。

それ以外の時間では、ふと町のことを思う瞬間もあったり、山の中に独りでずっといると、娯楽が少なく、話し相手もいないので、どうでもいいことを思い悩む時間が多いイメージはありますね。これから俺はどうやって生きていこう、といったことを考えている時間がすごく多い。それぐらいしかすることがないというのが大きいんですが……。

なかなか町中で、特に今はスマホがあって、電波があって、なんでも娯楽があるタイミングだと、自分のことを考える時間はないと思うんですけど、話し相手

もいないし、電波もない、暇を持て余したときに何をするかとなるので、僕はその時間が結構好きです。

原　野村さんは、冒険の後で本を書かれていますが、そのタイトルが『「幸せ」を背負って』なんです。そこではどのようなことを感じましたか？　「幸せ」とはなんだったんでしょうか？

野　村　ちょっと仰々しいタイトルにはなっているんですが、山の中にいると、幸せを感じる瞬間は少ないというか、どちらかと言うと天気が悪かったり、僕の場合は2～3週間分の荷物をずっと担いでいるので、体力的に苦しい時間がもう全体で言うと 9 割ぐらい。楽しい時間は 5%とか 10%ぐらいなんですけど、ただ、その瞬間がほかのものを覆い隠すぐらいの魅力にあふれているというか、これだから山はやめられないんだよなと思うような瞬間が、だいたい 1 週間に 1 回ぐらいあるんです。逆に言えば 1 週間に 1 回しかないんですけど、その分、その 1 回がものすごく強烈に輝くというか、印象に残るんです。

本のタイトルを考えたときはすごく悩んだんですけど、自分の日記を読み返すと、後半になって自分の頭で考える時間が増えれば増えるほど「幸せ」という単語がどんどん増えてくるんですね。どうやって生きていったら幸せと思えるんだろうと考える時間がすごく多くて、結果的にそういうタイトルになりました。

原　厳冬期の山にたった独りという厳しい状況に自分を置いたときに、多くは安全にどうやって進もうかとか、今日は進むべきかどうかとか考えるんでしょうけど、その中で自分について深く考えていくような時間が、1 週間に 1 度ぐらいある。とても大事な時間のように感じられました。

もっとお話を聞きたいところではありますが、あまり時間がありませんので、ここでぜひ話をしておきたいことはございますでしょうか？

久保田　すいません、先ほど報告書の中に、整備に当たっている皆さんの声をご紹介していると申し上げましたけど、せっかくですからその中の一言、二言を紹介させてください。

現場の皆さんからいただいた声には、登山道に手をかけただけで整って植物が繁茂し、皆さんに感謝され、本当にいい仕事だと思うと。あるいは、ピークに立つ喜びと同様に、参加する楽しさ、魅力、達成感が味わえる取り組みにしていきたいと。整備を行う人は山を知り、山を守りたいと思う人であってほしいと。こういった思いが全国各地の皆さんから寄せられています。

これから歩きたい道

原　それでは最後に、4 人の方に一言ずつ、これからの皆さんにとって、道を歩くことについて、コメントをお願いしたいと思っています。

　これから現実にどこの道を歩きたいという話もあるかもしれませんし、これからの人生について、こういう道を歩いていきたいということでも結構です。

重　廣　私、山登りを始めて65年ぐらいになるんです。そういう中で、テーマをつくって登るのが、昔からの癖なんですね。だから、百名山連続踏破というのも私の造語ですし、先ほどいろいろな名前を出しましたけど、それら 1 つのテーマに向かって、短いものは 1 年ぐらい、長いものは 5～6 年かけて達成してきました。そういう意味では、老い先短いんですけど、これからもゴーイング・マイウェイで、自分の道を歩いていきたいと思います。

久保田　私も先ほど、登山道が好きになり過ぎてと申し上げましたけど、今どこに行っても、道という言葉があるとそこに目が行ってしまいます。先日、たまたま雨に降り込められて山小屋のある部屋で書棚を見ていたところ、『日本の「道」－その源流と展開』という本に目が止まりました。これは京都の町衆の研究をされていた林屋辰三郎先生という方らの編なんですが、登山道とは全然関係ないんですね。例えば日本の武道など、何々道について説かれた本なんです。

　そこにこんな言葉がありました。「道はつくるものではなく、多くの人がたどることで自然にできるものである」と。これは素晴らしい言葉だと思いました。私どもが登山道法などと言っても、せいぜい 30～40 人のグループです。この考え方をぜひ多くの方がたどっていくことによって、さらにその道は大きくなると。トレイルもそうだと思いますし、私だけでなく、皆さんが 1 つの道を協力して歩くことによって、それが大きくなっていく。私自身もそんな生き方をしていければ、と思っております。

大　西　熊野古道伊勢路というのは、190km にわたる長い巡礼路なんですけど、礼拝というか、宗教性を感じられる施設がたぶん 200 ヵ所以上あるんですね。伊勢神宮の神道から始まって、仏教の観音巡礼の道。後は自然崇拝とかアニミズム、最後は神仏習合、密教、修験や山岳信仰まで、もう日本の宗教の歴史が全部あるような道なんです。

　そういったものを歩いてきて、ちょっと飛ぶんですけど、今の日本の教育に足りないのは、実は精神的な文化、宗教的文化ではないかと、今すごく感じている

ところです。例えば最初に紹介した 107 歳のおばあちゃんですけど、100 歳ぐらいまで毎日朝晩歩いて、近くの民間信仰の荒神さん、お不動さんにお参りに行かれていたというんです。その祈りの心が健康長寿に寄与するのもすごいし、やはり歩いて祈るのはすごいと思いました。

それと、お天道様が見ているなんて言葉があって、日本人って誰も見ていなくても信号が赤だったら渡らないとか、お財布がすぐ出てくるなんて話がありますけど、実はそういったものも宗教の力というか、信仰の力なんじゃないかなと思っているんですね。私が皆さんにお勧めしたのが巡礼路を歩くということですが、私もいっぱい歩きたいと思っています。そういった祈りの心を取り戻していくことが、実はこの日本社会をこのまま引き継いでいる、良さを引き継いでいるポイントになってくるのではないかと感じているところです。

野　村　今日、ここでは山岳ガイドと書いてもらっていますが、僕は今も、自分の山と山岳ガイドとして皆さんと行く山とは、自分の中でスイッチを切り替えるようなイメージで山に向き合っているので、うまく二刀流を両立していきたいな、と思っているところです。

自分の山となると、どちらかと言うと、道なき道というか、まだ誰も歩いたことがない道を自分で、そういうラインを引きたいなと思っています。一方で登山のガイドとしては、僕は北海道がメインフィールドなんですけど、皆さんとそこのすごく魅力的なトレイルを共有するというのがあります。僕としては、今後その 2 本の柱でやっていきたいと思っています。

道なき道については、今ぼんやりと考えている大きな計画として、トランスジャパンアルプスレース（TJAR）という、日本海から太平洋まで、415km を縦断する夏のトレイルランニングのレースがあります。あれもいわゆるロングトレイルのルートだと思うんですが、僕はあそこに冬に独りで行きたい。来シーズンに行けたらいいと思っているので、ここにいる皆さん、もし僕が来年行ってなかったら「あいつ、サボっているな」と思ってもらって結構です。

原　ありがとうございました。道を歩く、道を考える。初めに私、地味なテーマと申し上げましたけど、なかなか深いものがあるように思いました。パネルディスカッションはここまでとさせていただきます。私も「ボーっと歩いてんじゃねえよ」と叱られないように、ちょっと考えたいなという気持ちになりました。パネラーの皆さん、ありがとうございました。

（2025 年 1 月 28 日、第 2 回 JAPAN TRAIL FORUM にて）

ロングトレイルを活用したアドベンチャーツーリズムの取り組み

山下 真輝（JTB 総合研究所交流戦略部長主席研究員、
日本アドベンチャーツーリズム協議会業務執行理事）

一般社団法人日本アドベンチャーツーリズム協議会の山下と申します。今日はロングトレイルとアドベンチャーツーリズムの関係性についてお話ししたいと思います。

私たちは2019年、コロナ禍前に設立した協議会で、北米を中心とした世界のアドベンチャーツーリズムのトレンドを日本の観光立国につなげていきたいという思いから設立しました。詳しくはホームページをご覧いただきたいんですが、私たちは環境省や観光庁、文化庁のような省庁の皆さんとも連携しながら、国内の様々な団体、観光関係団体、DMO（観光地域づくり法人）、日本観光振興協会、また日本ロングトレイル協会とも相互連携という形で、お互いに入会してより関係を深めていこうとしております。

特に自然体験を中心としたアドベンチャーツーリズムを日本で普及させるためには、まずは歩く旅からと私たちも思い、私たちが主催するウェビナーに中村代表理事に登壇いただいて、世界のロングトレイルの動向など教えていただきました。

世界を牽引するアドベンチャーツーリズム

ちょうどコロナ禍前、日本で外国人が急激に増え、3,000 万人以上の外国人旅行者が来て、京都や金沢、大分県の由布院など、いろいろなところでオーバーツーリズムが起きていました。その中で、日本政府は外国人旅行者を 6,000 万人にするという旗を上げていたので、このまま外国人が増え続けたら日本はどうなるんだろうという心配がありました。

もちろん一部の方にはビジネスチャンスがあるかもしれませんけど、決して住民はウエルカムではないという状況で、これが果たして正しい観光の姿なのか、と疑問を持ちました。そこで世界の動向を見ると、決して観光客数だけを追いかけるのではなく、もっと質の高い観光を行おうという動向があって、その中でもアメリカのシアトルに本部があるAdventure Travel Trade Association（ATTA）の掲げている理念が、世界のサステナブルツーリズムの動きも捉えていて、非常に感銘を受けました。この考え方をしっかり日本に伝えたいと思い、世界の動向を勉強するところから始まりました。

そして、私も含めて関係者は、海外のアドベンチャーツーリズムの動きから日本の観光の未来が見えると感じました。

改めて私たちが目指しているのは、ヨーロッパのヴェネツィア（Venezia）のような、

とんでもない数の人が来るような日本ではないと思うんですね。こういうことが本当に目指す観光の姿なのか。やはり旅行者の需要量に対して地域の供給量があると。その供給量に合わせていかに観光客をコントロールするか、今まさにやらないといけないことだと思うんですね。これはコロナ禍を経てますます世界のトレンドになってきたわけです。

そして今、ツーリズム業界は CO_2 ゼロ、ゼロエミッションを目指すということで、パリ協定の中で世界の観光団体が宣言しています。そういった CO_2 を出さないエコな旅をどう勧めていくのかという動きも世界にあるわけです。

そんななか、2023 年、北海道でアジア初のアドベンチャートラベル・ワールドサミット（Adventure Travel World Summit）が開催されました。世界から約 800 人の旅行会社やメディア、ジャーナリストなど、様々な方々が札幌に集まりました。その前後に日本中を旅するということで、いろいろなツアーに参加し、北海道に集まって来たわけです。

この大会のコンセプト、キーワードは「調和 - Harmony」で、まさに日本人の自然崇拝的な、自然と共生・調和している日本人のライフスタイルそのものをしっかり伝えていこうじゃないかと、そういうメッセージも発信されました。

世界では、これからのツーリズム市場を牽引するのはアドベンチャーツーリズムだと言われています。様々なレポートによって少し数字が違いますけど、大雑把に言えば、旅先で何かしらのアクティビティ、歩くことを中心としたアクティビティを楽しむ旅行者が増えています。少し大きな数字で、2030 年には 140 兆円ぐらいの市場になると出ていますけど、日本でもこの市場がどんどん大きくなっている。この背景には、やはり世界的に体験型旅行への消費の志向の変化とか、様々なギアがアップデートされているので、そうした技術の進歩もあるでしょう。アクセス向上もありますが、何と言っても旅行者の持続可能性に対する意識が非常に高いのです。

また富裕層市場、いわゆるラグジュアリートラベルのマーケットがあって、このマーケットの中にいろいろなカテゴリーがあります。ここで今一番シェアが高いのがサファリ＆アドベンチャーです。これは野生動物を見たり、自然の中でトレッキングやハイキングをする、カヤックをするような人たちや、高級なグランピングとか文化体験のようなことをする人を総称して言っています。

富裕層の中でも、ますますコト消費が大きくなってきて、物を買うより今しかできない経験にお金をかけたいという人たちが増えています。そういう世界のトレンドの中で、私たちもこの協議会の活動を通じて、各省庁の皆さんのご理解、また国会議員の先生方にもこの取り組みをご理解いただいて、今年度の政府の骨太の方針である「経済財政運営と改革の基本方針 2024」の中に、特別な体験の提供、アドベンチャーツーリズムなど地域の多様な観光コンテンツの造成、国立公園・国定公園の魅力向上などと、アドベンチャーツーリズムという言葉が入ってきたわけです。

日本は世界最高の歩く旅ができる場所

今年はおそらく 4,000 万人近い外国人が来るだろうと言われていまして、日本としては全ての地域に満遍なく行ってもらうのがベストなんですけど、ある程度投資をするエリアは絞っています。

それが、東北海道、八幡平、那須周辺、松本・高山、北陸、伊勢志摩周辺、奈良南部・和歌山那智勝浦、せとうち、鳥取・島根、鹿児島・阿蘇・雲仙、沖縄・奄美の 11 エリア、さらに今年度、山形、新潟・佐渡、富士山麓がプラスされ、14 エリアがモデル地域になりました。

このエリアを見ると、まずベースには国立公園のような素晴らしい自然があって、そして今回 1 万 km の JAPAN TRAIL のエリアにつながってくるところがたくさん出てくると思うんです。まさに、その素晴らしい世界に誇る自然のフィールド、ここに JAPAN TRAIL が通っていて、そこには国立公園や世界遺産、ジオパークなどがいっぱいあるわけです。

ここで強調しておきたいのは、世界的にアドベンチャーツーリズムが注目されているんですけど、私たちが言っているのは、アドベンチャーツーリズム＝アウトドア観光　ではないんですね。

これがポイントで、3 つのキーワードがあります。1 つは旅の中での自然とのふれ合い。ただ自然を見てインスタ映えする写真を撮って帰るのではなく、自然とふれ合うということ。それから文化交流。またハイキング、トレッキング、サイクリングのような様々なアクティビティは、その土地の素晴らしさや価値を知る手段として重要な役割があるということです。

さらには、先ほど申し上げたように、オーバーツーリズムを起こさないということが大事で、一部の大手企業だけが儲かるのではなく、地元の中小企業、ローカルな事業者、ガイドといった人たちにちゃんと利益が還元されていくこと。それから自然や文化を利用するだけでなく守られていくこと。そのバランスを取りながら観光をやっていこうと、そういうメッセージがこの取り組みの中に含まれているのです。

特に自然よりも文化との関わりが重要なポイントであります。もちろんシンプルに、ため息が出るような美しい景色だけで十分なエリアもありますけど、その自然と文化がどのように関わっているのかが、この取り組みの中では重要です。

世界では、この体験型アクティビティの観光がすごく人気がありますけど、アドベンチャーツーリズムの中でも、どんな体験型アクティビティの人気があるかというランキングが毎年出ます。

必ず 1 位になるのが、ハイキング、トレッキング、ウォーキングという、歩く旅のスタイルなんですね。これがもう世界のトレンドであるわけです。2 番目に、今度はカリナリー、ガストロノミー、つまり食文化ですね。3 番目がカルチャー。決してアウトドア体験だけではないんです。歩く旅で文化性があるというのが、今一番世界で人気がある。そ

れ以外でも、野生動物を見るとか、サイクリングなど、いろいろ出てきます。

そういうことでは、日本は世界最高の歩く旅ができる場所であると言って間違いないと思います。いま世界の憧れは、日本を歩く旅なんですよ。

だから、ロングトレイルに関わっている人たちはとても素晴らしい活動をしておられる。特に最初に人気が出てきたのが中山道と熊野古道でした。そこをたくさんの欧米人たちがこぞって歩く。その旅行商品がどんどんできています。さらには四国のお遍路も、一生に一度は歩いてみたいという人たちが増えました。

さらに今、歩く旅が広範囲に広がっています。すごく人気が出てきたのがみちのく潮風トレイル、塩の道トレイル、そして国東半島峯道ロングトレイル。こういったところに外国人旅行者たちがどんどん来るようになりました。

これまでは温泉地、レジャースポットなどが観光地だったんですけど、全く異なる場所を今、外国人旅行者が目指しているのです。

自然と文化が結びつく日本

先ほど申し上げたように、2023 年のアドベンチャートラベル・ワールドサミットで、世界中の人たちが札幌に集まりました。そして、その前後 1 週間、日本を旅してもらいました。そこで日本に来たら何をしたいと思いましたか、とアンケートを取ったところ、1 番がハイキングとウォーキング。2 番が自然の様々なツアーですけど、それ以外にも地元の人たちとの交流や食、伝統的な文化体験など、やはり先ほどの世界のトレンドと一緒ですね。自然体験だけではなく、文化体験のニーズが高いということなんです。

日本に対してどんな印象を持ちましたか、とアンケートを取ってみると、一番大きかったのが、「ワードクラウド」という手法で見ると明らかですけど、カルチャーという言葉です。とにかく日本に感じたのは、この文化の素晴らしさなんですね。

もちろんネイチャーとかホスピタリティ、ハーモニー、安全なども出ていますが、何と言っても日本はカルチャーがすごいんだと。だから私たちは、アドベンチャーツーリズムを単なる冒険旅行と訳さない。やはり自然文化体験の高付加価値な旅のあり方なんだろうと思うんですね。

日本の場合、自然と文化が密接に結びついています。宗教的な思想もそうです。海外の人たちは、自然は征服するものであって、開拓していくという発想があると思うんですが、日本人は自然が脅威であり、信仰の対象でもある。そして生業の場所でもある。

かつては女性がなかなか入れなかった信仰の山もたくさんある。そういうところは、欧米の人からすると非常にユニークで関心がある。日本人とは一体どういう人たちなんだろうかと、自然と文化にふれ合うことで見えてくるんですね。

こういった旅を楽しみたい人はどんな人なのか、いろいろなアンケートを取ってみて私たちが感じたことは、その人たちのペルソナというか、顧客イメージとして、割と学歴も高いんですけど、高所得とか、知識層みたいな人が非常に多いと思いましたし、旅は自分の成長の機会と捉えている。そして、旅先では新しいことに挑戦してみたい。アドベンチャーという言葉は、新しいものや新しい自分との出会いにもなるんですね。それからモノより体験にお金を使いたいとか、小さなグループ、大人数で動きたくないとか、旅先の地域文化をより深く知りたいとか、混雑するスポットは行きたくないとか、旅先のサステナビリティに貢献したい。こういうことを思っている人がいるんですね。

そうした中で、日本政府観光局は「JAPAN ADVENTURE」というブランドで、いま世界に発信しています。

また、日本では老舗ですけど、Walk Japan という会社が大分県の国東半島にあります。まさに歩く旅を提唱している方々ですけど、非常に小さなグループで、1 日当たり 55,000 円とか 80,000 円ぐらいですから、非常に高額な旅行商品で、日本中の歩く旅を提唱されています。

大分県では、これまで別府や湯布院が中心だったんですけど、世界の人たちの憧れの場所が国東半島になってきた。9 泊 10 日で、なんと 50 万円前後という旅を提供しているわけですよ。しかも、決して高いホテルに泊まっているわけではないんです。

私も行ったことがありますが、歩かないとたどり着けないところに、本当に素晴らしい魅力があって、こうした寺などを大切にしている地域のコミュニティの人たちの話を聞きながら、現代に生きる人たちが、この 1,000 年以上の歴史をかけてどう地域の文化と融合してきたのかが分かるんですね。

世界のアドベンチャートラベルを志向している人たちへのアンケートで、あなたは何で旅をするんですか？と聞いてみると、一番が Transformation なんです。つまり、自己変革、自分を変えたい、新しいものを発見していきたい。二番目が Expanded Worldview、視野を広げたい。三番目が Learning、学びたい。

こういうところを見ると、やはりアドベンチャーツーリズムは、新しい体験とか視野を

広げることで、自身が成長することを求める人たちの旅のあり方、と言ってもいいんじゃないかと思うんです。

最後に、やはり世界で選ばれるデスティネーション（目的地）になっていこうと。先ほどのロングトレイルもそうですけど、それは決して高付加価値なツアーを提供するだけではなく、安全対策や危機管理を地域の皆さんでしっかりやらなくてはいけないし、自然への貢献、持続可能性も大事なポイントかな、と思います。

そこで私たち協議会では「アドベンチャーツーリズム・アカデミー」を立ち上げました。私たちが考える地域を牽引する人材、ロングトレイルのトレイルクラブの皆さんのような方ですけど、そういう人たちがどういう要素を持っている必要があるのか。7 つのコアコンピテンシーを設定していますから、後ほどご覧ください。

このアカデミーは今年度開講し、今は来年度の募集もしています。トレイル関係の人たちも入ってきています。もっと詳しく知りたいという方は、ぜひお声がけください。

トレイルコースはハイカーだけのものではなく、いろいろな人に楽しんでもらいましょうということですので、私たちはアドベンチャーツーリズムを推進していきたいと思います。ご清聴ありがとうございました。

（2025 年 1 月 28 日、第 2 回 JAPAN TRAIL FORUM にて）

山下 真輝（やました まさき）

JTB グループが全社で推進する観光を基軸とした地域活性化事業として立ち上げた「地域交流プロジェクト」を推進するべく、全社戦略の策定や人財育成に取り組み、内閣官房地域活性化伝道師として全国各地の観光振興のアドバイスを行っている。全国各地より各種セミナーやフォーラムにおける講演やモデレーターとしての出演依頼も多数あり、観光関連研修での講師としても活動を行っている。

日本列島の山岳古道について

永田 弘太郎（日本山岳会 副会長）

永田弘太郎と申します。本日は、日本列島の山岳古道についてお話をしたいと思います。

日本山岳会では、数年前から山岳古道調査を行っており、2024 年 8 月 11 日の「山の日」からはホームページで随時、古道の紹介を始めております。

日本山岳会は、今年創立 120 周年を迎えますが、山岳古道調査は 120 周年記念事業の 1 つになります。

消えゆく山岳古道

皆さんは「山岳古道」という言葉は初めてお聞きかと思いますが、これは当調査プロジェクトでつくった造語で、辞書にはありません。山中にある古道、昔の山道のことです。

日本は国土の 75%が山地です。つまり、どこに行くにも山を通らなければなりません。ですから、昔の道はほとんどが山道で、至る山に道がありました。海辺の村から山の村に行くのに塩や海産物が運ばれていましたし、山からは薪や木材といったものが運ばれていました。都には税や貢納品が運ばれていました。また、情報の伝達と言いますか、使者や飛脚が行き交っていましたし、戦のための道もありました。そういったものが山の中を通っておりました。

また、昔の人は山を利用していました。例えば家をつくるにしても、城や神社をつくるのにも、昔は山の木を使っていました。農業や漁業の道具は木でつくられていましたし、舟や橋をつくるのも木でした。刈敷や草木灰といった肥料、薪や木炭などの燃料、それから食料も山から調達していました。ですので、昔は山に入り込むための道が縦横にあったということです。

我々がどうしてこうした道の調査を行うのかというと、道がだんだんなくなっていく、消滅していっているからです。

建物などは輸入木材やコンクリートに代わっていますし、燃料は石油やガス、電気などに代わりました。肥料は化学肥料です。つまり、山が利用されなくなってしまっています。

逆に江戸時代というのは、はげ山や草山、柴山が結構多かったと言われています。それは山の木や柴草などを使うことが多かったためで、現在は縄文時代以降、最も緑が多いのではないかとさえ言われています。

また、道も変化しています。道は車が通るようになって広くなりましたし、舗装もされ、トンネルもできています。日本は世界有数のトンネル大国で、トンネルが多いそうですが、

橋をつくる技術も進歩し、川に橋があるだけではなく、今は谷を橋が通るようになり、ハイウェイやバイパスがつくられるようになっています。

こうしたことで、昔の道はだんだん使われなくなってきています。古い道はトンネルの上とか、バイパスの脇とか、また、信仰の道として残っています。信仰の道というのは、例えば富士山とか御嶽山にあるような参拝道です。里山でも山中の奥宮に行くための道などが残されています。

でも、最近はその信仰の道ですら、5 合目辺りまでは車で行って、そこから登っていくパターンになっております。ケーブルカーもあります。修験者もバスを利用しているという話もあります。そのため、山麓の道が消失するということが起きています。

日本の場合、道は使われないとヤブに覆われていき、なくなってしまいます。日本は温暖で雨が多いため、地面がそのまま放置されると、すぐに草とか木が生えてきてしまい、自然に回帰してしまうんですね。なので、すぐに道が消失してしまいます。ナスカの地上絵のように、何千年もの間、地面に物が残っているということは、日本ではまずありません。

いま残っている古道は、使われている道です。利用されている道と、維持してくださっている方がいる道です。登山者が多く歩いている道、それから地元の山岳会の方などが整備されている道です。信仰のためにヤブを払って通れるようにしている道、トレイルの関係者が整備されている道。そうでない道は徐々に姿を消しています。

街道などは、街並みの保存地区というものがありまして、保存されて観光客で賑わっているんですが、そこを訪れると昔の文化や歴史を感じることができます。古道も歩くと貴重な文化や歴史を感じることができますが、古道には保存のための法律がありません。貴重な財産ではありますが、だんだんと消失していっております。

山岳古道の魅力

山岳古道の魅力の 1 つは、単なる山道を歩くことと違い、遠い昔、同じ道を歩いていた人々の姿を想像し、思いを馳せることができることです。人々の営みを感じ、また歴史や文化を肌で感じることができることです。

背に荷物を乗せた馬が通った道端には、馬頭観音があります。馬頭観音というのは、馬の供養のために建てられたもので、荷物を背負って働いていた馬がここで倒れたんだろうなと思うと、馬子の馬への愛情が偲ばれます。

石の道標にはひらがなで当時の地名が記され、峠には地蔵菩薩や観音菩薩があったり、里付近には庚申塚や大願成就の碑などを見ることができます。祠や古刹や番所跡もあります。

芭蕉の句碑の前では、周りを見渡しその風景を味わい、幕末の浪士や水戸天狗党が越えた峠では、その思いを想像してしまいます。防人や平安の歌人が歩いた道。修験者が修行のために歩いた道。隊列を組んで金銀を運んだ道。敵を欺くためにつくられた道。

皇女和宮は降嫁する際、3 万人の行列とともに中山道の和田峠を越えています。峠に立っても想像すらできない出来事です。

こうした日本の歴史や文化が蓄積しているのが古道です。

どなたかが「古道はレコードの溝だ」とおっしゃっていました。そこを歩けば先人の壮大なストーリーが奏でられると。大変いい言葉だな、と私は思っています。

どんな山岳古道があるのか

では、具体的にどういった古道があるのか見てみたいと思います。

熊野古道は日本で一番有名だと思いますが、世界的にも有名で、道として世界遺産に登録されております。

この道は、熊野三山、高野山、吉野山に行くための参詣の道で、小辺路、中辺路、大辺路、紀伊路、伊勢路、それから大峯奥駈道、高野山の町石道などがあります。

また、富士山古道も有名で、これも世界遺産に登録されています。近世には富士信仰として多くの人が登っています。江戸時代後期には、江戸八百八講と言われるほど富士講が盛んになり、多くの人が富士山に登っておりました。代表的な登拝道としては、北に吉田口、東に須走口、南に大宮口、村山口があり、須山口というのもあったんですが、これは宝永火山の噴火で廃道になっています。船津口もありましたけど、山崩れでなくなっています。お中道という富士山の 5 合目をぐるりと回る道も、大沢崩れによって今はなくなっています。現在残っているのは村山古道と吉田古道ですが、これも半分ぐらい歩けるかな、という状況です。

登山者に名の知れた朝日軍道という登山道があります。これは軍道と名が付いたとおり、軍事のための道でした。

戦国時代に、米沢藩主の上杉景勝が、会津若松の自分の城から庄内の領地に行くために、朝日連峰の稜線上に道をつくりました。途中に敵対する領地があったので、そういう道をつくったのです。NHK の大河ドラマになりましたが、家老の直江兼続に命じて、1 年間で完成しました。しかし、上杉景勝は関ヶ原の戦いで敗れてしまったがために領地を取り上げられ、必要のないものになってしまいました。しかし、登山者の間では人気で、全長 65km の朝日連峰の縦走路として有名なルートになっています。以東岳の北東にある三角峰から北はヤブになって行けませんが、三角峰から南の大朝日岳から長井葉山までが縦走路として使われています。

また、山梨県に御坂みち、若彦路、中道往還という道があります。これは交易の道で、甲府盆地の南側、富士山との間にある御坂山塊という山地を越える山道です。いくつかの道がありましたが、中心となるのが御坂みち、若彦路、中道往還です。

皆さんは、日本で一番お寿司屋さんが多い県は何県だと思いますか？　人口比率で一番多いのは、実は山梨県なんです。マグロの消費支出も静岡市に次いで甲府市が 2 位、アサリの消費支出は 1 位だそうです。海がないのにどうして上位なのかというと、物流が整っ

ていたからです。焼津などで水揚げされた魚介類が、中道往還などを通ってひと晩で甲府に運ばれるような輸送システムがあったからです。そのため魚介類を食べる文化が根づいたと考えられます。

◉北海道
❶ 増毛山道・濃昼山道
❷ 様似山道・猿留山道
❸ 本願寺道路
❹ 殿様街道
◉東北
❺ 恐山
❻ 岩木山
❼ 三浦新道
❽ 白神山地の古道
❾ 岩手山
❿ 秋田街道　国見峠
⓫ 早池峰山
⓬ 沢内街道　白木峠
⓭ 仙北街道　十里峠・柏峠
⓮ 鳥海山
⓯ 矢島街道
⓰ 栗駒古道
⓱ 出羽仙台街道中山越　中山峠・山刀伐峠
⓲ 出羽三山
⓳ 出羽の古道六十里越街道・道智道
⓴ 朝日軍道
㉑ 関山街道　嶺渡古道
㉒ 二口街道　二口峠
㉓ 蔵王山
㉔ 万世大路　栗子峠
㉕ 飯豊山
㉖ 太閤道　勢至堂峠
◉北陸
㉗ 越後米沢街道　十三峠
㉘ 会津街道　諏訪峠・鳥井峠・車峠・東松峠
㉙ 金北金剛の三山駆け
㉚ 八十里越え
㉛ 六十里越え
㉜ 越後銀の道　枝折峠
㉝ 三国街道　三坂峠・三国峠・清水峠
㉞ 六左衛門道
㉟ 石動山
㊱ さらさら越え
㊲ 立山
㊳ 古白川道
㊴ 白山
㊵ 蝋帽子峠
㊶ 北陸道　木の芽峠
◉関東
㊷ 会津中街道　大峠
㊸ 沼田・会津街道　尾瀬越え
㊹ 西沢金山への道
㊺ 三峯五禅頂の道
㊻ 赤城山
㊼ 榛名山
㊽ 筑波山
㊾ 十文字峠越え
㊿ 秩父往還 雁坂峠
(51) 三峯山
(52) 子の権現・高山不動
(53) 日原秩父往還と奥多摩浅間の道
(54) 鎌倉街道 山の道
(55) 武州御嶽山
(56) 古甲州道 浅間尾根・大菩薩峠
(57) 鹿野山
(58) 相州大山
(59) 足柄古道
(60) 箱根旧街道
◉中部・東海
(61) 塩の道・千国街道 地蔵峠・大網峠
(62) 戸隠山・高妻山
(63) 善光寺古道 柄山峠
(64) 上高地みち
(65) 中山道 碓氷峠
(66) 東山道 保福寺峠
(67) 中山道 和田峠
(68) 鰤街道 野麦峠
(69) 金峰山 御嶽道
(70) 木曽御嶽山
(71) 権兵衛街道 権兵衛峠
(72) 東山道 神坂峠
(73) 南アルプス北部山岳古道
(74) 伊奈街道　三伏峠・転付峠・十谷峠
(75) 鎌倉街道 御坂みち
(76) 富士山
(77) 身延山・七面山
(78) 秋葉街道 小川路峠・青崩峠
(79) 大日古道
(80) 飯田街道 伊勢神峠
◉近畿
(81) 鈴鹿越え古道 千草越え・八風峠
(82) 大和から伊勢への道 高見峠
(83) 吉野みち
(84) 葛城修験の道
(85) 高野山 七口
(86) 熊野古道
(87) 大峯奥駈道
(88) 大台ケ原山 古尾鷲道
(89) 海山北山古道
(90) 鯖街道
(91) 近江坂
(92) 比叡山
(93) 京から近江への峠道 白鳥峠・如意山
(94) 京から丹波への間道 明智越・唐櫃越
(95) 因幡交流鉄の道 江浪峠
◉中国
(96) 智頭街道 志戸坂峠・鎌坂峠
(97) 伯耆大山
(98) 石見銀山の道
(99) 石見街道 石浦峠・三坂峠・中山峠
(100) 中郡古道
(101) 津和野街道
(102) 萩往還
◉四国
(103) 別子銅山廃道
(104) 四国八十八か所巡路道の山岳古道
(105) 剣山
(106) 石鎚山
(107) 梼原街道 韮ヶ峠
◉九州・沖縄
(108) 佐須坂三里
(109) 国東半島 祈りと修行の道
(110) 求菩提山
(111) 英彦山
(112) 宝満山
(113) 背振山系峰入りの道
(114) 阿蘇山
(115) 椎葉村の山岳古道
(116) 霧島山（高千穂峰）
(117) 薩摩街道高岡筋
(118) 鉄肥街道 梼山峠
(119) 屋久島 岳参り道
(120) 首里城をめぐす道
＊今回選びました 120 本については、今後見直していきます。

日本山岳会が選ぶ「日本の山岳古道120選」

中部・東海　歴史の道　生活の道

67 中山道 和田峠

五街道中、もっとも過酷な峠越え

筑摩山地、美ヶ原と霧ヶ峰を結ぶ稜線を諏訪から上田・佐久へと越える標高1600mの和田峠（古和田峠）は中山道（なかせんどう）切っての難所でした。
標高差だけでなく、和田宿から下諏訪宿までの5里18丁（22km）という距離の長さ、峠の道幅が6尺（1.8m）と狭く、加えて雨の日のぬかるみや冬には背丈を超えるほどの積雪が待ち構えていました。
そのため、東餅屋・西餅屋など茶屋や救護・休息のための小屋が設けられています。
現在、和田峠から和田宿側への約6kmはゆるやかな斜面で幅広な歩きやすい古道が残っていますが、下諏訪宿側の道は地形自体が変わり、崩れ、むかしの道とは違っている部分があります。
この和田峠からの急峻な登山道は国道17号まで約2km続き、それ以降、諏訪宿まではほとんどが舗装された道になっています。
和田宿や長久保宿、下諏訪宿はむかしの面影を残しています。
※写真は、和田峠。南下には諏訪湖が望める。

概要地図の凡例 >

中山道　和田峠 >

古道の調査と公開

私たちは、こうした古道を調査するに当たって、とりあえず 120 の古道を目標としました。日本山岳会の創立 120 周年記念事業なので、それに引っかけた数字です。

120 の山岳古道は、次の基準で選んでいます。

まずは原則、近世以前に利用された歴史があり、登山道や参詣道、生活の道、観光の道などとして、今も利用されている道です。ただ、例外的に明治期に拓かれた道を含んでい

る場合もあります。

また、過去に物資の運搬や信仰、軍事などで利用されていた古道、伝説や史実ストーリー性（文学、詩歌など）がある古道、遺跡や石畳、石碑などが残る古道、それに今は脚光を浴びることなく、整備されておらず、忘れ去られようとしている古道を加えています。

物資の運搬としては奥羽山脈や越後山脈、関東山地を越える街道などがあります。信仰の道としては、先ほども申し上げましたが、木曽御嶽山や出羽三山、四国の遍路道などの参詣道、大峯奥駈道、英彦山古道などの修験の道があります。軍事の道としては、ロシア警備のためにつくられた北海道の増毛山道や濃昼山道、有名なさらさら越えなどがあります。ストーリー性がある道としては、坂本龍馬が脱藩した道とか、イザベラ・バードや松尾芭蕉が歩いた道などを選んでいます。

それから、ハイキングあるいは登山として楽しめる道であることも重視しています。

なかにはトラロープが張ってあったり、渡渉が含まれる場合もありますが、全体的に危険のない道を選んでおります。そして、時間的に半日以上をかけて楽しめる、それなりの距離がある道を選んでいます。

付け加えておきますと、120 の古道と言っていますが、実際にはもっと、2 倍から 3 倍の古道が掲載されています。

例えば青森県にある恐山。ここには恐山古道があり、中央のカルデラ湖の畔にある恐山菩提寺に参拝するための道があります。1 本だけではなく、周りのそれぞれの集落から参拝するための道があったと思われます。各集落からのルートなので集落の数だけあったのでしょうが、今はなくなっている道も多いので、数本だけですが、複数の古道が掲載されています。参拝の道の場合、1 本であることは少なく、多くの古道が調査され、掲載されることになります。

古道を残すために

中道往還を調査していたとき、古道を掘り起こしている現場に出くわしました。道が 70～80cm ほどの深さに掘られ、下に石畳の道が現れていました。十数 m 掘り進められ、ネコ車やシャベルが置いてありました。それは中道往還の最寄りの宿、右左口宿の方々でした。中道往還の迦葉坂においても、30 体以上の石仏に標識が付けられ、整えられていました。右左口宿の方々が道を整備されていました。

しかし、こうして手入れがされている道は少なく、利用されない道は消滅の一途をたどっています。特に昨今の自然災害は苛酷さを増し、破壊されると利用の優先度が低い古道は後回しになりがちで、復旧の目処が立てられていないのが現状です。加えて高齢化や人口減少などにより、これまで整備されていた道も維持することが難しくなっています。

私たちがこうやって古道を調査し公開するのは、皆さんに古道を歩いていただきたいからです。

人が道を歩けば道が消えることはありませんし、それが観光振興や地域の活性化にもつ

ながります。また、自然体験や野外教育などによって環境意識の向上、ひいては自然保護や保全の活動にもつながっていきます。

古道歩きを山歩きの新しい文化として、皆さんで広めていただければと思います。

今日はどうもありがとうございました。

（2025 年 1 月 28 日、第 2 回 JAPAN TRAIL FORUM での講演に加筆）

永田 弘太郎（ながた こうたろう）

1951 年、佐賀県唐津市に生まれる。本の出版社、書苑新社を設立。現在は日本山岳会の会務に専念している。

事業報告

事業総括

2024 年度は、主催・共催・後援合わせて 23 事業（延べ 36 日）を実施した。一部天候等の理由で行えなかったものの、ほとんどの事業で定員を上回る申し込みがあり、好評のうちに終えることができた。

2 回目の開催となった JAPAN TRAIL FORUM は、定員を 500 名に増やしたものの、開催の 1 ヵ月前には定員に達し、期待値の高さを改めて実感した。JAPAN TRAIL フォトコンテストは今回初めて実施したが、2024 年内に撮影したものなどといった制約があったにもかかわらず、レベルの高い 400 作品の応募があり、想像以上の反応であった。次回は撮影期間などを見直し、応募しやすいものになるので、より多くの方に参加いただければ幸いである。

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」は、例年人気であるが、直前でのキャンセルが多いのが課題である。また、テーマや内容がややマンネリ気味になってきているので、申込受付方法と併せて見直しをしていきたい。「子どもクライミング教室」も案内が一巡して、申し込みが減少傾向にあるので、方法などの見直しを図る時期に来ている。

今回初めて行った「防災講習会」は、自治体などでも広く行われているものだが、地震や災害の影響で関心が高まっているのか、定員を超える申し込みがあった。参加者は熱心に話に耳を傾け、講師も驚くほどであったという。これからもニーズに合った講習会を開催できるよう、アンテナを広げていきたい。

2025 年度は、センターの利用者数がコロナ禍前に戻ったこともあり、人気だったツリーハウスイベントも復活するので、事業回数を少し絞って行う予定である。これからも多くの方がアウトドアに親しめるような事業を行っていければ、と思っている。

第 2 回 JAPAN TRAIL FORUM

JAPAN TRAIL――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」をコンセプトにした「山旅の道」。それが沖縄から北海道まで日本を縦断するおよそ 1 万 km のロングトレイルである。

第 2 回となる JAPAN TRAIL FORUM では、山旅の道とは何か、愉しみとは何かをテーマに、国内や海外のトレイル事情も参考にしながら、JAPAN TRAIL の意味と未来を考える。

日　　時：2025 年 1 月 28 日（火）13 時～18 時
会　　場：池袋サンシャインシティ
　　文化会館　展示ホール B
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 500 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　「夢へのチャレンジと自然体験」
　　岡田 武史（株式会社今治.夢スポーツ代表取締役会長、
　　元サッカー日本代表監督）

３．講　　演　「JAPAN TRAIL と変容するアウトドアズ」
　　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　「トレイルが私たちをより人間らしくしてくれる
　　～ロングトレイルにおける自然保護と自然とのつながり～」
　　ガレオ・セインツ（Founder of Trails and Nature Advisory –
　　International Trails Consultant）

５．講　　演　「ロングトレイルと先住民の知恵の融合」
カイリー・ルウィウ＝カラワナ（Managing Director of TRC Tourism）
６．パネルディスカッション「そこに道があるから
――道を歩く愉しみ・道があるありがたみ」
大西 かおり（大杉谷自然学校校長）
久保田 賢次（登山道法研究会、元『山と溪谷』編集長）
重廣 恒夫（登山家、グレート・ヒマラヤ・トラバース踏査隊長、
日本山岳会会員、スポーツ功労者など受賞）
野村 良太（山岳ガイド、北海道大学ワンダーフォーゲル部 62 代主将、
植村直己冒険賞受賞）
コーディネーター　原 律子（APOC planning 代表）
７．講　　演　「ロングトレイルを活用したアドベンチャーツーリズムの取り組み」
山下 真輝（JTB 総合研究所交流戦略部長主席研究員、
日本アドベンチャーツーリズム協議会業務執行理事）
８．講　　演　「日本列島の山岳古道について」
永田 弘太郎（日本山岳会副会長、日本山岳会山岳古道調査プロジェク
トメンバー、日本ロングトレイル協会理事）
９．ショートプレゼンテーション
10. JAPAN TRAIL フォトコンテスト 2024 表彰　　講評：小川 清美（写真家）
11. 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。

JAPAN TRAIL フォトコンテスト 2024

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の魅力を写真で伝えるフォトコンテストを初めて開催した。

主催：日本ロングトレイル協会
後援：安藤スポーツ･食文化振興財団
協賛：日清食品株式会社

応募期間：2024年9月1日（日）～10月31日（木）
結果発表：2024年12月19日（木）
表 彰 式：2025年1月28日（火）第2回JAPAN TRAIL FORUMで表彰と作品展示

応募部門：
・トレイル上の絶景部門
　JAPAN TRAIL/JAPAN TRAIL plusおよびその周辺の景色・景観・風景を撮影した写真
・トレイルでのスナップ部門
　JAPAN TRAIL/JAPAN TRAIL plusおよびその周辺で出会った地域の歴史や文化、人々とのふれ合いなど、風景と人物がマッチングしたシーンを撮影した写真。ほかにも日清食品製品を楽しんでいる食シーンを撮影した写真

応募総数：全400作品（両部門合わせて）
・トレイル上の絶景部門　280作品
・トレイルでのスナップ部門　120作品

副賞：<u>各部門 それぞれ</u>
最優秀賞50万円（×1名）　優秀賞20万円（×2名）　佳作10万円（×2名）
日清食品賞 日清食品製品詰め合わせ（×5名）

審査員：
審査委員長　節田 重節（日本ロングトレイル協会 会長）
審査委員　　小川 清美（写真家）　ほか

講評（小川 清美）

JAPAN TRAIL フォトコンテストに、たくさんのご応募ありがとうございました。とてもレベルの高い作品が集まりました。日本全国のトレイルを歩き、見て、そして感動した気持ちを、皆様が写真に残してくれました。

応募いただきました写真の審査は、1次審査、2次審査と進み、最終選考で賞に値する写真を選びました。選考に当たって絶景部門は、きれいな風景を探し、そこにあった四季の移ろいを上手に写したものが多かったと思います。スナップ部門の応募に関して、「スナップ」の定義はないのですが、不思議なこと、驚いたこと、感動したことなどを、瞬時に撮影したものを応募してほしかったと思います。次のコンテストに向けて、トレイルをたくさん歩き、準備をしておいてください。たくさんのご応募をお待ちしております。

【トレイル上の絶景部門】

最優秀賞「春。上にも、下にも」

素晴らしい条件の水鏡に、春の情景がしっかりと写り込んだ作品になっています。そこに人物を配することで、臨場感を上手に表現しています。撮影場所は、最近人気の富山県朝日町にある舟川沿いで、北アルプスを背景に 280 本のソメイヨシノが立ち並ぶところです。撮影者は、福岡県から富山県まで足を延ばした甲斐がありましたね。

優秀賞「霧鐘」

すごく良いタイミングで写された1枚です。美ヶ原の王ヶ頭ホテルから望遠レンズを使い、美しの塔を取り巻く霧を1枚の絵にしています。写真のメインのポイントは霧や塔ですが、画面下部にある細く長く光る1本の道のようなものが、存在感を示しています。撮影場所は北アルプスの槍・穂高連峰の展望台で、そちらに目を奪われがちですが、移り変わる雲の様子を的確に写したのが勝因でした。

優秀賞「暈稜」

作者は「しっかりと白くなったトレイルが、稜線上に続いていることを確認できた」としている。雪が覆った白い道をテーマに撮った秀作で、最優秀賞の作品と最後まで争った1枚です。描写力が力強く、奥行がある作品は、山岳写真の分野でも十分過ぎるほど通用するものです。応募作品は少々暗めの写真なので、少し明るくして、手前から奥へ流れるような描写力を再現しました。

佳作「雪化粧」

城崎温泉の中を流れる、大谿（おおたに）川に架かる橋の上から写した作品です。細かな雪が降る中、ストロボを使うと丸い残像が残ります。レンズの近くだと丸が大きく、遠ざかるほどに小さくなっていきます。
川に写り込む黄色の灯りが画面全体を暖かく包んで、明るく表現されています。

佳作「錦繡のトレイルを行く」

きれいに紅葉した湿原に敷かれた木道を、独り気持ち良さそうに歩くハイカーが、うらやましく感じられる作品です。月山・姥ヶ岳周辺は森林限界より上になるため、秋は草紅葉が主なところです。湿原全体が見渡せるのはここだけで、登山者を待っての撮影だと思います。秋を十分感じ取れる、良い作品です。

【トレイルでのスナップ部門】

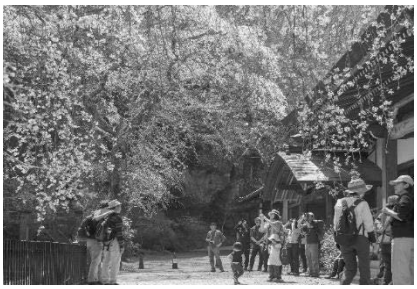
最優秀賞「丘の向こうはどんな景色だろう」

タイトルの「丘の向こうはどんな景色だろう」にうまくマッチした作品で、選者の心をくすぐりました。明るい緑の写真は、ほかの作品と見比べても目立ちました。賞に入った作品の中で唯一、縦構図の写真です。目の前に立ちはだかる丘を、より一層高く見せています。初めて霧ヶ峰を歩いたときの作品で、気持ちの良い１日を、上手に表現しています。

優秀賞「夕焼け槍ヶ岳」

応募された写真を見るとき、どこで写したのか、一切見ていません。審査の段階で気になる１枚で、どこで写したのか、最終審査に残るまで興味がありました。後で槍ヶ岳と記載されていて、山頂にたくさんの人が立っているので、狭いと思っていましたが広く感じました。夕焼け空に登山者のシルエットが、効果的に表現されています。画面上に太陽がまぶしくない程度に入っているのが良いです。

優秀賞「春をよろこんで」



苦労をして登った先に待っている春、長かった冬をやり過ごし出会う桜は、感動的ですね。桜を入れ込んでの撮影は、まさしくスナップショットの原点です。点景の人物とお堂の屋根、そこに覆いかぶさるように咲く桜を、1枚の写真の中にうまく取り込んだ作品です。

佳作「三段紅葉、草紅葉の風吹岳山行」

派手な北アルプスにおいて隠れた存在の風吹岳は、静かで自然が残る秘境です。こんなに草紅葉がきれいになるのですね。これを見たら、次の秋にでも行きたくなる光景です。人物が入ることでそこの環境や情景が分かり、見る人の気持ちをほっとさせてくれます。

佳作「早朝の大雲海に心奪われて」

北アルプス・白馬岳近くの丸山からの眺望です。作者は雲海に心奪われて動けなくなり、そこを離れられなくなったみたいです。小さな点景人物がとても効果的で、山の大きさ、広さが画面から伝わってきます。さりげなく写した写真が賞に入り、頑張る気持ちを呼び起こされる作品です。次はもっと上を目指して頑張ってください。

ロングトレイルハイカー入門講座

■趣旨：これからトレイルを歩いてみたいというハイキング初心者や、より一層のスキルアップを目指すハイカーのための入門講座を開催した。2016 年度より始まり、今年で 9 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、カラダづくり、トラブル対処などの実践編まで、トレイル歩きの基本を学ぶ構成となっている。

■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 80 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：2024 年 4 月 6 日（土）13 時～7 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「山音（やまね）」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：16 名（定員 20 名　申込者 27 名）

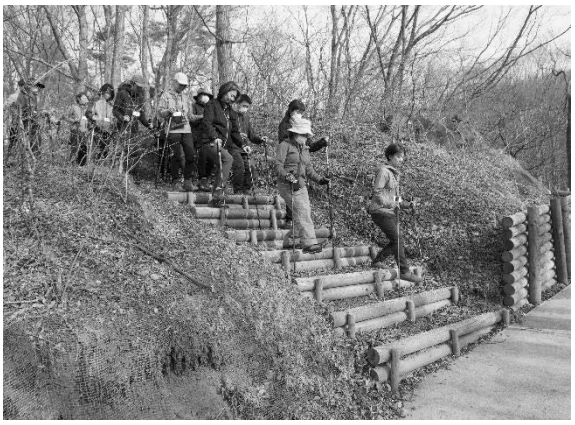
■参加者属性

男 女 比	1：2（男性 5 名　女性 11 名）
平均年齢	55 歳
年 代 層	30 代 1 名、40 代 1 名、50 代 11 名、60 代 3 名
居 住 地	東京 7 名、長野 5 名、千葉 2 名、神奈川 1 名、埼玉 1 名

■活動レポート

歩く基本となるものは何か、ハイカーにとって最低限必要な知識や装備を身につけることからスタート。ロングトレイルを歩く目的、全国のトレイルの紹介、登山計画の立て方や事前準備の大切さなどを学んだ。

基本装備は、講師の普段使用している道具を並べながら丁寧に解説。参加者が最も気になっていたパッキング方法を、自作した透明ザックを使って実演した。ザックのどの位置にどの装備品が入っているのが良いのか説明。特に装備品に関する質問が多く、参加者の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歩き方の基本をセンター敷地内で練習する。ポールの握り方から始め、登りと下りの足の動かし方を練習した。参加者は 2 人 1 組のペアになり、スマホを使って互いの歩行動作を撮影。撮影した映像を見返して、自分では意識しにくい点などを見つけた。

2 日目は、浅間･八ヶ岳パノラマトレイルの軽井沢コース約 13km を歩く。参加者はただ歩くだけでなく、ガイドの説明する浅間山の成り立ちや軽井沢の歴史について、興味を持って耳を傾けていた。

風が強い日であったが、晴天に恵まれ、離山からは美しい浅間山を望むことができた。
登る途中で、吹く風は冷たく、日が当たると暑くなる状況に、参加者は服装の着脱による体温調節の大切さを理解できたようだ。

離山では、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。講師からの、登るときの足の置き方のアドバイスも分かりやすかった。終盤の下りは疲れが見え始め、足取りが少し重かったが、軽井沢駅まで歩き通すことができた。

■参加者の声（アンケートより抜粋）

＊疲れない山の登り方やパッキングの方法など、初心者に丁寧に教えてくださり、大変勉強になりました。

＊自分の知識の確認、動きの確認、地形や歴史を学べて、同じ思いを持った方々と歩くことができ、とても楽しかったです。

＊自分の歩き方を動画でチェックし、改善できた。

＊2 日目は前日の歩き方の実践ができた。軽井沢の地域に関して、いろいろな知識を教えていただけたのも良かったです。

■事務局評価

1 日目は、山登りのための基本知識やパッキング方法などを学んだ。屋外では登りと下りの足の動かし方を習い、自分の歩き方を動画で撮影して見返すことにも挑戦した。

2 日目の屋外実習では、歩く楽しみが伝わるよう、地域の歴史や地形などを解説しながら歩いた。ルートの前半は平坦な舗装路が中心で歩きやすく、後半の登りや下りで習った歩き方を実践できたようだ。

全体評価として、入門者が歩く楽しみをどのように見つけたらいいか、登山の基本知識と歩く技術を勉強できる内容だった。

第２回　地図とコンパスを使いこなそう

日　時：2024 年 6 月 1 日（土）13 時～2 日（日）14 時

内　容：1 日目（机上・実習）コンパスの使い方、周辺トレイル（約 5km）

2 日目（実習・机上）いろいろな地図紹介、地形図の読み方、周辺トレイル（約 3km）

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。主宰する「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。各地の縦走ルートのガイドをメインに、季節の花々を巡る山旅、島登山、地図読みやテント泊を学べる講習山行などを企画・実施。2021 年に気候風土に惹かれて長野県塩尻市に拠点を移し、その魅力を発信するため、地元の里山・霧訪山のガイドや市内の旧中山道歩き、塩尻ワインにまつわる「桔梗ヶ原ワインロード」の散策ツアーなども実施している。

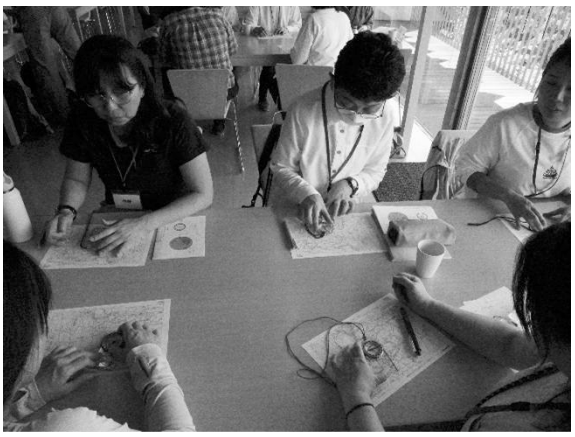
参加費：7,000 円

参加者：18 名（定員 20 名　申込者 37 名）

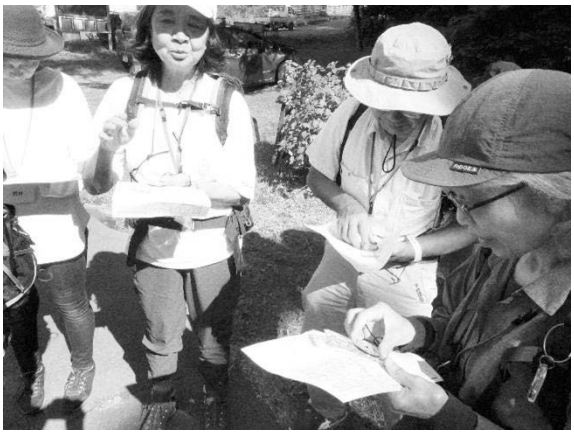
■参加者属性

男 女 比	1：8（男性 2 名　女性 16 名）
平均年齢	57 歳
年 代 層	30 代 1 名、40 代 1 名、50 代 9 名、60 代 7 名、70 代 1 名
居 住 地	東京 9 名、長野 5 名、埼玉 1 名、千葉 1 名、神奈川 1 名、群馬 1 名

■活動レポート



今回のテーマは、「地図とコンパスを使いこなそう」。まずは地図読みで重要なコンパスの使い方を学習する。慣れないうちは難しく、目的とは違う方向を向いてしまう参加者に対して、講師が分かりやすくアドバイス。各グループに分かれて、互いにコンパスの角度を確かめ合いながら、目的の方向を指せるようになった。



次に、コンパスを持って屋外で実践練習を行った。まずはグループごとに氷風穴までの方角を指せるか、初めの一歩を指し示す。
現場で地図と方角を確認しながら、道迷いしやすい小道もコンパスを使いながら歩く。

入り組んだ道が多く迷いやすい氷集落を抜けて、布引観音までの参道を一列で登っていく。途中には小諸の歴史・文化を感じられる箇所が点在しており、興味深かった。

2 日目は、ときおり強い雨が降るなか、蓼科･八ヶ岳展望コースへ足を進めた。参加者は、センターから進むべきコースの方向を素早く指せるまで、コンパスの操作に慣れてきたようだ。

ヤブ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す。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、ピタリとピークに入っていて驚きの声が上がった。ヤブの中でも迷わず、目的の方向や地形を読み取る力が着実に身についていた。

個人ワークで、地形用語の「ピーク・コル・尾根・沢」を学んだ。地形図上に書き込みながら、地図を制作した。屋外講習で使用した地形図を印刷するアプリも紹介。誰でも簡単に地形図を入手できることが分かった。講師が持参した地図は、使用目的によって違いがあり、地図読みの楽しさを実感した。

■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、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。

＊講師は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労する参加者もいたが、講師が丁寧な解説をしながら、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。道のないヤブの中を歩くのも今までにない経験となった。

アンケートからは、今まで地図アプリに頼っていた人も、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、との声が聞かれた。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、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：2024 年 7 月 20 日（土）13 時～21 日（日）14 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、三方ヶ峰、見晴岳（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）

新潟県出身。2024 年 5 月エベレスト（8848m）登頂。マナスル（8163m）、チョムカンリ（7048m）、剱岳北方稜線冬季全山縦走などの登攀歴もある。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』『山岳気象予報士で恩返し』など多数。

参加費：7,000 円

参加者：20 名（定員 20 名　申込者 62 名）

■参加者属性

男 女 比	1：9（男性 2 名　女性 18 名）
平均年齢	58 歳
年 代 層	40 代 2 名、50 代 10 名、60 代 6 名、70 代 2 名
居 住 地	長野 8 名、東京 6 名、神奈川 3 名、千葉 1 名、群馬 1 名、富山 1 名

■活動レポート

山岳気象の第一人者でもある株式会社ヤマテンの代表取締役・猪熊氏が講師を担当した。

1 日目の座学は、直近のエベレスト登頂の話からスタート。世界の山々を登ってきた話は、参加者を惹きつけた。天気図の読み方、風の向きや強さなど、基本的な気象の知識を教わった。

講座の中盤では、窓から見える山にかかっている雲を観察した。

梅雨時期で乱層雲（あま雲）と積層雲（うね雲）を観測でき、見える山頂付近では弱い雨が降っていると予想。講義の終盤は、天気図を見ながら明日の天気を予報した。参加者は晴れ予報で、雨は降らないと判断した。

2 日目は池の平湿原駐車場から出発。周辺の空は少し雲に覆われていたが、晴れていた。
講師から、雲の種類や特徴の説明を聞いてから出発した。今日の空はいろいろな形の雲があり、実践するには良い日になりそうだ。

木道の傍らでは、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。
途中で足を止めて、雲の資料を見ながら観天望気。風の強い雲が空に出ていて、午後から天気が崩れると予想した。

見晴岳の頂上で、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。
遠くに見える八ヶ岳の天気も予想。周辺の山も、午後から天気が崩れて雨予報だ。
山頂には貴重なコマクサも咲いていた。
参加者は、前日に個人ワークした天気予報の答え合わせができた。

■参加者の声（アンケートより）

＊観天望気がどのようなものか、天気の基礎知識が得られた。

＊猪熊氏の話が興味の湧くものばかりで、分かりやすく教えてもらえた。勉強した天気図の必要性や雲の種類を、今後の山登りに役立てたい。

＊天気図の見方や個人ワークした天気予報がとても勉強になった。

＊2 日目の屋外実践は、猪熊氏から直接解説を聞ける貴重な機会だった。

■事務局評価

自主学習では難しい山の天気を学びたいという人は多く、定員の約3倍の62名の応募があり、キャンセル待ちも32名いた。

今回は猪熊氏 1 人の対応となったが、天気の面白さや天気図を分かりやすく解説していた。雲の種類と観天望気は、経験がとても重要。参加者からの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。天気を予想する個人ワークでは、1 日目のふりかえりもできた。

池の平湿原の観天望気は、天気も良く様々な雲が見られた。講師からは、周辺にある雲の種類や今後の天気予報が伝えられた。前日予想した天気が、どの雲を見て判断したか、講師の話を聞いて納得することができた。この講座で空や雲に対する意識がより高まったと感じた。

第4回　もしもの時の対応を身につけよう

※大型台風接近のため、開催中止

日　時：2024年8月31日（土）13時～9月1日（日）15時

内　容：1日目（机上）　危急時対応方法・装備の解説、登山計画書の説明、討議等

　　2日目（実習）　安藤百福センター敷地内で屋外実習、グループワーク等

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。百戦練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、コミュ力、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（予定）：18名（定員 20名 申込者27名）

■参加者属性

男 女 比	2：5（男性 5名　女性 13名）
平均年齢	55歳
年 代 層	40代 4名、50代 10名、60代 4名
居 住 地	東京 7名、神奈川 3名、埼玉 3名、長野 2名、千葉 2名、群馬 1名

■事務局評価

今回は大型台風の接近により、開催中止の判断をした。事前に公共交通機関の計画運休が発表されており、参加者からも交通に関する不安が大きかった。「もしもの時の対応を身につけよう」は、すぐに身につけにくいテーマだが、参加者からの事前アンケートからも危急時の対応を学びたいという意識が高いことが分かった。特に体力面や装備面で、不安を抱える人が多くみられた。開催中止になってしまったことを踏まえて、来年度は秋の台風時期を避けた開催日程で検討したい。

第 5 回　テントに泊まって縦走しよう！

日　時：2024 年 9 月 28 日（土）10 時～29 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）

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づくりを進めている。

参加費：8,000 円

参加者：14 名（定員 20 名　申込者 49 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 4 名
居 住 地	東京 8 名、大阪 2 名、長野 1 名、千葉 1 名、神奈川 1 名、青森 1 名

■活動レポート

今回の講師は、アサマフィールドネットワークの堀江氏。高峰高原が霧に包まれるなか、歩き出す前にテント泊に必要な装備品をパッキングするコツを解説。参加者は、まず行動日程を考えて、使用する順番や装備品の重さなどでザックに詰め直しを行い、高峰山に向けて出発した。

湯の丸キャンプ場へ向かう途中、緩やかな下り坂を、重いザックを担いで一歩ずつゆっくりと歩いていく。荷物が重いと左右のバランスが取りにくく、足腰に負荷がかかるので、いつもより歩くペースが遅くなった。そのため、予定より少し遅れてキャンプ場に到着した。

日の入りで周辺が暗くなる前に、設営場所の選び方からペグの打ち方、テントの設営方法などを実演。レクチャーの後、好きな設営場所を探し、苦戦しながらも、日没前に全員がテントを張り終えることができた。

日が暮れて一気に寒くなるなか、夕食タイム。参加者は、自分で持ってきたバーナーとクッカーを使いながら、温かい食事を準備した。長距離を歩いた後の食事がいつもよりおいしく感じるのも、ロングトレイルの醍醐味の１つだ。お互いにどんなご飯をつくっているのか見て回りながら、楽しい交流の時間になった。

朝の寒さで目を覚ました。秋になると一桁まで気温が下がるため、テントの内部には、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ながら、再度パッキングを行った。一度広げたテントを収納するのは難しく、慣れが必要だ。

小雨の降るなか、1 日目の疲れを感じさせない足取りで烏帽子岳に向かう。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する。
天候も悪く、尾根歩きは風が強い。バランスも崩しやすく、足元に注意しながら慎重に足を進めた。

参加者の疲労がピークに達するなか、最後の力を振り絞って湯ノ丸山の頂上に到着。しかし、辺り一面霧に覆われて、何も見えなかった。
寒いなか、山頂でお昼を済ませて早々に下山。天候が悪い中で、テント泊と縦走の両方を体験する経験となった。参加者は、達成感に満ちた表情をしていた。

■参加者の声（アンケートより）

＊テントの設営や撤収の基本、パッキングのコツなどを実践で教えてもらえた。
＊重いテントを担いでの縦走体験は、想像以上に大変だった。
＊テント泊の経験をして、パッキングの重要性を理解できた。
＊山からの景色は望めなかったが、視界が悪い中を縦走する貴重な体験ができた。

■事務局評価

スタート時点から霧が濃く、ときおり明るくなる場面もあったものの、景色を望むことはできなかった。講師の丁寧な解説のおかげで、荷物の多いテント泊のパッキング方法か

らテントの撤収まで、未経験者でも理解しやすい内容だった。夜は参加者同士で歓談する時間もあり、テント泊の不安も和らいだように思えた。天候が悪いなか、テントを担いでの縦走体験は大変だったが、参加者は最後まで諦めることなく歩くことができた。

次回は、参加者の年齢や体力を考慮して、歩行スピードや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考えたい。晩秋の冷え込みも厳しく、防寒対策の持ち物についても具体的に案内していきたい。

第 6 回　トレイル歩きのためのカラダをつくろう

日　時：2024 年 12 月 7 日（土）13 時～8 日（日）12 時

内　容：1 日目（机上）　体組成計測定、筋肉の説明、歩行スピード、ストレッチ実践等

2 日目（実習）　浅間･八ヶ岳パノラマトレイル（約 10km）

講　師：手塚 啓佑（浅間南麓こもろ医療センター　理学療法士）

長野県東御市出身。山の知識検定 シルバーライセンス取得。好きな山は「燕岳」、今の目標は百名山踏破です！　プライベートでは登山の魅力にどっぷり浸かっています。特に下山後の達成感、現地のグルメや温泉を楽しみにして、休日は山登りをしています。

講　師：土屋 陽介（浅間南麓こもろ医療センター　理学療法士）

長野県佐久市出身。山の知識検定 ブロンズライセンス取得。休日と言えば、外で体を動かして汗を流す、特にアウトドアと登山が大好きです。理学療法士の知識と経験を活かして、ロングトレイルを歩く上で必要な筋肉トレーニングやストレッチなど、個々の体の悩みを親身になって聞いて解決するのがモットーです。

参加費：7,000 円

参加者：15 名（定員 20 名　申込者 48 名）

■参加者属性

男 女 比	1：4（男性 3 名　女性 12 名）
平均年齢	57 歳
年 代 層	40 代 1 名、50 代 7 名、60 代 6 名、70 代 1 名
居 住 地	長野 5 名、東京 4 名、千葉 3 名、神奈川 2 名、埼玉 1 名

■活動レポート

講座を始める前に、体組成計を使って、自身の筋肉量と左右の筋肉バランスを測定。自分の筋肉量が登山にどのように影響するか、現状を確認できた。また、普段は意識することのない左右の筋肉バランスが均等ではないことも分かった。

登山するときに体のどこの筋肉を動かしているのか、図を交えて解説。
筋肉のバランスは、自然と身につくものではなく、意識的にトレーニングすることで偏った部分を改善できる。講師を前にして全員でバランスを改善するストレッチを行った。

怪我をしにくい体にするために、体を柔らかくするストレッチを実践した。
ストレッチは、自分にとって無理のない程度に毎日続けることが大切と教わった。

2 日目は、足元にうっすらと雪が積もるなか、センター周辺のコースを歩いた。急な登りをこなして体が温まってきたところで、前日に習った登りの筋肉の使い方や、歩行スピードを意識した。また、登り切ったところで心拍数を測定し、自分の歩くペースが良かったのか確認した。

強い寒風が吹くなか、疲れにくい歩き方を実践した。
御牧ヶ原からは、雪化粧した浅間山が綺麗に見え、参加者は途中で足を止めて、雪の山々の写真を撮っていた。

■参加者の声（アンケートより）

＊体組成計で筋肉バランスや筋肉量などを測ったことで、体を見直すキッカケとなった。
＊自分の体が硬すぎて、ストレッチについていけなかった。
＊登山するときの歩行スピードまで意識したことがなかった。講座を聞いて納得できた。
＊浅間･八ヶ岳パノラマトレイルは素晴らしい景色のルートで、楽しかった。

■事務局評価

体組成計を使って体の筋肉量や体脂肪率、左右の筋肉バランスなどを測定したが、今後は過去のデータと比較することで、自分の体がどう変わったのか分かるのではないかと感じた。また心拍数を測定することで、自分の体に負担をかけない歩行スピードの目安が分かった。ストレッチについては、全体的にきついものが多いように感じた。今後は、体の硬さや年齢などを考慮して、毎日続けられるストレッチを提案したい。

第７回　スノーシューで雪のトレイルを歩こう

日　時：2025 年 2 月 8 日（土）10 時～9 日（日）15 時
内　容：1 日目　高峰高原ビジターセンター～高峰山（約 3.0km）
　　2 日目　高峰高原ビジターセンター～トーミの頭（約 4.5km）

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員として働く。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：17 名（定員 20 名　申込者 50 名）

■参加者属性

男 女 比	1：7（男性 2 名　女性 15 名）
平均年齢	57 歳
年 代 層	40 代 4 名、50 代 8 名、60 代 5 名
居 住 地	東京 7 名、千葉 4 名、長野 3 名、神奈川 3 名

■活動レポート

当日は、10 年に一度の大寒波に見舞われた。強風と雪が降るなか、高峰高原ビジターセンターから出るだけでも凍えそうな天気だった。参加者はスノーシューの履き方に苦戦していたが、講師がフォローすることでスムーズに出発。

高峰山への最初の急登を、参加者は雪をゆっくりと踏みしめながら、講師のラッセルした跡をたどって登っていった。
時間が経つにつれてスノーシューの歩き方にも慣れ、誰も歩いていない新雪の上に自分の足跡を付ける楽しさを感じていた。

強風で自然につくられた雪の風紋（雪紋）を見ることができた。
太陽の光が差し込む場面では、幻想的な雪の風景を前にして別世界にいるかのような感覚を味わうことができた。

2 日目の目的地は黒斑山。スノーシューにも慣れて、短時間で履くことができるようになっていた。
参加者は自信がついた表情で、昨日の寒さの疲れを感じさせない足取りだった。
交通事情でスタート時間が遅れたため、中コースから黒斑山を目指した。

トーミの頭の前にある急登で、昨日の登りの経験が活かされた。勾配のきつい斜面を、スノーシューで一歩ずつ踏みしめながら登っていった。
目的地の黒斑山の山頂まで行くことはできなかったが、目の前に広がるガトーショコラの浅間山は圧巻だった。

下山する途中、講師による雪山の解説に興味を持って耳を傾けた。積雪の深さや植物の越冬など、季節の移り変わりをイメージしやすい解説だった。
2 日間で吹雪と天気が良い日の両方を経験でき、貴重な機会となった。

■参加者の声（アンケートより）

＊天候によってスノーシューの難易度に差が出ることが分かった。

＊悪天候だったが、防寒対策の効果を試せて良かった。今後の山行に役立った。

＊雪山には自分では恐ろしくて行けないので、講座に参加できて楽しかった。

＊2 日間で天候が全く違った状況で、経験としてとても勉強になりました。

■事務局評価

今回は、集合場所を高峰マウンテンパークから高峰高原ビジターセンターに変更したことで、レンタルや着替えなどはスムーズに行えた。他方、大寒波の吹雪で寒く感じる人が多かったので、防寒対策（手袋やフェイスガードなど）をもっと具体的に伝えるべきだった。

2 日目は、初日の寒さと疲れで 4 名の当日キャンセルが出てしまった。また、高峰高原までの雪道で車がスタックしてしまい、スケジュールが遅れてしまった。次回は運転に不安のある方には、小諸駅からの公共バス利用を案内する。

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。ただ、事前キャンセルが多く、キャンセル待ちへの連絡が大変であった。

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が期待できる。

■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 80 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：2024 年 4 月 13 日（土）13 時～14 日（日）12 時

講　師：井上 基（もとい）（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、世界の地学ポイントを巡る 1 年間の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、ガイドの顔を持つ一方、農薬・化学肥料を使わない野菜と米づくりの農家、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 35 名）

■参加者属性

男 女 比	1：3（男性 5 名　女性 14 名）
平均年齢	55 歳
年 代 層	50 代 15 名、60 代 2 名、70 代 2 名
居 住 地	東京 11 名、長野 6 名、茨城 2 名

■活動レポート

2 年目の開催。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。注意点や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使ったらいいのか、ポイントを教わった。

安藤百福センターの森へ移動。植物、動物、昆虫などの関わり合いや、生存戦略についての話を聞きながらトレイルを歩く。双眼鏡の使い方もだいぶ慣れてきたようだ。

3 時間ほどフィールドワークを行った後は、室内で座学の時間。今後、自分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った。また、樹木の葉っぱについても見分け方を学んだ。

2 日目は、野鳥が最もさえずる早朝 5 時からスタート。希望者のみのはずだったが、全員集合して近くの氷集落へ。すると、鳥たちの素晴らしい大合唱が四方八方から聞こえてくる。この時期・時間帯限定の楽しみ方だ。また、野鳥を見つけるのにも慣れてきたようだ。

朝食後は、布引観音まで林道を歩いて向かう。途中、カタクリの大群落があり、春の花（スプリングエフェメラル）の儚(はかな)くも美しいたたずまいを堪能することができた。

布引観音はシダレザクラがちょうど見頃を迎えていた。ほかにもイカリソウやニリンソウ、ウスバサイシンなどたくさんの花々に出会うことができた。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び、やはり自然は不思議発見の宝庫だと再認識できた 2 日間となった。

■参加者の声（アンケートより）

＊春ならではの植物や鳥たちと出会うことができた。

＊散歩プラスアルファでこんな贅沢な時間になるんだ、と思った。

■事務局評価

ネイチャーガイドである講師から多様な生き物の世界とつながりを学ぶことができた。前後を入れ替えながら全員に話が行き届くよう、スムーズに進行できたと感じている。

第 2 回「スマホで残すトレイル動画のつくり方」

日　時：2024 年 5 月 11 日（土）13 時～12 日（日）12 時

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 年半の農業体験を経て独立し、写真のほか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。

参加費：5,000 円
参加者：18 名（募集 20 名、申込者 31 名）

■参加者属性

男 女 比	2：3（男性 7 名　女性 11 名）
平均年齢	55 歳
年 代 層	40 代 3 名、50 代 13 名、60 代 1 名、70 代 1 名
居 住 地	長野 7 名、東京 7 名、埼玉 2 名、千葉 1 名、神奈川 1 名

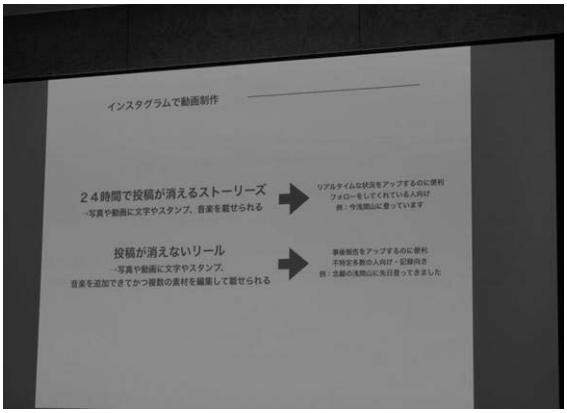
■活動レポート

新テーマとしてスマホを使った動画撮影にチャレンジ。講師は小諸市地域おこし協力隊の日高さん。まずは座学で撮影のポイントや、これはやってはいけないという構図などを学ぶ。

外に出て実際に撮る方法を実演。自分が動く、相手が動く、角度を変える、スマホを水の中に入れるなど、様々な撮り方を知ることができた。

習ったことをさっそくトレイルで実践。今回は短い動画をいくつも撮影し、インスタグラムのリール機能による簡単動画作成を体験した。AI の力で、音楽が入ったおしゃれな動画が簡単につくれることを知った。

2 日目は、それぞれの編集作業からスタート。だんだんとインスタグラムの操作方法にも慣れてきて、何本も動画を制作する方が出てきた。



ストーリーズとリールの違いも学んだ。インスタグラムは見る専門という方が多かったが、自分でもキレイな動画をアップロードできることを知ったので、これからの活用が楽しみ、という声もあった。

ラストは制作した動画の発表会。1 人ずつ講師からコメントをいただく。これまで登山やトレイル歩きでは写真しか撮っていなかったが、動画で記録を残すという楽しみ方が十分に伝わった 2 日間であった。

■参加者の声（アンケートより）

＊ほかの参加者の動画を見るのがとても面白かったし、参考になった。

＊撮影や編集における講師のアドバイスが絶妙で、参考になることが多かった。

■事務局評価

初開催だったが、映える動画のつくり方を一から学ぶことができた。思っていたより手軽にできる内容だったので、継続して実践する方も多いのではないかと感じた。

第 3 回「シェフから学ぶソトゴハン」

日　時：2024 年 10 月 26 日（土）13 時～27 日（日）12 時

講　師：鴨川 知征（ともゆき）（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て勤務後、2016 年に長野県小諸市へ I ターン。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。

参加費：5,000 円

参加者：20 名（募集 20 名、申込者 62 名）

■参加者属性

男 女 比	1：6（男性 3 名　女性 17 名）
平均年齢	55 歳
年 代 層	40 代 4 名、50 代 11 名、60 代 5 名
居 住 地	長野 9 名、東京 6 名、千葉 3 名、神奈川 1 名、新潟 1 名

■活動レポート

最長 7 回目となるソトゴハン講座。ワンバーナーとクッカーを使い、短時間でおいしく、ちょっと自慢できるように、シェフが考えるソトゴハンのポリシーを教わる。道具、食材についてもシェフならではのアイデアが盛り込まれ、年々内容がブラッシュアップされてきた。

まずは各自で１品つくってみる。基本の山パスタとして、アラビアータかカルボナーラの好きな方を選択。パスタと水を同量にするのがポイントだ。ここで道具の基本的な使い方を学ぶ。バーナーを初めて使う方にも危なくないよう、丁寧にレクチャーしてくれた。

今回のテーマは「ペミカン」（山岳部伝統の保存食）。料理のベースとなるペミカンを仕込み、翌日のトレイル歩きに持っていく。また、トレイルミックスを活用した行動食も調理。さらにはシェフがつくる夕食などで、お腹も満たされる１日となった。

翌日の朝食は山ライスとして、パックごはんでつくるスピード雑炊だった。裏山で採れた天然キノコも加え、冷え込んだ朝にちょうど良く、体が温まる料理であった。

氷風穴～懐古園～停車場ガーデンというオリジナルトレイルコース（約 6km）を歩く。天気も良く、秋の気持ちの良いトレイル歩きを全身で味わった。

ランチはペミカンを使った山パエリアをワンバーナーで実践。ペミカンにパスタやライスなどを組み合わることで、スピーディに料理できることを学び、ソトゴハンの時間を楽しんだ。

■参加者の声（アンケートより）

＊料理のレベルが想像を超えておいしく、オシャレだった。

＊焼く・沸かすだけの料理から卒業できそう。

■事務局評価

今回はレトルト食品もうまく組み込んだ内容となったため、より手軽さを感じることができた。普段の料理にもそのまま使えるレシピもありがたいと思っている参加者も多かったようだ。

第 4 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 11 月 9 日（土）13 時～10 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：20 名（募集 20 名、申込者 36 名）

■参加者属性

男 女 比　　1：9（男性 2 名　女性 18 名）

平均年齢　54 歳
年 代 層　40 代 6 名、50 代 10 名、60 代 4 名
居 住 地　長野 8 名、東京 5 名、神奈川 4 名、千葉 1 名、埼玉 1 名、茨城 1 名

■活動レポート

動物好きにはたまらないと評判のアニマルトラッキング講座。まずはフィールドワークとして獣道をたどり、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、想像力をかき立てられる時間となった。

岩のすき間からネズミが食べた大量のクルミを発見。複数の場所に分かれて捨てているということは、土の中の通路がつながっていて、緊急時にどこからでも脱出できるよう巣がつくられているということだそうだ。

戻ってからは 2 週間前に仕掛けたセンサーカメラをチェック。タヌキやハクビシンなどが映っていた。今回は参加者にも動物が通りそうな場所にカメラを設置してもらい、翌日チェックするといった楽しみも盛り込んだ。

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。知らないと気づかない痕跡をたくさん観察して、動物たちの生活をイメージすることができた。

たくさんの毛皮が登場。保温だけではなく、毛の向きや流れにもしっかりと役割があることを学ぶ。なによりかわいい。

20 種類以上もの頭骨を紹介してもらう。骨と皮になった動物たちも喜んでいるはずだ。野生動物の生態をたっぷりと学んだ 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時間となった。

■参加者の声（アンケートより）

＊これまでと違った視点でトレイル歩きを楽しめそうだ。

＊普段獣道を歩くことがないので、とても貴重な経験ができた。

■事務局評価

参加された方の評価は高いので、安全に気をつけながらも、獣道を歩く体験は続けていきたい。フィールドはセンター周辺だけでなく、より動物の気配が濃い浅間山麓側まで広げてもいいかもしれない。

第５回「野鳥の世界に触れるバード・トレッキング」

日　時：2024 年 11 月 30 日（土）13 時～12 月 1 日（日）12 時

講　師：中村 匡男（まさお）（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、人と自然が優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：18 名（募集 20 名、申込者 40 名）

■参加者属性

男 女 比	2：7（男性 4 名　女性 14 名）
平均年齢	59 歳
年 代 層	40 代 3 名、50 代 8 名、60 代 4 名、70 代 3 名
居 住 地	長野 8 名、東京 4 名、千葉 3 名、埼玉 2 名、神奈川 1 名

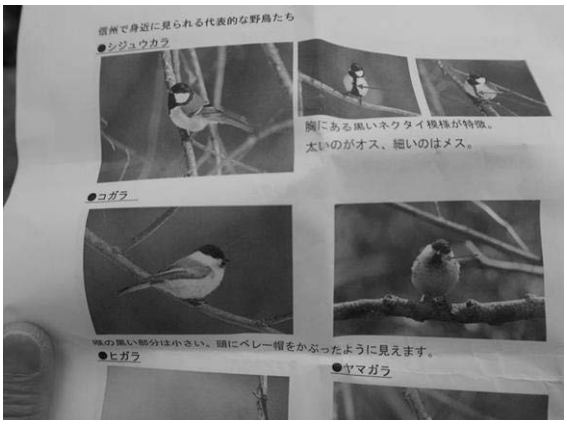
■活動レポート

まずは野鳥観察のために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。慣れるまで少し時間がかかりそうだが、何度も練習を重ねてから野鳥の元へ移動。

池では、主にカモなどの水鳥を見ることができた。また、長野県では超レアなコチョウゲンボウも目撃することができ、参加者より講師の方が興奮していた（笑）。冷たい風が吹いていたが、野鳥の様々な特徴を観察することができた。

安藤百福センターに戻り、室内でミニレクチャー。講師お勧めの双眼鏡や図鑑、鳴き声の覚え方（聞きなし）など、バードウォッチングの楽しみ方が広がるような内容であった。

2 日目はセンター玄関先から野鳥観察をスタート。双眼鏡の扱いを改めて確認し、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。ピント合わせも徐々に慣れてきたように感じられる。



この日は、シジュウカラ、コガラ、ヤマガラ、カワラヒワ、ベニマシコなど 10 種類以上観察するこができた。秋の葉が落ちた時期なので、初心者でも野鳥も見つけやすかったようだ。写真はこの辺りで観察できる代表的な野鳥の資料。

ときおり図鑑を見ながら解説を受ける。長い距離を歩かなくても野鳥たちが姿を現してくれて、バード・トレッキングを楽しむことができたようだ。

■参加者の声（アンケートより）

＊自然豊かな風景の中で、気持ちの良いバードウォッチングが楽しめた。

＊鳥の名前だけでなく、生態も教えていただきながらで野鳥の世界が広がって見えた。

■事務局評価

両日ともに、それなりに野鳥観察ができた。また、超貴重なコチョウゲンボウも確認できたことが素晴らしかった。寒さを我慢する必要があるが、観察時期としてはちょうど良かった。

第 6 回「いざ攻城！　兵（つわもの）たちの思いを巡らす山城トレイル」

日　時：2025 年 3 月 22 日（土）13 時～23 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、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：16 名（募集 20 名、申込者 27 名）

■参加者属性

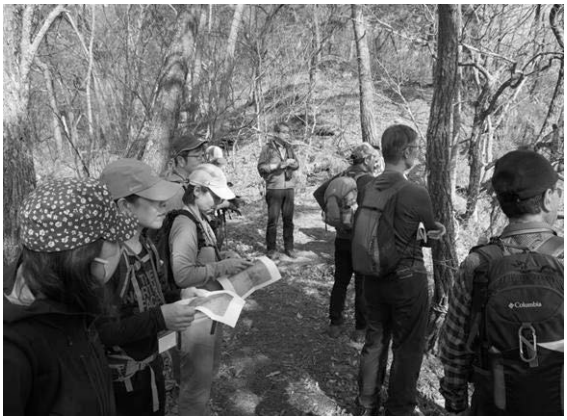
男 女 比	4：3（男性 9 名　女性 7 名）
平均年齢	58 歳
年 代 層	30 代 1 名、40 代 2 名、50 代 5 名、60 代 7 名、70 代 1 名
居 住 地	東京 7 名、長野 4 名、神奈川 3 名、千葉県 1 名、埼玉 1 名

■活動レポート

3 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。「山城ブーム」は続いているようで、なぜ山の上に城が築かれたのか、いつ頃からなのかを考え、さらに山城の優れた防御システムについて学んだ。

隣の東御市にある祢津下ノ城へ移動し、フィールドワークを行った。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。堀切、土塁、郭、切岸など、山城のつくりを観察。考え抜かれてつくられた山城の性能にびっくりだ。

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。戦国時代には真田氏や村上氏の居城となっていたところだ。とても規模が大きい山城で、一大城塞群を形成していた。城塞群は大きく分けて本城、枡形、砥石城、米山城、水の手で構成されているとのこと。

人の手で削った「切岸」。下から上りにくい角度になっている。実際に上がれるかチャレンジしてみたが、急な角度と崩れやすい土の性質が相まって、全く太刀打ちできなかった。これが戦国時代ならアウトだろう。

眺めの良い場所まで上がる。上田の山並み＋山城の様子を楽しむことができた。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倍増するに違いない。山城は自由だ！

■参加者の声（アンケートより）

＊妄想力を働かせながら歩くことができた。

＊当時の政治的な背景や思惑などを考えながら楽しむことができた。

■事務局評価

講師の解説を聞きながら、思う存分想像力を働かせる時間となった。山城のつくりはもちろん、当時の政治や生活についても知ることで、より深みのある山城トレイルとなった。

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

＊東御市・御代田町内の小学校にチラシ配布

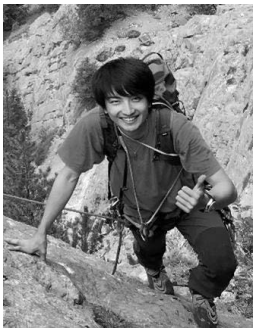
■インストラクター

船山 潔（いさぎ）

1995 年生まれ、長野県出身。

アルパインクライマー。高校生のときにクライミングを始め、20 歳のときに渡仏。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、海外を問わず、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 伴（ばん）



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 歳のときに、当時日本人最年少でエベレストとローツェの連続登頂を達成。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。

日　時：2024 年 5 月 18 日（土）
5 月 19 日（日）
6 月 8 日（土）
6 月 9 日（日）
9 月 21 日（土）
9 月 22 日（日）→雨のため中止
10 月 26 日（土）
10 月 27 日（日）

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
参加者：160 名（申込者 215 名）
※先行抽選申込制を採用した。

■参加者属性

男 女 比	5：4（男性 87 名　女性 73 名）
平均年齢	子ども 7 歳、親 44 歳
年 代 層	子ども 130 名（小学生）、親 30 名（30 代 5 名、40 代 20 名、50 代 5 名）
居 住 地	長野 159 名（東御 59 名、御代田 42 名、軽井沢 17 名、佐久 16 名、小諸 14 名、上田 8 名、山ノ内 2 名、佐久穂 1 名）、神奈川 1 名

■参加者の声（アンケートより）

＊コロナ禍もあり、いろいろな体験をさせてあげたい時期にたくさんの体験ができなかったので、本当にありがたい教室でした。

＊これまで少し慎重なタイプの息子でしたが、今回は積極的に登り、ほかの子にも声援を送るなどかなり張り切った様子で、この経験で一皮むけたように感じました。

＊講師の先生がとても親切で、分かりやすく、とても良い経験になりました。体験会の中でも、先生たちのことについてもっとふれる時間があっても良いかな、と思いました。

＊とても楽しかったようです。また参加したいと言っていました。最後は難易度が上がりましたが、挑戦する気持ちがついたと思います。

＊クライミングの初心者ということで、ちょうど良い体験ができました。時間をかけて登っている息子に対し、先生たちも根気良く合わせて下さりました。良い成功体験になったと思います。

＊先生の教え方が上手で、楽しく安心して体験することができました。普段なかなか経験する機会がないので、今後も継続して開催していただけるとありがたいです。

＊子どもたちが励まし合いながら、諦めそうになりながらも「あと少し、もう一歩！」と挑戦し乗り越えていく姿が素晴らしかったです。

＊子どもはあっという間に時間が経過したように感じたようで、もっと登りたいと言っておりました。今後も数回参加できる教室のようなものがあったら参加したいです。

＊怖がっている子どものために、優しく教えていただきありがとうございました。子どもがとても楽しかった、またやりたい、と言っていました。

＊子どもの筋力や体力に合わせて柔軟な対応をしていただいて、非常に良かったです。半分しか完登できず、余裕もなかったように見えた子どもからも「またやってみたい」と興味を引き出していただきました。

■事務局評価

今回は東御市と御代田町の小学生にチラシを配布したが、数年前にすでに案内を出していることもあり、これまでのように申し込みが殺到することはなかった。この教室も 6 年目となり、これまで多くの子が参加してきているので、需要が一巡した感はある。

また、例年秋の回は申し込みの減少とキャンセルの増加が見られたので、今回は春に一括で申込受付をしてみたが、結果はあまり変わらなかった。インストラクターの日程調整も難しくなりつつあるので、秋の回を減らす方向で考えたい。

とはいえ、参加者の満足度は相変わらず高く、引き続き開催してほしいとの要望も多い。クライミングタワーのメンテナンスも含めて、今後もより充実した内容になるよう努めていきたい。

～自助マインドを整え、もしもの時に備えよう～

ゼロからはじめる防災講習会

■趣旨：市民向けの公開講座として企画。災害に備えた基本知識を学び、避難生活にも対応できるよう備えること。

■広報

＊安藤百福センターHP など Web 媒体を活用

＊小諸市報および市内回覧板

＊長野県内のマスコミにプレスリリース

■各回概要（共通）

時　間：10:30～14:30（昼食時間含む）

会　場：安藤百福センター

定　員：各回 30 名（子ども同伴可）

参加費：無料

主　催：安藤百福センター

後　援：小諸市、小諸市教育委員会

講　師：山本 賢一郎（日本防災士会 理事、防災コンサルタント）

細川 容宏（長野県砂防ボランティア協会南信支部副支部長）

第 1 回「基礎知識編」

日時：2024 年 8 月 4 日（日）　参加者：30 名（申込者 41 名）

どんな災害が起きて、どれだけの期間、どのくらいの備えが必要なのかは予測ができない。しかし、命を守るために必要な心構えと備えを整えておくことが必要。まずは正しい防災知識を持ち、最低限必要な備えや災害発生時の対応、家庭での対応ルールなど、有事に向けた基本的な知識と対策について学ぶ。

■活動レポート

センターとして初の防災をテーマとした講習会。午前は座学、午後はワークショップという構成にした。まずは能登半島地震の解説から始まり、日本で起きる様々な災害の種類や現象、想定される大規模災害、気候変動、警戒避難とは何かなどの基本的な知識を学んだ。

模型を使って土砂災害（土石流、地すべり、がけ崩れ）について解説を受ける。地震や降雨によって起きる仕組みを学び、ハザードマップの確認や避難場所情報など、地元にマッチした情報収集の方法も知ることができた。

体験で「ペットボトル雨量計」を自作して、雨の降り方と強さについて学ぶ。雨量についてイメージしやすいよう、オリジナル動画「雨野量子さん」の紹介もあった。https://x.gd/xUZUF
初回は、いかに平常時に防災について考えておくか、イメージしておくかが重要だ、ということを強く意識する時間となった。

第 2 回「避難生活編」

日時：2024 年 9 月 7 日（土）　参加者：30 名（申込者 37 名）

災害の状況によっては、避難所への移動を余儀なくされる場合がある。しばらくの間、どのような物を優先的に持っていけばいいのか。また、避難所にも入れない場合も想定しておく必要がある。衣食住の確保や体調管理など、災害が起きた後の避難生活を大過なく過ごせるような考え方を身につける。

■活動レポート

前回のふりかえりから始まり、今回のテーマである避難の種類やどんなことを準備すればいいかをグループになって意見を出し合った。また、災害の種類によって避難を判断するポイントも知ることができた。

ランチは氷区の方々と合同で訓練を兼ねた「炊き出し体験」。アイラップ（万能ポリ袋）でご飯を炊き、地元の野菜を使ったカレーをいただいた。有事の際、食料品が購入できなくても炊き出しができるようメニューを工夫してもらった。

午後は避難所体験ワーク。まずは災害時にも活用できるアウトドアグッズ（テント、クッカー、ライトなど）の紹介から、ダンボールベッド、トイレなど、実際に寝たり座ったりする体験を行った。電気やガスがない場合に、どんなグッズを用意すればいいか考える機会となった。

第 3 回「救急救命編」

日時：2024 年 10 月 12 日（土）　参加者：30 名（申込者 38 名）

自分や家族が怪我をしてしまったら――。災害で地域全体が混乱しているときは、自分で対処しなくてはならない。ファーストエイドキット（救急用品）に必要なものは入っているだろうか？　そして適切に使うことができるか？　まずは一次救命ができるよう基本的な救急対応の流れや方法について学び、もしもの時に備えておく。

■活動レポート

傷病と疾病の種類の紹介や、基本的な対処法からスタート。また、避難生活における健康と衛生の管理や工夫も知ることができた。現在、消防庁や厚労省などから手当てなど様々な情報が発信されていることも分かった。

非常食（アルファ米）体験が今回のランチ。「わかめごはん」と「きのこごはん」の 2 種類を用意。初めて食べる人が多かったが、意外にも美味しいといった声があった。

午後は小諸消防署から 2 名の署員にご協力いただき、一般応急手当の実習（心肺蘇生、怪我の措置など）を行った。一度だけでなく定期的にトレーニングすることの大切さを学んだ。終了後は 3 回全て参加された方を対象に、ローリングストックセットが当たる抽選会を実施。2 名が当たり、防災講習会は終了した。

■参加者の声（アンケートより）

＊解説や資料が豊富で分かりやすく、日頃からの備え・想像を自分事として考えることができた。

＊災害への備えは後回しにしがちだが、講習で背中を押されたので頑張れそう。

＊実際にグッズを触ってみて「使いやすい」などの実感を得ることができた。

＊ハードルが高いと思っていた防災対策が、目の前の小さなことから始められると分かった。

■事務局評価

「防災」という初めて取り組むテーマだったが、災害対策を学ぶだけではなく、自然の大きな力を見直す機会となった。また講師からは、参加者の意識が高く、熱心に受講してくれたことが印象的だった、とのこと。次は「アウトドア×防災」といったテーマでの企画も考えてみたい。

夏休みこども講座

主催：小諸市文化センター（小諸市教育委員会）
共催：安藤百福センター

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　デイキャンプ体験
日　時：2024 年 7 月 31 日（水）10:00～14:00
参加費：1,000 円
参加者：26 名
講　師：杉山 隆（October Deer 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づくり

みんなで竹を切り倒す！

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！

デザートの鈴カステラ焼き

■第２回　ウォーターサバゲー（水鉄砲合戦）

日　時：2024 年 8 月 7 日（水）9:00～12:00

参加費：500 円

参加者：33 名

講　師：杉山 隆（October Deer 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

竹の伐採からスタート

竹の水鉄砲出来上がり！

的を付けてウォーターサバゲー開始！

講師の的も狙うぞ

どちらの回も、竹林に入って自分の好きな竹を切り出すところからスタート。慣れない手つきでノコギリやナタなどを使い、竹で竹串や水鉄砲をつくっていく。デイキャンプのイワナのつかみ取りでは、生きた魚を自分の手で捕まえて食材にする貴重な経験をした。普段魚に触る機会の少ない子どもたちも、魚の串焼きを美味しそうに食べていた。ウォーターサバゲーでは、チームに分かれて戦法を考え、全身ずぶ濡れになりながら楽しんでいた。両回ともに子どもたちの夏休みの楽しい思い出になったに違いない。

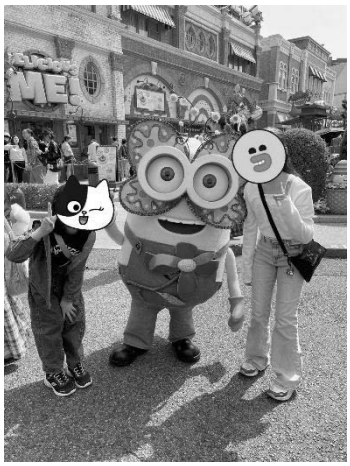
～事務局スタッフ近況～

■安藤 伸彌（あんどう のぶや）

最近、浅間山北麓ジオパークや布引観音などでガイドをする機会が増えてきています。中学校の遠足や中高年対象のツアーが多いのですが、特徴はどれも、安全で、近場で、短時間であること。詳しく知っている者からすると、もっと時間をかけて奥まで歩けばぐっと満足度が高くなるのに……と思っても、安全第一でリスクを取ろうとしません。そんな人たちには、『星の王子さま』の名言になぞられて言ってあげたい。「本当に素晴らしいものは、歩かないと見えないんだよ」と。

でも、こと家族のことになると思うようにいかないのが世の常で……小学 4 年生になった息子は、このところ楽することを覚え、登下校の歩きをボイコット（片道 3.6km あるので、気持ちは分からなくもないが）。運動するよう口酸っぱく言っても、なかなか歩こうとしません。おかげで、1 年生のときに蓼科山や金峰山に登った面影はなく、ちょっとした低山に連れていってもすぐ「疲れた」とへこたれるばかり。体力は年々落ちてきているようで、本気で心配です。

■小島 真一（こじま しんいち）



一緒に山へ行ってくれないマイファミリー。その反面、以前から都会のテーマパーク行きは熱望されている。徳を積んでおけばその気になってくれるかなぁ、ということで昨年秋に東京ディズニーランド&ディズニーシーのダブル、そして、この春にはユニバーサル・スタジオ・ジャパンに行ってきましたよ！

静かな山を愛する自分としては、はたして激混みな環境に耐えられるか、とても心配でしたが、案の定、長蛇の列に耐えられるわけもなく、イライラは募るばかり。しかし、ここで機嫌を悪くしては父の沽券に関わるので（実際には鬼のような形相だった模様）、「120 分歩いてあの山の景色を見に」とか、「80 分の行列階段を登りきった先には槍の穂先が」などと妄想登山を繰り返しながら、長い長～い 1 日をなんとかクリア。帰りの運転もあるのでビールを飲まずに閉園まで頑張ったことは褒められるわけもなく、次は富士急ハイランドに行きたいとのこと。うーん、富士山ハイキングに変更となることを願いつつ、2025 年も駆け抜けます！

■堀篭 光（ほりごめ みつる）

センターに入って 2 年が経ちました。前回インフルエンザで参加できなかった JAPAN TRAIL FORUM ですが、今回は参加することができ、開催規模の大きさに驚きました。

最近感じるのは、20 代の頃とは比べものにならないくらい早く時が過ぎていくこと。我が子も幼稚園から小学校へと成長し、親の手からどんどん離れていきます。私がセンターへ転職した理由の 1 つは、子どもと過ごす時間を増やすため。前職は通勤時間が長く、家族が寝静まった後に帰宅し、起きる前に出勤していたので、子どもとの時間はほぼ皆無でした。

今は家族との時間も取れるようになり、今年初めて家族で登山に出かけました。蓼科の双子山を目指し、約 6km の道のりを歩きます。末っ子（5 歳）の娘は、前夜から大きなリュックに食べきれないくらいのお菓子を詰め込んで、山登りを楽しみにしていました。途中で足が痛いと言いつつも、子どもたちが最後まで歩けたことに正直驚かされました。

写真は、蓼科山をバックに、長女が疲れた末娘の手を引く姿を撮影したものです。家族の大切な思い出写真になりました。今年も家族で登山を計画しています。

■横堀 咲紀（よこぼり さき）

復職して 1 年。自分の老いと子どもの成長が比例しているかのような錯覚を覚えつつ、過ぎ去る日々を過ごしています。1 年前にはハイハイで言葉は「わんわん」くらいだった吾子も、いまやそこら中を駆け回り、寝ようとする母をよじ登り、「あっちへやいく！」「おうちかえらない」「おそといく」「ぐると、べる（ヨーグルトたべる）」とわがまま三昧。子どもの生命力の眩さにあてられています。一番好きなのはお水遊び。お風呂でもお外でも、「おみじゅ、する」とシャワーを振り回し、一切大人には譲りません。水たまりでばちゃばちゃやるのも大好き。もちろん靴はまっくろけ。やめて～～～と言いたい気持ちをぐっとこらえ、「でも、母はやらせてくれたもんな」「これは母ならやらせたはず」と自分の子ども時代を振り返りながら見守っています。好きなものは踏切、機関車（トーマスも）、救急車、消防車、レッカー車と、見事に立派な男児街道をたどっていて、親も徐々に詳しくなる日々。写真は、懐古園のメリーゴーランドに乗ったときの 1 枚。まったく楽しそうな顔はしなかったものの、終わると「もっかい！」とせがみ、馬車にまっすぐ駆けていきました。

巻末資料

マスコミ掲載（一部）

■『山と溪谷』2024 年 11 月号

イベント

第2回
JAPAN TRAIL FORUM

会場：池袋サンシャインシティ
文化センター展示ホールB
開催日：2025年1月28日（火）13～18時
入場料：無料
定員：500名（先着、事前申込）
㊐日本ロングトレイル
協会事務局
☎0267-24-0811

JAPAN TRAILの意味と未来を考えるフォーラム。山旅の道とはなにか、山旅の道の楽しさなどについて、山や自然に関する専門家が国内外から集い講演する。概要と申し込みは上記二次元コードから。

■『PEAKS』2025 年 1 月号

EVENT

ロングトレイルへ興味をもつきっかけに
今年もジャパントレイルフォーラムが開催

日本ロングトレイル協会事務局
TEL.0267-24-0811

日本が誇る美しい自然や歴史、文化を体感することのできる、およそ１万kmの道「ジャパントレイル」。昨年、山岳関係者や山好きの人々が集まり、ジャパントレイルについて深く考える機会となったフォーラムが今年も開催決定。山旅の楽しみや国内外のトレイル事情について学ぶことができる貴重な機会となっているため、興味がある方はぜひ参加を。

第2回 ジャパントレイルフォーラム
開催日時：2025年1月28日（火）13:00 ～ 18:00
開催場所：東京・池袋サンシャインシティ
文化センター展示ホールB
定員：500名（先着・事前申込）

■『ランドネ』2025 年 2 月号

event

03 ロングトレイルについて学ぶ フォーラムが東京・池袋で開催

日本が誇る美しい自然や歴史、文化を体感することのできる、およそ1万㎞の道「ジャパントレイル」。歩く山旅について深く学び、考えることのできるフォーラムが今年も開催されることに。今回は元サッカー日本代表監督の岡田武史さんや、史上初の北海道分水嶺（宗谷岬～襟裳岬670㎞）の冬季単独縦断を達成した野村良太さんらがゲストとして登壇する。興味がある方は、ぜひ参加してみて。

㊐ 日本ロングトレイル協会事務局
☎ 0267-24-081

第2回 ジャパントレイルフォーラム
開催日時：2025年1月28日（火）
13:00 ～ 18:00
開催場所：東京・池袋
サンシャインシティ 文化会館4F
展示ホールB
定員：500名（先着・事前申込）

■スポーツ産業新報　第 2452 号（2024 年 11 月 20 日）

JAPAN TRAILの意味と未来を考察

第2回ジャパントレイルフォーラム

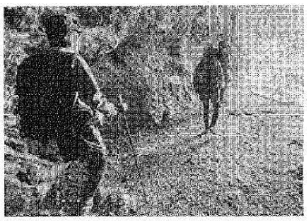
"山旅の道"の愉しみ発信
国内外のトレイル事情交え

JAPAN TRAILを世界へ――沖縄から北海道まで日本を縦断する約1万㌔㍍のロングトレイル「JAPAN TRAIL」を提唱し、本格始動した特定非営利活動法人日本ロングトレイル協会（会長：節田重節、代表理事：中村達）は2025年1月28日、池袋サンシャインシティ文化センター展示ホールBで「第2回JAPAN TRAIL FORUM」（特別協賛：ミズノ）を開催する。今回は、"山旅の道"とは何か、愉しみとは何かをテーマに、国内外のトレイル事情も参考にしながら、JAPAN TRAILの意味と未来を考える。参加費は無料（定員500人先着・事前申込）で、多くの参加を呼びかけている。

盛況だった第1回のフォーラム

先に発表された「レジャー白書2024」によると、余暇活動の中でピクニック、ハイキング、野外散歩」の参加人口は、2023年1460万人で前年対5・8%増加している。コロナ禍明けでレジャー需要が分散化する中、人々の興味・関心がハイキングや里山歩きに向いているとの表われといえよう。

日本ロングトレイル協会が提唱する「JAPAN TRAIL」構想は、同協会に加盟する全国約30のロングトレイル運営団体のトレイルと、長距離自然歩道や登山道、既存の散策路などを沖縄から北海道までつなぎ、全長約1万㌔㍍のロングトレイルを構築しようというもの。日本が誇る美しい自然・歴史・文化を体感してもらうことで、豊かなライフスタイルにつなげてもらう。



個性的なトレイルをつなぐ

2022年6月には第一次ルートを発表。南の起終点道標を沖縄・辺戸岬に設置、ルートの構築に取りかかった。そして昨年11月21日、「第1回JAPAN TRAIL FORUM」を開催、"大きな一歩"を踏み出した。

全長約1万㌔㍍という長大なロングトレイル構築においては、新たなトレイルの誕生や自然災害等によるルート変更も想定され、全ルートの完成および将来に渡る持続可能なトレイルの構築には、長い年月と多くの国民・関係者の協力が不可欠。公表された第一次ルートもあくまで暫定としており、ルートが通る地域や歩いた利用者の意見、その他関係者の要望・意見なども参考にしながら、完成を目指すという。

「第1回JAPAN TRAIL FORUMは、構想に多くの人々が共感を得ることを目的に開催された。官公庁や関係者に一般参加者を加え約300人が参加し、主催者は各界有識者の講演やパネルディスカッションを通して構想の意義・重要性、将来性を示し、参加者は熱心に聴講していた。

この場で安藤宏基氏（安藤商店理事長、日清食品HD代表取締役社長・CEO、日本ロングトレイル協会名誉会長）は、「海外の人が日本国内を巡りSNS等で日本の素敵な所、新しい日本を発信してくれている。これに観光立国を目指す上で大変重要なこと。さらに、子どもたちの健全な成長および高齢者の健康寿命延伸、ウェルビーイング社会の実現を目指す。こうした目標をもってJAPAN TRAIL構想が提唱された」と参加者に語りかけた。

また、野口聡一氏は特別講演で「宇宙ステーションからは、地球上の山も川もすべて見える。それは大変美しい光景だが、地上で見る山や川も、それ以上に美しい」と話し、国際山岳ガイド・近藤謙司氏は「山に登る前のベースキャンプまでの道のりがロングトレイル。そこには地元の人々の生活があり、登山じゃ分からない魅力がある」とロングトレイルの魅力を伝えた。

第1回のFORUMを機にJAPAN TRAILへの関心は確実に高まった。それを受けて来年1月28日に開催される「第2回JAPAN TRAIR FORUM」では、"山旅の道"とは何か、愉しみとは何かをテーマに、国内や海外のトレイル事情も参考にしながら、JAPAN TRAILの意味と未来を考える。

岡田武史氏（㈱今治・夢スポーツ代表取締役会長、元サッカー日本代表監督）の特別講演を始め、国内外有識者の講演、パネルディスカッション、加盟トレイルのシンポジウムなどを予定。会場にはJAPAN TRAIL フォトコンテスト入賞作品を展示するほか、表彰式も行う。

参加定員は第1回の300人を上回る500人に設定。第1回FORUMの盛況、その後のインバウンドの増加やロングトレイルへの関心の高まり、地域の期待感の増長ながら第1回FORUMでの充実した内容となる。

JAPAN TRAIL構想においては、①心身の健康と自然環境保護意識の向上②子どもたちの好奇心を育む自然体験活動の機会の提供③地域観光への再興が期待されるインバウンド需要の獲得④SDGsへの関心の向上⑤アウトドアマーケットの拡大――などの効果が期待されている。

世界各地でもロングトレイルの計画や整備が進んでおり、トレイルを歩く旅が地球規模で大きなムーブメントになる様相。長大なJAPAN TRAILを日本のトレイル文化のシンボル的存在に育て世界に発信することで、"山旅の道"を通したグローバリゼーションが実現する。

来年1月28日池袋で
参加無料、定員増加

■スポーツ産業新報　第2460号（2025年2月10日）

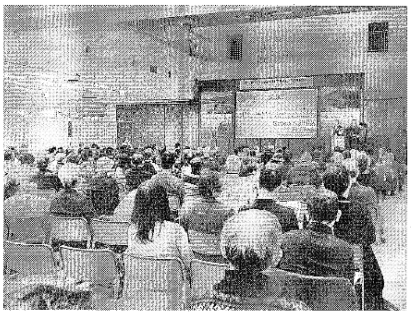
「JAPAN TRAIL」への関心増大

第2回ジャパントレイルフォーラム

国内外事情踏まえ発信

定員増加もキャンセル待ち

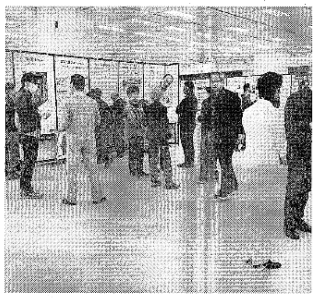
「JAPAN TRAILを世界へ」――特定非営利活動法人日本ロングトレイル協会（会長：節田重節、代表理事：中村達）は1月28日、池袋サンシャインシティ文化会館で「第2回JAPAN TRAIL FORUM」を開催した。沖縄から北海道までをつなぐ全長約1万㎞のJAPAN TRAIL構想をテーマにしたもの。ロングトレイルに関しては各自治体が前向きな姿勢を示し、今回のフォーラムも定員を増加したが、募集後、すぐに定員に達したという。訪日外国人の増加も追い風となり、今後、JAPAN TRAIL構想が進む。



初回を上回る参加者で会場は満員

日本ロングトレイル協会が提唱する「JAPAN TRAIL」は、同協会に加盟する全国約30のロングトレイル運営団体と、長距離自然歩道や登山道、既存の散策路などを沖縄から北海道までつなぎ、全長約1万㎞のロングトレイルを構築しようというもの。23年に行われた第1回フォーラムでは、参加者に対して同構想の背景や意義、取り組みの方向などが示された。

「レジャー白書2024」によると、余暇活動の中で「ピクニック、ハイキング、野外散歩」の参加人口は、2023年に1460万人で昨対5・8%増加。人々の"山歩きニーズ"が増していることが示された。加えて、「インバウンドの増加で日本のロングトレイルも注目され、自治体が新規で取り組みたいという意向も増えている」（中村代表理事）という。



ロビーの展示コーナーにも注目が

注目が高まる日本のロングトレイルを主導するのが日本ロングトレイル協会であり、JAPAN TRAIL構想。第2回となる今回のフォーラムでは、山旅の道とは何か、愉しみとは何かをテーマに、国内外のトレイル事情も参考にしながら、JAPAN TRAILの意味と未来を考える内容となった。

フォーラムの冒頭、安藤宏基日本ロングトレイル協会名誉会長（安藤財団理事長、日清食品HD代表取締役社長・CEO）は、「自然の中を歩くこと、健康のためにこれほど良い活動はない。安藤財団ではU18バスケやトム・ソーヤスクールなどスポーツ・自然体験活動を行っているが、JAPAN TRAILは重要なファクター。歩くことは日本人の健康づくりの基本であり、重要なもの。一番いい。今後、8000万人、さらに3000万人がJAPAN TRAILを利用してくれるのではないか」と、重要性と期待を話した。

続いて特別講演を行った岡田武史氏は、自身が主宰する活動等を踏まえて「物の豊かさより心の豊かさを大事にする」と話し、「自然の中に入った時に絶対に勝てないと感じるものがある。自分の生き方を見つめるためにも自然から離れてはいけない。ロングトレイルは沖縄から北海道までつながる。いろんな点がつながって一つのうねりになろうとしている。心の豊かさを大事にする社会ができるのではないか」と来場者に語り掛けた。

さらに、中村達代表理事はJAPAN TRAILの将来像に触れ、「コロナが5類に移行され低山を歩く人が増えている。テレビでも霧山が増えた。欧州では夏の重要な観光政策になっており、国家レベルで取り組んでいる。日本でも今、地方自治体からロングトレイルをつくりたいという要望が多い」と説明。

「足の不自由な人も、子どもも、あらゆるひとが楽しめるロングトレイルを構築したい」と意欲を示している。

今回のフォーラムではテーマを具現化する企画として、初めてフォトコンテストを開催した。「トレイル上の絶景部門」と「トレイルでのスナップ部門」の2部門で募集し、応募総数400点の中から、各部門で最優秀賞1作品、優秀賞2作品、佳作2作品を決定。フォーラム当日に最優秀賞の表彰式を行った。

「トレイル上の絶景部門」最優秀賞は、藤脇正真氏の『雲』。上にも、下にも。2024年4月14日、富山県朝日町で撮影したもの。人気の富山県朝日町にある川川沿いで、北アルプスを背景に280本のソメイヨシノが立ち並ぶ名所。「素晴らしい条件の水鏡に、雲の情景がしっかりと写り込んだ作品になっている」と評価された。

「トレイルでのスナップ部門」最優秀賞は、中村則夫氏の『上の向こうはどんな景色だろう』。2024年7月21日、霧ケ峰で撮影したもの。「初めて霧ケ峰を歩いた時の作品」（中村氏）で、審査員から「明るい緑の写真は、ほかの作品と比べても目立ちました。入賞作品の中で唯一、縦構図の写真で、目の前に立ちはだかる丘を、より一層高く見せています」と評された。

審査員を務めた写真家の小川清美氏は総評で、「日本の山はロングトレイルで良い所がたくさんある。次回以降、募集範囲を広げていけば、もっと素晴らしい作品が集まるだろう」と話した。ロングトレイルの楽しみ方は様々で、写真撮影も大きな要素。"歩く"ことに、他の楽しみが加われば、より充実したロングトレイルが楽しめる。

インバウンド増も後押しに

自治体からの新規要望増加

フォーラムでは、海外のスペシャリストによる講演、国内識者による講演やパネルディスカッションが行われ、参加者は熱心に耳を傾けていた。

■食品新聞　2025年2月10日

第2回「JAPAN TRAIL FORUM」

安藤財団特別後援

「日本を歩き健康づくりに」

安藤スポーツ・食文化振興財団が特別後援する第2回「JAPAN TRAIL FORUM」（主催＝日本ロングトレイル協会）が都内で開催され、ハイキングや自然散策の愛好家ら約500人が参加。「山旅の道とは何か、愉しみとは何か」をテーマに多数の識者が講演し、国内外のトレイル事情に理解を深めた。

日本ロングトレイル協会が提唱する「JAPAN TRAIL」構想は22年から本格始動。沖縄から北海道まで日本を縦断する全長約1万kmをつなぎ、運営には全国約30団体が加盟する。山頂を目指す山登りではなく、登山道、ハイキング道、里山のあぜ道などを歩きながら、自然や歴史、文化にも触れられることが魅力だ。

安藤理事長

フォーラムの冒頭、財団の安藤宏基理事長（日清食品ホールディングス社長・CEO）は「財団は『チキンラーメン』を開発した安藤百福氏によって1983年に設立され、スポーツや自然体験活動を幅広く支援してきた。『JAPAN TRAIL』は日本人の健康づくりに大変有意義なことと認識している」とあいさつ。自身のロングトレイル活動について「これまで霧ヶ峰、日本平、比叡山の3か所を歩いたが、まだ約20kmにとどまる。まずは1万kmの1%に当たる100kmを目指したい」と紹介し「各トレイルには絶景がある。それを眺めながら食べる『カップヌードル』が楽しみで、これほどおいしいものはない」と話して会場の笑いを誘った。

特別講演で元サッカー日本代表監督の岡田武史氏（今治・夢スポーツ会長）が登壇。自身の経験を交えながら「物の豊かさよりも心の豊かさが大切」であることを強調。「ロングトレイルは自分を見つめ直したり、身近な人への感謝を再認識したり、素晴らしい機会を得られるのでは」などと語った。

フォーラムでは昨年初開催された「JAPAN TRAIL フォトコンテスト」の表彰式を実施。応募総数400点の中から「絶景部門」の最優秀賞に藤脇正真さんが富山県朝日町で撮影した桜並木、「スナップ部門」の最優秀賞に中村則夫さんが霧ヶ峰で撮影した鮮やかな緑の写真を選出。副賞で50万円が贈られた。ほかに日清食品のカップ麺などと撮影した作品に「日清食品賞」を選んだ。

日本ロングトレイル協会の中村達代表理事によると、ロングトレイルなどに親しむハイキング人口は600～800万人、自然指向人口は35000万人。今後はロングトレイルの普及を促進し、2030年には自然指向の多くがハイキング人口にシフトすることを目指す。

■BS 朝日『A の伝言』2025 年 3 月 10 日放送

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・CEO
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・COO
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	アウトドアクリエーター＆プロデューサー 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	トヨタ白川郷自然學校 學校長

（50 音順、2025 年 4 月現在）

2024 年度 主催・共催・後援事業一覧

■主催

4/6～7	第 1 回ロングトレイルハイカー入門講座「歩き方と装備」
4/13～14	第 1 回大人のトレイル歩き旅講座「春の森さんぽ」
4/20	JAPAN TRAIL 体験講習会　オンライン講座
5/11～12	第 2 回大人のトレイル歩き旅講座「トレイル動画」
5/18・19	第 1 回子どもクライミング教室
6/1～2	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」
6/8・9	第 2 回子どもクライミング教室
6/8～9	JAPAN TRAIL 体験講習会　浅間山登山道縦走（中止）
7/20～21	第 3 回ロングトレイルハイカー入門講座「天気の判断」
8/4	第 1 回防災講習会「基礎知識編」
8/31～9/1	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」（中止）
9/7	第 2 回防災講習会「避難生活編」
9/21・22	第 3 回子どもクライミング教室（22 日は雨のため中止）
9/28～29	第 5 回ロングトレイルハイカー入門講座「縦走」
10/12	第 3 回防災講習会「救急救命編」
10/26・27	第 4 回子どもクライミング教室
10/26～27	第 3 回大人のトレイル歩き旅講座「ソトゴハン」
11/9～10	第 4 回大人のトレイル歩き旅講座「アニマルトラッキング」
11/30～12/1	第 5 回大人のトレイル歩き旅講座「野鳥」
12/7～8	第 6 回ロングトレイルハイカー入門講座「カラダづくり」
2/8～9	第 7 回ロングトレイルハイカー入門講座「スノーシュー」
3/22～23	第 6 回大人のトレイル歩き旅講座「山城」

■共催・後援

	小諸市文化センター（教育委員会）
7/31	第 1 回夏休みこども講座「デイキャンプ体験」
8/7	第 2 回夏休みこども講座「ウォーターサバゲー」（水鉄砲合戦）
	特定非営利活動法人日本ロングトレイル協会
1/28	第 2 回 JAPAN TRAIL FORUM

2024 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	20
安藤百福センター共催・後援事業	2
アウトドア系団体	19
青少年教育系団体	6
環境保全系団体	4
学校・市民大学団体	8
公共系団体	7
企業系	5

計 71 団体

編集後記

2024 年度は、研修利用が増え、ほぼコロナ禍前の水準に戻りました。竣工から 15 年経ち、そろそろ施設の老朽化や維持費の増加が懸念されますが、それを感じさせないようメンテナンスに励んでいますので、末永くご愛用いただければ幸いです。◆JAPAN TRAIL 関係では、フォトコンテストを初めて開催し、1 月には第 2 回のフォーラムを実施しました。どちらも好評で、徐々に知名度が高まっているのを感じます。外国からの問い合わせも増えてきており、イノベーター理論でいうアーリーアダプター層に浸透しつつある状況でしょうか。ここでニーズを捉えれば、メインストリーム市場に普及するチャンスでもあるので、より一層 PR に努めていきたいと思っております。◆表紙の写真は、当センターが位置する御牧ヶ原の夕景です。ここにはかつて「望月の駒」と詠われた名馬を朝廷に献上する牧場（御牧）がありました。緩やかな起伏に富んだ台地になっており、周囲には浅間連峰や北八ヶ岳、北アルプスなどの大パノラマが広がります。こうした暮らしに根ざした景観に出会えるのも、トレイル歩きの醍醐味と言えるでしょう。センターにお越しの際には、ぜひお出かけください。◆今回も、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のおかげです。ありがとうございます。まだまだ至らぬ点もあるかと存じますが、今後ともご指導、ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。（A）

安藤百福記念 アウトドア アクティビティセンター
2024 年度 事業報告書

発行日：2025 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