

ロングトレイルの楽しみ方を学ぼう!

その道のプロが教える /

大人のトレイル 歩き旅講座 2026

山旅の「道」として注目されているロングトレイル。美しい景色に感動したり、
地産の美味しい食べものを味わったりと、歩く楽しみはたくさんありますが、
「出会いと発見」で楽しみ方を広げてみませんか?
この講座で新しい世界を学び、もっとステキな山旅に出かけましょう!

第1回

5/16(土)~17(日)



スマホで残す
トレイル動画の作り方

第3回

10/24(土)~25(日)



シェフから学ぶ
トレイル弁当の作り方

第2回

9/12(土)~13(日)



はじめての
樹木観察さんぽ

第4回

11/21(土)~22(日)



野生動物の痕跡を探す
アニマルトラッキング

基本情報(各回共通)

- 定員: 20名(最少催行人数8名、定員になり次第〆切)
対象: 20歳以上
集合: 1日目 13時(解散17時頃)
2日目 9時(解散12時頃、回によって変更あり)
参加費: 各回6,000円(税込)
※第3回(トレイル弁当)は別途食材購入費2,000~3,000円
※別途移動費(タクシー)が発生する場合があります。
★その他、宿泊・食事を希望の方は、以下の費用(税込)が必要です。
・安藤百福センター宿泊費 600円
・1日目夕食代 2,500円
・2日目朝食代 800円
※食事代は第3回以外上記金額(予定)

会場: 安藤百福センターおよび浅間・八ヶ岳パノラマトレイル、他
(歩行距離は、2日間で概ね5~10kmほど)

主催: 安藤百福センター

後援: 小諸市、NPO法人日本ロングトレイル協会(申請中)

申し込み

2/23まで抽選申込を受け付け(複数希望の場合は
2テーマまで。抽選は2/28頃)。以降は一般申込で
先着順(満員の場合はキャンセル待ち)。
安藤百福センター事務局(担当: 田口、小島)
TEL: 0267-24-0825

E-mail: customer-center@momofukucenter.jp

必要事項(希望回(2テーマまで)、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、住所、
電話番号、メールアドレス、緊急連絡先名、緊急連絡先電話番号)

※食事、宿泊等については申込者へ個別にご連絡いたします。

※プログラムは予告なく変更の場合もあります。あらかじめご了承ください。

詳細

安藤百福センターホームページ [安藤百福センター 歩き旅 検索](#)

本イベントで取得した個人情報は、イベントの運営および参加者へのご連絡、国内旅行傷害保険加入、
イベントに関するアンケート等の依頼、またその他これらに準ずるか密接に関連する目的に利用いたします。
また、取得した個人情報は損保ジャパン株式会社との間で共同利用するものとし、個人情報の管理責任
者は主催者の安藤百福センターです。



ロングトレイルの楽しみ方を学ぼう!
その道のプロが教える /

大人のトレイル 歩き旅講座

2026

第1回 5/16(土)~17(日) 「スマホで残すトレイル動画の作り方」

記憶だけでは薄れてしまう歩き旅の思い出。これをオリジナルの動画として演出できれば、記憶だけでなく人に伝える楽しさも加わるはず。今回は手軽に始められるよう撮影のコツやテクニックを中心に学び、大変そうな編集作業はアプリのAIに任せてしまいましょう。心に残る作品づくりにチャレンジしてみませんか?

内容：撮影のコツとテクニック、かんたん動画制作体験、他



講師：日高 慎一郎
(カメラマン、
小諸市シティプロモーション担当)

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年半の農家を経て独立し、写真の他、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。

第2回 9/12(土)~13(日) 「はじめての樹木観察さんぽ」

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

内容(予定)：樹木観察のコツ、図鑑の使い方、おすすめの本やアプリの紹介、他



講師：井上 基
(ネイチャーガイド)

奈良県出身。大学では地学を学び、卒業後は、奈良県で県立高校理科教諭として10年勤務。在職中の教員海外派遣をきっかけに退職し、1年間の世界の地学ポイントを巡るバックパッカーの旅へ。帰国後長野県へ移住し、約10年軽井沢で自然ガイドとして勤務。現在は、ガイド業の傍ら、農薬・化学肥料を使わない野菜とお米作りの農家、竹林整備活動などを行う地域活動家としても活躍中。

第3回 10/24(土)~25(日) 「シェフから学ぶトレイル弁当の作り方」

トレイルを歩く楽しみとして「地域の食」は外せません。実りの秋にふさわしく、地元で採れた食材を使ってトレイル弁当にチャレンジします。シェフならではのオリジナルレシピや詰め方を学び、秋色の映えるお弁当を目指しましょう! 食材にまつわるストーリーも一緒に詰め込めば、味わいが何倍にも深まるはず。旅先でお弁当を開く「あの瞬間」を、みんなでおいしく楽しみませんか?

内容：地元の食材紹介、お弁当づくり、映える詰め方、他
※クッカーセット使用の場合は有料レンタルあり(1,000円)



講師：鴨川 知征
(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で勤務後2016年に長野県小諸市へ1人暮らし。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。

第4回 11/21(土)~22(日) 「野生動物の痕跡を探すアニマルトラッキング」

森で野生動物を目撃する機会は少ないけれど、残した痕跡はアチコチに。そのサインから動物たちの暮らしや知られざる生存戦略が見えてきます。プロのガイドと森やケモノ道を歩きながら、自然の見方を変えてしまいましょう! 骨や皮となってしまった動物たちもたくさん登場! これからネイチャーガイドを目指す人にもオススメです。

内容(予定)：アニマルトラッキングとフィールドサインの見つけ方、動物の体の秘密、他



講師：杉山 隆
(OctoberDeer 代表、ネイチャーガイド)

埼玉県奥の山奥に生まれ、国際自然環境アウトドア専門学校卒業。小諸にある自然学校の事務局を10年近く勤めた後フリーランスになる。山や自然のガイド、ファシリテーション、専門学校の非常勤講師など。哺乳類をはじめとする生き物が大好きで、骨や毛皮を使った動物の話が得意。特技はカモシカを見つけること。