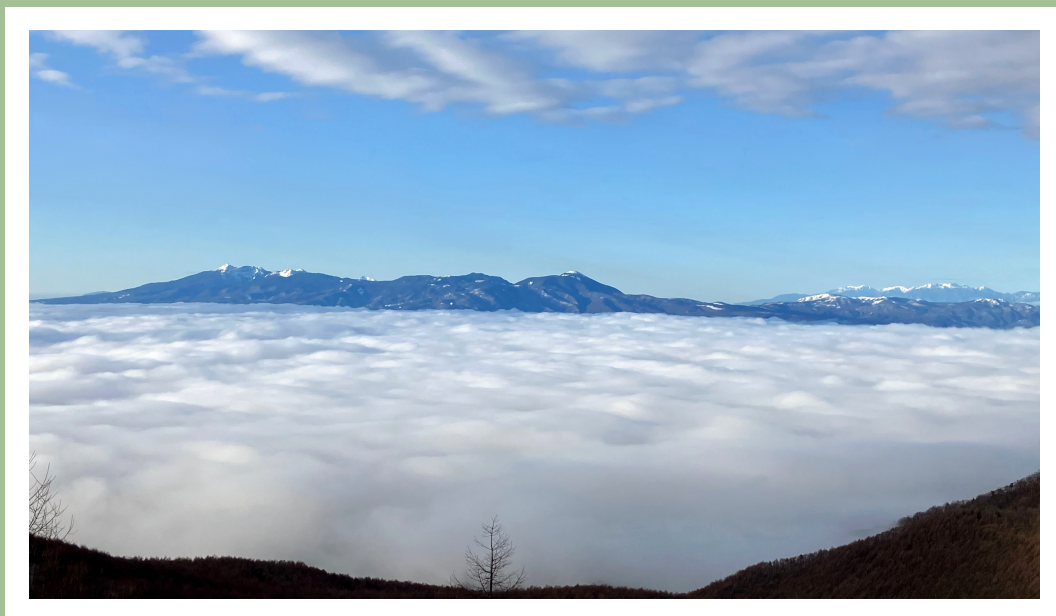


安藤百福記念 アウトドア アクティビティセンター

2025 年度 事業報告書



Sea of Clouds from Takamine Highlands



「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

日清食品創業者・安藤百福は、子どもたちの健全な育成を願い、その半生をスポーツ振興と食文化の発展に尽くしました。なかでも、「自然とのふれあいが子どもたちの創造力を豊かにする」という思いは、当財団の活動を支える大切な柱となっています。

自然体験活動は、単なるレクリエーションではありません。自然の中で自ら考え、感じ、行動することを通じて、子どもたちは身体を動かす喜びを知り、仲間と協力する大切さを学び、好奇心や探究心を育んでいきます。また、不便な環境の中で工夫し、発見し、乗り越える経験は、自ら生きる力を養ううえで、かけがえのないものです。それはこの国の未来にとっても、とても重要なことと考えます。

今日、便利さや情報の豊かさが増す一方で、子どもたちが五感を働かせ、他者と関わりながら学ぶ機会は少なくなっています。だからこそ、自然体験活動の意義はいっそう高まっていると言えます。

未来を担う子どもたちが、自然の中で豊かな学びを重ね、成長していけるように。当財団はこれからも、自然体験活動の普及と充実に向けて皆様とともに歩んでまいります。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

2025 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

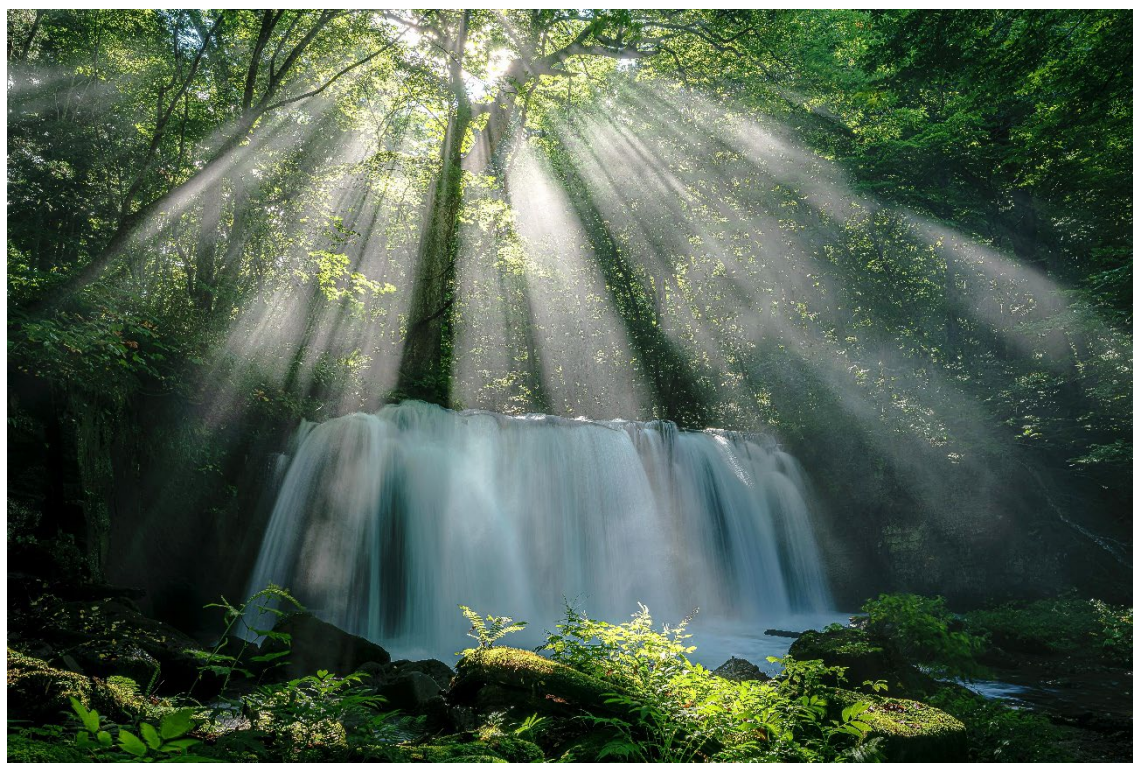
JAPAN TRAIL フォトコンテスト 2025

受賞作品

【トレイル上の絶景部門】

最優秀賞「森閃礼賛」

佐藤 直也



(青森県十和田市 奥入瀬溪流 銚子大滝)

奥入瀬溪流・銚子大滝にて滝の飛沫で起こる光芒を撮影しました。
マイナスイオンが感じられる、心地良いひとときでした。

【トレイルでのスナップ部門】

最優秀賞「ゴキゲン黄金日和」

松本 明子



(福島県檜枝岐村 尾瀬沼)

尾瀬沼の木道にて。西陽で黄金色に輝く草紅葉が風になびくなか、秋の尾瀬に喜ぶ自分と相方の影です。

【トレイル上の絶景部門】

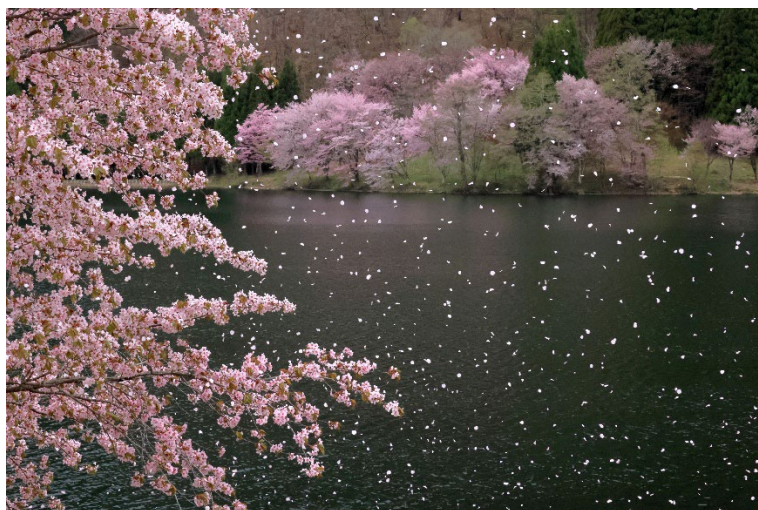
優秀賞「立岩プラネタリウム」 高橋 秀治



(京都府京丹後市 立岩)

初めてこの場所で瞬く星を見たときは感動でした。人生で初めて天の川アーチも見て、ちょうど真北に位置するのと、ここでの立岩と星の軌跡の作品を見たことがなく、立岩と星の軌跡が頭に浮かんだので、天の川ではなく軌跡に決めました。三脚ごと自分も海に入り、約 1 時間その場でじっと待ちました。深夜なので寒かったです。

優秀賞「信濃路の春」 日々是好日



(長野県大町市 中綱湖)

中綱湖で満開の桜が湖上に散っていました。その規模の大きさに感動しました。

【トレイルでのスナップ部門】

優秀賞「あ、飛行機」 yayo



(宮城県岩沼市 岩沼海岸)

みちのく潮風トレイルに挑戦中、トレイルから少し外れたまっすぐな堤防の上をひたすら歩いた。気持ちの良い初夏の海風に乗ってときどき仙台空港に入る飛行機が飛んでくる。かつてはたくさんの人の生活が息づいていた更地。何事もなかったかのように穏やかな風が吹いているが、この地に起こったあの出来事は、あまりにも深く心に語りかけてくる。

優秀賞「朝陽を待つひととき」 井上 裕太



(愛媛県 石鎚山)

夜明け前から石鎚山に登り、稜線に立つ登山者がカメラを構える瞬間を捉えました。朝日が紅葉を黄金色に染め、山肌を浮かび上がらせる、その一瞬に立ち上がる山頂。自然と人が向き合う姿に、山旅の魅力と日本のトレイル文化の奥深さを感じました。

【トレイル上の絶景部門】

佳作 「雪の参拝」
マロン爺さん



(奈良県御所市 金剛山転法輪寺)

冬の寒さ厳しい金剛山。2019年にロープウェイが運航中止されてからは参拝者も少なくなり、一層寒さを感じます。樹氷は寂しそうで、より美しく感じます。

「あの先へ、あの先まで」
傍士 一郎



(北アルプス 三俣蓮華岳)

三俣蓮華岳から南を望む。夏の緑に覆われた谷には、その先の槍ヶ岳に続いていく白い中道が延びる。たくさんの登山者が交錯するこの分岐点から、憧れのピークへ想いを馳せる。

【トレイルでのスナップ部門】

佳作 「私の相棒」
中村 則夫



(長野県美ヶ原高原 岩崖園地)

初めて訪れた秋の美ヶ原。岩崖園地の崖際の岩に座り、紅葉したカラマツをバックに登山靴を撮ってみました。いろいろなトレイルに連れて行ってくれる、大切な相棒です。

「山と川と橋」
小豆ごはん



(立山黒部アルペンルート 室堂平 浄土橋)

初めての登山。立山連峰を登り終わり、川で小休憩。ふと見上げると、山と川と橋。そこに人が加わって、自然との融合を感じ、1枚パシャリと撮りました。

日清食品賞

「ゴールデンコンビ」
あやまる



(長野県 浅間山外輪山 仙人岳)

「HOT 一息」
OMU



(鳥取県 大山)

「徳本峠～島々谷 祝!!開通」
榎 敏孝



(上高地 白沢出会 徳本峠入口)

2025 年度 事業報告書

CONTENTS

寄稿・講演会記録

LONG DISTANCE TRAILS はゲームチェンジャー	中村 達	10
大いなるヒマラヤの懷を征く ～北西ネパール～		23
ロングトレイルと地域活性化		32
歩く体験が育む子どもたちの可能性		38
歩く人を増やすために、地域が考えるべきこと		43
JAPAN TRAIL とロングトレイル		49
山書から見た「低山ブーム」の系譜	節田 重節	59
木曽路ロングトレイル		67
熊野参詣道伊勢路		69

事業報告

事業総括	72
第 11 回ロングトレイルシンポジウム	73
JAPAN TRAIL フォトコンテスト 2025	75
ロングトレイルハイカー入門講座	79
大人のトレイル歩き旅講座	95
子どもクライミング教室	107
夏休みこども講座	110
事務局スタッフ近況	113

巻末資料

メディア掲載	118
安藤百福センター 運営組織	125
2025 年度 主催・共催・後援事業一覧	126
2025 年度 研修利用状況	127
編集後記	127

寄稿・講演会記録

LONG DISTANCE TRAILS はゲームチェンジャー

中村 達（安藤百福センター センター長）

1969 年 6 月 シルクロード

西パキスタン（現・パキスタン）のカラチから炎熱の砂漠を越え、途中、インダス文明の遺構モヘンジョダロに立ち寄り、古都ラホール、首都ラワルピンディ（当時）を通過してペシャワールに着いた。すぐ西方のカイバル峠の向こうはアフガニスタンだ。当地一帯はトライバルエリアで、事実上の部族自治となっていて、半ば治外法権的な地域だった。

そこには武器の工場が数多くあり、容易に銃器が入手できた。そのためライフルや拳銃を携帯している男たちもたくさん見かけた。

そんなペシャワールの街を歩いていると、現地の真っ黒い立派な髭を蓄えたパシュトゥン人だろうか、に声をかけられた。「日本人か、どこへ行くんだ……お前が立っているのはシルクロードだ!」。当時、山登りにしか興味がなかった私は、その言葉にハッとした。今、歴史の授業で習ったシルクロードの上に立っていたのだ。が、その経験も時間が経つにつれて徐々に薄らいで、縦へと登る登攀活動に思考は戻ってしまっていた。

まさに東西文明の交流地帯にいたのに、あのときもう少し歴史に興味があったなら、と今も悔やんでいる。

1995 年 5 月 ワシントン山とアパラチアン・トレイル

アメリカ東海岸のアパラチアン山脈の北部、ワシントン山（1917m）に登る機会があった。ワシントン山は、地勢的に気象変化が激しい山として知られている。この山域にはハリケーンのような嵐が何度も吹きつける。山頂には東海岸の広い範囲をカバーする気象観測所があり、ボランティアで運営されていた。

ワシントン山の山頂からの展望はすこぶる良く、観光地としても人気だ。山頂までは歯軌条鉄道（ラック式鉄道）が敷設されていて、蒸気機関車が頂まで運んでくれる。また自動車道も整備されていて、シーズンには多くの観光客が訪れる人気の山域である。



ワシントン山（右奥）

山頂へはいくつかのトレイルがあり、多くのハイカーが訪れている。そのワシントン山を、知人のアメリカ人アルピニスト、Joe に誘われてテント泊で登った。

シーズン前だったので、ハイカーに出会うことはなかった。森林限界を抜けると、遠くにワシントン山の山頂が見えた。トレイルはボランティアによって整備されていて、歩きやすかった。夕方近くになってようやく山頂に立った。夕方と言っても緯度が高いので、まだ明るく、薄曇りの中でも展望はすこぶる良かった。

北の方向には遙か彼方にメイン州の山並みが見えた。トレイルはそこまで続いていると Joe が教えてくれた。山頂近くには「アパラチアン・トレイル」の道標が立っていた。これが 3,500km のアパラチアン・トレイルだと、初めて知った。知らず知らずのうちに、アパラチアン・トレイルの一点に立っていたのだ。

下山後、麓の街でアパラチアン・トレイルのガイドブックを買い求めた。とは言え当時の私は、山は縦に登るものだという固定観念に支配されていて、横に歩くという考えはさほどなかった気がする。わかりやすく言えば、トレイルを歩くという概念は希薄だった。

帰国後、加藤則芳さんがアパラチアン・トレイルのスルーハイクに行くというので、そのガイドブックを差し上げた。

2006 年 8 月 北アルプスの縦走路

誘われて北アルプスの縦走に出かけた。大学山岳部の夏山合宿以来で懐かしい山行だった。ただ、そのときは縦走と言っても、立山から薬師岳を越えるだけの 3 泊 4 日の短い行程で、それに山小屋泊だったので装備も軽く、快適な山歩きだった。



越中沢岳から薬師岳方向

久しぶりに歩くと、日本の山々は改めて美しいと思った。私が初めて歩いたアパラチアン・トレイル上のワシントン山から北方を眺めた山容と似ているように見え、同時にこの縦走路は、間違いなく世界に通用するロングトレイルだ、と思った。登山という固定された概念ではなく、トレイル、ロングトレイルと考えた方がわかりやすい。

この縦走路は、特に外国人のハイカーには、日本に素晴らしいロングトレイルがある、と伝えられるのではないだろうか。見て食べて寝るだけのインバウンドではなく、多様な自然体験を提案できるはずである。

2006 年 9 月 信越トレイルがオープン

信越トレイルがオープンした。オープンを記念して、飯山市のなべくら高原・森の家でシンポジウムが行われた。このトレイルの理念やコンセプトをつくった加藤則芳さん（1949～2013）、登山家の田部井淳子さん（1939～2016）、それに私も招いていただいた。何をお話ししたか記憶は定かではないが、各地で始まりつつあったロングトレイルの設定状況と、これからの展望だったと思う。



信越トレイル オープン記念のエクスカーション

シンポジウムの翌日、エクスカーションが行われ、開通したばかりの信越トレイルの一部を歩かせていただいた。途中、私の前を歩いていた中年の男性が振り返って「この道はいつ廃道になりますかねえ？」

あにはからんや、信越トレイルは国内で代表するロングトレイルとして知られる存在になった。地元飯山市や信越トレイルクラブ、そしてボランティアの方々の尽力の賜物であろう。さらに、2021年には新潟県境の苗場山まで延伸し、信越トレイルの総距離は110kmとなっている。

一方、安藤百福センターでは日本ロングトレイル協会と協力して、アメリカ人インフルエンサーのジョン・ドーブさん（John Daub）に、信越トレイルの一部を歩いてもらい、日本の豊かな自然と里山の暮らしと、そこに培われた文化を発信している。

昨年11月から配信を始めたが、主に海外からのアクセスが5万を超えた。書き込みも大変多いと聞いている。日本の自然と人々の山里の暮らしが旅情を誘うのだろう。



YouTube より

この信越トレイルのオープンを機に、各地でトレイルの新設や設定・整備が進み、日本ロングトレイル協議会（当時）を設立することを考えるに至った。

ある日、加藤則芳さんに協議会の設立構想を説明すると「これは僕が一番やりたかったことです」。彼のこの言葉は、私の記憶の中にしっかりと刻まれている。

日本ロングトレイル協議会は節田重節さん（現会長）など関係者が集まり、設立の目的や構想を練った。同協議会は 2012 年に任意団体として立ち上げた後、2015 年に特定非営利活動法人日本ロングトレイル協会となり、今日に至っている。

2025 年 6 月 スイス、オーバーエンガーディン

コロナ禍で遠ざかっていたヨーロッパ・アルプスの山を歩こうと、久しぶりにスイスに出かけてきた。ロシアの上空は飛べなかったのも、北極圏回りでチューリヒまで、乗り継ぎも含めて 17 時間もかかった。

何度訪ねてもスイスの山々は気高く美しいと思う。氷河と岩稜の尖塔が空に突き抜ける山々は、まさにアルプスの絶景だ。今回はまだ訪れたことのない南東部の、イタリア国境に近いオーバーエンガーディン地方の山々を歩いてきた。



ソーリオ村からブレガリア山群



まさにハイジの世界

さすがに観光立国だけあって、特に山岳観光にかけては、国と国民の心構えが違ってくると思う。何度訪れても、国と国民の観光にかける覚悟のほどを感じる。

トレイルはよく整備されて歩きやすい。道標もわかりやすく、各所に適宜設置されている。デザインも統一されていて、景観にマッチしているようだ。街に近いトレイルには、休憩所やゴミ箱などもしっかり設置されている。

スイスに限らずヨーロッパ・アルプスの山々は、山頂は氷河から上であり、鋭い岩稜が氷や雪に覆われていることが多い。まさにアルピニストだけに登ることが許された領域である。経験の少ない登山者が、そんな山々の山頂を目指すとすれば、山岳ガイドに引率してもらわねばならない。頂に登るにはアイゼン、ザイルや登攀用具などの装備が必要だ。

それが欧米の「登山」の定義だと思う。アメリカのデータでは、ハイキング参加人口がおよそ 3,000～3,500 万人。それに対して、登山人口は 250～300 万人とされている。登山

とは岩と雪と氷の世界を登ることとしている（クライミング用具が必要）。

日本は登山人口が 650 万人とか 800 万人とか言われているが、欧米の基準では、その大半がハイキング人口と考えるべきだろう。



トレイルはよく整備されて歩きやすい



街に近いハイキングコースにはゴミ箱も

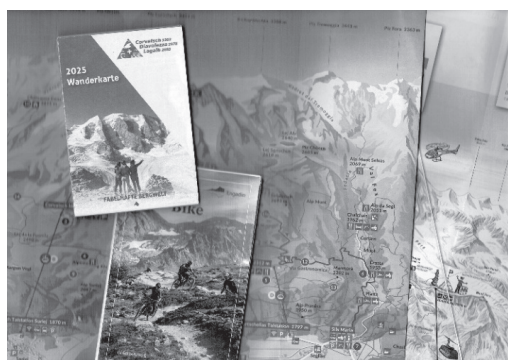


氷河が後退

さて、オーバーエンガーディン地方の標高 3000m 付近のトレイルには、多くの中高年ハイカーが訪れていた。思い思いの自分流のスタイルで、自分の体力や年齢に合ったペースで、好きなように歩いているように見えた。足が不自由と思われる高齢者なども、ダブルストックで、ゆっくりしたペースでトレイル歩きを楽しんでいた。

ハイカーのリュックサックとパーカー（フーディ）はカラフルで、私の知らないブランドも多いようだ。また、彼らの多くはドイツの有名ブランドのトレッキングシューズを履いていた。さすがにシューズは、ハイカットのしっかりしたものを選んでるように見えた。

雪渓の縁の岩に座って休んでいると、60 歳前後だろうか、一人の女性が前を通りかかった。綺麗なライトブルーのパーカーを着ていたので、思わず声をかけた。「いい色のパーカーですね。素敵ですね」「ありがとう。でも、これは高くはないのよ！」と、笑顔で私の肩をポンと叩いて、歩みを進めていった。



わかりやすいトレイルマップ（無料）

当地はドイツ語、イタリア語圏だが、案内表記には英語も使われている。トレイルマップなどはイラストで描かれたものも多く、鳥瞰図も多く大変わかりやすい。それらは観光案内所のほか、ターミナルやホテルでも入手が可能だ。もちろん無料だ。トレイルを歩くだけであれば、これらのマップで十分だろう。その地の地形やルートが、ひと目でわかりやすく描かれているのは大切なことだ。地形図をなぞったような案内パンフレットでは、読図に慣れていないとわかりにくい。

海外のトレイル歩きは、ピークだけを目指しているわけではない。先に述べたように、例えばヨーロッパ・アルプスの高峰はアルパインクライミングの世界で、経験を積んだアルピニストや山岳ガイドのリードが必要である。氷河から上の地形は急峻な岩稜か雪稜で、ハイカーやトレッカーなどが簡単に登れる山は少ない。

そのため、ハイカーは山腹を縫うように、あるいはトラバースするように設定されたトレイルを利用する。また、これらのトレイルは、冬期にはスキー場となっている所も多く、スノーシーズンが終わると、そのリフトやロープウェイを利用して、トレイルの起点まで登ることができるようになっている。下りもこれらの索道を使うことができ、特に高齢者や身体が不自由な人には優しい。

一方、日本の山々は積雪期を除くと比較的登りやすい。剣岳や穂高連峰など、一部の山々以外は、天候さえ良ければ、簡単な装備だけでも山頂に立つことが可能だろう。



北アルプスの稜線からの風景

日本の山歩きやハイキングは、山頂を目指すのが一般的であり、いわゆるピークハンティングが主流と言っていいだろう。そして山頂でお弁当を食べるのが定番であり、ときには狭い山頂で、他人同士が肩を寄せ合って食べている風景も見られる。これはこれで楽しい。

今、国内ではインバウンドが何かと話題だが、やや唐突のように感じている。インバウンドに対する私たちの心構えが、まだまだ未熟のように思えてならない。受け入れる態勢や私たち国民の心構えも整っていないのではないかな。

スイスの観光政策が絶対的に優れているとは言い切れないが、100 年以上の歳月をかけて、国を挙げての取り組みに覚悟のほどが見えるような気がする。もちろん課題や問題点もあるだろうが、いきなりの感を拭えない日本のインバウンドと、スイスの積み上げた山岳観光の歴史の差は大きい。

自然をどのように見せるか、楽しませるかという発想が、この国のインバウンドの政策にはもっと必要だ。言い換えれば、自然で遊び、楽しむにはどうすればいいかの提案が待たれる。

日本には類希な素晴らしい自然が残されている。この自然を知り、環境を考え、そして楽しむには、「山を歩く」ことがもっともわかりやすい方法の一つであろう。日本は亜熱帯から亜寒帯の気候による、豊かな植生の山地が 70%を占めている。山地には古くから延々と続く道があり、神々が祀られるなど山岳信仰の歴史もある。そんな日本の山々と山道、つまりトレイルをインバウンドの一つの提案とするべきだと考える。

日本には外国の自然や山々にはない類希な地勢と歴史がある

ロングトレイルを考察するには、日本の「歩く」歴史を知っておくことも大きなヒントになるはずだ。

「歩く」とロングトレイルにつながる歴史に焦点を当ててみた。

日本の古道の歴史は長く、北アルプスの劔岳で奈良時代（700 年代前半）の 錫杖^{しゃくじょう}と鉄剣が発見されている。そして、日本の主な山々の頂には、古くから神々を祀る祠がある。

弘法大師・空海（774～835）が歩いたとされる高野山の道や、伝教大師・最澄（766 または 767～822）の比叡山の修業の道は 1,200 年以上の歴史がある。それらの道は、現在古道として、あるいはロングトレイルとしても人気を博している。

時代は飛ぶが、江戸時代の初期には富士山に年間 5,000 人が、最盛期にはおよそ 8 万人もの人々が登拝したとされている。主に江戸時代からだが、海拔 0m からの登山は大変だったと想像する。富士山のほか、越中の立山や木曽の御嶽山など、各地の有名山岳にも多くの人々が登拝した。

松尾芭蕉（1644～1694）は、江戸時代前期、各地を歩き『おくのほそ道』を記した。その歩行距離は 2,400km と言われている。この時代の人々はよく歩き、その歩行距離は 1 日 30～40km とされている。

江戸時代末期には、伊能忠敬（1745～1818）が 56 歳から全国を歩いて測量し（1800～1816 年まで）、没後弟子たちによって精緻な全国地図『大日本沿海輿地全図』が製作された。

1808 年、間宮林蔵（1775～1844）は樺太から千島列島まで探検し、間宮海峡を発見した。また、松浦武四郎（1818～1888）などが国内を歩いて精密な測量を行い、地図を製作した。

信仰登拝からスポーツ・レジャーとしての近代アルピニズムへ

明治に入り、ヨーロッパからもたらされた近代アルピニズムによって、信仰登拝からスポーツ・レジャーとしての登山が始まった。

以下は、AI による近代アルピニズムの解説である。

《近代アルピニズムの起源は 19 世紀ヨーロッパに遡ります。アルプス山脈での登山がスポーツや探検として発展し、特にイギリスの登山家たちによる初登頂が数多く達成された。この流れは日本にも伝わり、明治時代以降、日本アルプスの開拓や登山文化の発展へとつながっていった。

日本の近代アルピニズムは、明治時代に西洋の登山文化が伝わったことをきっかけに発展。欧米の登山技術や精神が導入され、日本独自の山岳探検や登山スタイルが形成されていった。特に日本アルプスの開拓や登山団体の設立、山岳信仰との融合が特徴的。》

まずまずである。

近代アルピニズムからロングトレイルへの変遷史を考える

19 世紀後半～ 近代アルピニズムの時代を迎えた。

- 1872 年 ウィリアム・ゴーランド（William Gowland : 1842～1922） 明治政府がイギリスから大阪造幣寮（現造幣局）に招聘した化学兼冶金技師で、飛騨山脈の山容を見て「日本アルプス」と命名。
- 1878 年 イザベラ・ルーシー・バード（Isabella Lucy Bird : 1831～1904） イギリスの旅行家、探検家、紀行作家、ナチュラリスト。6 月から 9 月にかけて、東京を起点に、日光から新潟県へ抜け、日本海側から北海道に至る北日本を旅し、『日本奥地紀行』を著わした。
- 1888 年 ウォルター・ウェストン（Walter Weston : 1861～1940） イギリスの宣教師として来日。日本の山で見た風景や情景を『MOUNTAINEERING AND EXPLORATION IN THE JAPANESE ALPS』（日本アルプスの登山と探検）に著わす。

ほかにも外国人による登山や紀行、また日本人による探検・登山などが積極的に行われ、それはパイオニアワークとも称されるものだった。山々の紀行や登降に必要な地図やルート図なども数多く出版された。

また、黒部溪谷の完全遡行、穂高岳、剣岳、北岳、谷川岳などの岩壁・岩稜の初登攀、冬季の初登など様々な登山活動が、学校山岳部や社会人山岳会などにより活発に行われた。

戦後

1956 年 5 月 6 日、日本隊が世界第 8 位の高峰・マナスル（8163m）初登頂に成功。
また、この年に『氷壁』（井上靖著）が出版され、相乗効果もあって、戦後第 1 次登山ブームのキッカケとなった。

1960 年～ 大衆登山ブームとなる。「山は若者たちに格好の遊び場を提供した」と言われた。また、大衆のレジャー時代が到来し、スキーブームも始まった。

1976 年 山と溪谷社から『OUTDOOR SPORTS』が創刊され、アウトドアブームの先駆けとなる。バックパッカーがフレームバックを担いだバックパッキングが表紙を飾った。アメリカのアウトドアライフスタイルと「歩く文化」が紹介された。



1982 年 BE-PAL（小学館）創刊。

1990 年～ バブル経済の崩壊

健康・リフレッシュ、オートキャンプがブームに。

映画『私をスキーに連れてって』が人気。

中高年の山歩きがブームになるとともに、作家・深田久弥が選定した『日本百名山』登山がブレイクする。

その当時、ロングトレイルという概念が登場するが、登山界はまだ関心が低かった。

2000 年～ ニッポン経済の失われた 10 年

リーズナブルな地域の活性化策として、ロングトレイルがようやく注目され始める。

2010 年～ 5 月、安藤百福センター設立

地域創生・活性化・インバウンドなどが、時代のキーワードの一つに登場。

2012 年～ 日本ロングトレイル協議会発足

ロングトレイルが『日経トレンディ』2013 年ヒット予測の第 1 位に選考される。

2015 年 特定非営利活動法人日本ロングトレイル協会設立

2015 年～ アウトドアライフスタイルが注目され始める。



グランピング……綺麗で快適なキャンプが人気となる。

2016 年～ 国民の祝日・山の日の制定 8 月 11 日

2019 年 6 月、東北の復興のため「みちのく潮風トレイル」約 1,000km が全線開通

2020 年 COVID-19 の感染が世界的に広がる。

2022 年 6 月、**JAPAN TRAIL** の記者会見を開催し、全長約 1 万 km に及ぶ「JAPAN TRAIL」の始動を発表。

2023 年 11 月、第 1 回 JAPAN TRAIL FORUM の開催

2025 年 1 月、第 2 回 JAPAN TRAIL FORUM の開催

2025 年～ 低山ブームでロングトレイルを歩く人が増加

2026 年 3 月、第 11 回ロングトレイルシンポジウムの開催

安藤百福センターの取り組み

(いずれも詳細は後述)

安藤百福センターは、ロングトレイルを普及・振興するために、様々な取り組みを日本ロングトレイル協会とともに行っている。

JAPAN TRAIL 動画の制作



JAPAN TRAIL パネルの制作





TV 番組の提供



ヤマケイオンラインで特設ページの制作



そのほか、『ランドネ』『PEAKS』などで特設ページの制作を行った。

また山と溪谷 ch. で、霧ヶ峰・美ヶ原中央分水嶺トレイルや、岩手山・八幡平・安比高原 50km トレイルの JAPAN TRAIL のルートになっているトレイルの動画を配信した。

さらに、アドベンチャーレーサーの田中陽希さんに、国東半島峯道ロングトレイルを歩いてもらい、動画として配信した。

アメリカ人インフルエンサーのジョン・ドーブさんによる信越トレイルの紀行を制作し、配信（前述）。

一方、2回目となる「JAPAN TRAIL フォトコンテスト」を開催し、全国から 500 もの作品の応募があった。このフォトコンテストは、プロのフォトグラファーからも応募があるなど、レベルの高いコンテストとなっている。なお、昨年は熊の出没騒動が発生し、応募数は当初の予想よりやや少なかった印象である。2024 年度の第 1 回は約 400 点、今年度は 500 点の作品の応募があった。

そのほか、歩いてみたいトレイル、お勧めスポットなどのコンテストも同時開催した。

茨城県の「常陸国ロングトレイル」が歩いてみたいトレイルの第 1 位となった。首都圏に近く、低山が多いのが人気の理由だろうか。

さらに地方テレビ局（信越放送、仙台放送、新潟総合テレビ、テレビ静岡、新広島テレビ）が JAPAN TRAIL の番組を制作・放映した。

これらは JAPAN TRAIL の広報活動の事業、イベントの一例であり、ほかにも日常的に様々な形で継続して行っている。日本の山登りを含めたアウトドアズの歴史の中で、これほどロングトレイル、そして JAPAN TRAIL という、一つの取り組みに集中して広報活動と実践を行った、さらに計画している事象はないように思っている。

このような視点から、この取り組みはアウトドア分野でゲームチェンジャーになる可能性があると考ええる。

およそ 1 万 km の JAPAN TRAIL の目的は、日本の有名山岳を一本の道でつなぐことであつた。そして、このプロジェクトを進めていく過程で、日本の登山の概念に変化をもたらし、世界の標準になればという願いがある。

JAPAN TRAIL には山岳の固有の地勢、歴史と信仰、さらにそこから育まれた文化をも包含したコンセプトが凝縮されている。

その歴史の一端には、近代アルピニズムの開花期以来、外国からの影響が色濃く反映されたものも多い。そこで、外国人のトレイル専門家などに JAPAN TRAIL を歩いてもらおうと「JAPAN TRAIL EXPEDITION」を計画している。来年度はトライアルで、2027 年度にはさらに拡充できれば、と考えている。トレイルを多くの外国人ハイカーが歩けば、山々の情景も少しは変わるのではないかと期待している。

日本は山の国であり、山々は深い森に覆われ、地形は複雑で、それが美しく類希な景観をつくり出している。そこに古くから人々の生活と信仰の道があつた。私たちはそれを今、山旅の道と捉えている。それがロングトレイルであり、それらをつなぎ合わせたのが JAPAN TRAIL である。

また、自然は不思議・発見の宝庫であり、好奇心を喚起する世界が広がっている。



JAPAN TRAIL はすべてを歩くことが目的ではない。自分の体力、経験に合ったトレイルやルートを選択して歩けばいい。子どもたちが歩けるトレイルも多いので、不思議発見の世界に連れ出していただきたい。

文末になったが、このロングトレイルの振興と JAPAN TRAIL の普及活動には、安藤スポーツ・食文化振興財団の安藤宏基理事長、安藤徳隆副理事長をはじめ、理事・役員、事務局の方々、日本ロングトレイル協会の皆様のご支援とご協力をいただいている。篤く御礼を申し上げたい。

中村 達（なかむら とおる）

京都生まれ。中学生から山登りをはじめ、高校、大学時代は山岳部に在籍。20 歳のときカラコルム山脈スワットのマナリアン初踏査。ラトックⅠ峰、同Ⅱ峰登攀隊参加。アメリカ、ヨーロッパ、ネパール、ニュージーランドなどのトレイルを歩く。

「東京アウトドアフェスティバル」（山と溪谷社・サンシャインシティ）、「ワールドアウトドアフェスタ」（通産省）などの総合プロデューサー。「アウトドアライフデザイン研究会」主査（通産省）などを歴任。著書に『アウトドアズ・マーケティングの歩きかた』『アウトドアズがライフスタイルになる日』などのほか、寄稿多数。

公益財団法人安藤スポーツ・食文化振興財団理事、国際アウトドア専門学校顧問ほか。日本山岳会会員。

特別講演

大いなるヒマラヤの懷を征く ～北西ネパール～

稲葉 香（美容師、第 25 回植村直己冒険賞受賞）

こんにちは、稲葉香と申します。本日はお招きいただき、誠にありがとうございます。私、長野県はネパールのポカラだと勝手に思っているんですよ。今日も朝からすごく気持ちのいいハイキングをしてきました。では、さっそく始めたいと思います。

まず最初に、簡単な自己紹介をさせていただきます。私は大阪唯一の村、千早赤阪村^{ちはやあかさかわら}在住なんですけど、母屋の横で小さな山小屋美容室を経営していて、ここを拠点に、美容師をしながらネパールに通い、ヒマラヤを歩いております。美容室は週 3 回、完全予約制です。



ネパールの生活のようなイメージでここに引っ越しまして、今年でちょうど 20 年目に入ります。近くには、修験道の霊場としても知られ、大阪と奈良の境にそびえる金剛山があります。ここは葛城^{かつらぎ}修験の拠点として栄えた場所で、実は大峯奥駈道が整備される前から山岳修行が行われてきたんですけど、あまり知られていません。標高は 1125m ありまして、冬は結構雪が降り積もります。ダイヤモンドトレールの途中でもあります。

ヒマラヤで身体が目覚める

ネパールに行くきっかけは、私が 20 代の頃、バックパッカーとして東南アジアやインド、ネパールなどを年に 1 回、1 ヶ月ほど旅していたことでした。その延長で山に出会い、植村直己さん（1941～1984）のファンとしてエベレストを見に行きたいと思い、ネパールでトレッキングを始めました。

実は私、19 歳でリウマチという病気を発症していて、全身の関節に痛みが走っています。10 年後にはきっと歩けなくなるだろうと覚悟していたんですけど、初めてのトレッキングの朝、標高 5000m 前後で身体が無意識に目覚めて、動き始めたんですね。酸素が薄く不便な環境だからこそ、呼吸や身体の動きに集中でき、本来の力を呼び起こすという体験をしました。このヒマラヤの厳しさは、人間の根源的な力を目覚めさせ、私もこの山で自分の身体と生きる力、そして光を見いだしました。私はこれを「ヒマラヤ療法」と勝手に呼んでいます、それからもう 20 年歩き続けております。

私が西ネパールに通うようになったきっかけは、一人の日本人との出会いでした。120 年前の僧侶、河口 慧海^{えかい}さん（1866～1945）です。1900（明治 33）年、仏教の原典を求

めて日本人で初めてチベットに密入国した僧侶なんですけど、当時のチベットは鎖国状態で、外国人が入ることは命がけでした。しかも慧海さんは名門の僧侶の家に生まれたわけでもなく、樽職人の息子でした。誰に命じられたわけでも、後ろ盾があったわけでもなく、ただ自分の意思で決めて動き始めたところに私は衝撃を受けました。さらに決定的だったのは、なんと慧海さんも私と同じリウマチを抱えていたことです。身体に痛みを抱えながら、それでもヒマラヤを越えて未知の地へ向かったところに、すごく勇気をもらいました。

さらに面白いのが彼のルートなんですけど、誰よりも遠回りなんです。遠回りして 3 年かかったんですが、日本人で初めてチベットの都ラサに到達したのです。人生は一直線に進むことだけが価値ではないと思っていたんですけど、まったくその通りだと思い、慧海さんのルートを追いかけるようになりました。

最初は、自分で行ける範囲で楽しんでいました。2003 年にチベットへ行き、2004 年にはネパールと、勝手に「慧海ルート」と名前をつけて歩き始めていました。それでも十分満足だったんですが、もっと核心部へ行きたいと思うようになり、調べていくと大西保さん（1942～2014）の名前にたどり着きました。後に師匠になる方なんですけど、大西さんとその後奇跡的に出会い、慧海ルートの再調査隊に入れていただく機会に恵まれました。

当時、大西さんが西ネパールの第一人者だとか、私はまったく知らなかったんですね。しかも、そのときは未踏峰カンテガ（6060m）を登るというタイミングで、なんだか面白そうだなと思い「登りたい」という一言で仲間に入れていただき、すごく貴重な体験をさせてもらいました。

さらに 2 年後にヒマラヤ横断の経験もさせてもらって、大西さんは私に山の奥深さと旅の面白さを教えてくださり、私の山の人生を大きく変えてくれた存在となりました。この大西さんの影響で、私は西ネパールに通い始めます。

2 年に一度大きな遠征に出ている状態で、だいたい 1～2 ヶ月の長期トレッキングに行きます。トレッキング自体は 2002 年から始めたのですが、西ネパールに通い始めたのは 2007 年からになります。

一般に、ネパールのロングトレイルというとグレートヒマラヤトレイル（GHT）があり、アッパールートでは標高 3000～6000m に及ぶ 1,700km、ローワールートで標高 1000～4000m に広がる 1,500km のルートがあるんですけど、私は 2011 年ぐらいから耳にしていました。でも、私はこのトレイルに則っていなくて、全然まっすぐ行けないんです。ほかが気になって脱線するので、このトレイル上は歩いておりません。

西ネパールでは、トレッカー情報管理システム（Trekking Information Management System : TIMS）カードと保護地域許可証が必要になります。私が大好きで一番通っているアッパードルポが 10 日間で US\$500 と、結構高くなっちゃうんですね。10 日では帰って来られないので、許可だけで 10 万円ぐらいは飛んでしまう地域になります。

今は地図ができ、アプリもでき始めて、スマートフォンで十分歩けるんですけど、読図の方がダントツ面白いんですよ。と言いながら、私は地図を読みこなせなかったんですね。

しかも、めっちゃめっちゃ方向音痴なんですよ、びっくりするぐらい。さっきまで本当に馬鹿みたいに……これ以上は脱線しちゃうのでやめておこう（笑）。

地図は好きな所だけめっちゃめっちゃ見ます。5 万分の 1 地形図とにらめっこしながら、ここ行けるかな、あそこ歩けるかなみたいな感じで、自分でルートを引いていくんですけど、そうすると山の面白さがグッと深まります。好きな場所に線を引いていって、何月何日にここみたいな感じで、キャンプ地も自分で決めていくんですね。それができるのが西ネパールの面白さになります。でも、現場に行くと想像を超えてくるんですよ。自分の読みの甘さを思い知らされるんですけど、さらにそこから面白い場所がどんどん見つかっていきます。

ネパールは、どこまで行っても生活路が続いています。無人地帯だって興奮して歩いていても、カルカという放牧地を見つけたり、昔の古道を見つけたりして、その都度感動して前に進まないみたいな感じです。まるで沼にはまったような状況になっているなと思って、西ネパールにはゴールがないな、と最近気づいたところです。

私が行き始めた頃の西ネパールには、外国人向けのホテルがまったくなかったのですが、今はだいぶ変わり、燃料は灯油からガスになり、食料を購入できる場所も出てきました。でも、現地の人たちの暮らしはとても大変なので、迷惑がかからないように、できるだけ必要な分、最低限の分は持って行くようにしています。

遠征は長期なので、無人地帯に入っていくポイントで、燃料や食料を馬やカッチャル（ロバ）に乗せています。ポーターのときもあるんですけど、時間とか場所によって変えています。

また、私単独で行くときとチームで行くときで、まったく違います。私一人ならキッチンやトイレ Tent もなく、夜は毎日ダルバート（ネパールの定食）という、もう現地人と一緒に暮らしているようなスタイルで行くんですけど、チームだと長期に慣れていない方が出てくるので、そういう場合はコックさん、日本料理ができるメンバーを連れていきます。そうすると日本食も増えるしスタッフも増えてくるので、人数がどんどん増えちゃうんですけど、体調管理が最優先なので、チームならチームを楽しむというスタイルで、それぞれ楽しんでいます。基本はテント泊で、電気はソーラーパネルを持って行って充電し、水は川から汲んできて煮沸しております。

ドルポ・フムラの遠征

2016 年には、ムスタンからドルポという地域の大横断をしました。そのときは、ルートとしては河口慧海さんの足跡をたどって国境まで歩き、国境から南下してドルポ内部の村々をできる限り歩いて回りました。これは単なる縦走ではなく、実は追悼の旅でもありました。師匠の大西さんが亡くなって 2 年経っていたんですけど、師匠から教わったことをここでやるぞという気持ちで行きまして、2 ヶ月で約 600km。しかも標高 4000～5000m の峠が 10 ヶ所以上あるので、アップダウンがすごく激しく、10kg ぐらい痩せました。



地名表記は

Survey Department of His Majesty's Government of Nepal の
作製した 1/50000 の地図表記を参照。
括弧内のカタカナの名称は大西保地図参照。

行程
自動車道
赤枠宿泊場所

第 14 回新日本ヒマラヤ会議資料

続いてフムラに入ります。地理的に言うと、ネパールの北の端になります。この旅のきっかけは、実は師匠が夢に出てきたというところから始まります。まるでお告げのように、夢の中で師匠が地図を出し、指さした所に行ったというわけなんですけど、「何それ？」という世界です。



目が覚めたら、その詳細地図、5 万分の 1 地形図を広げて探していたところ、ここに行けと言われていたような地域を見つけちゃったんですね。自分の妄想だけなんですけど、そこに本気で行きました。その計画は、夢に出てきた無名の湖探しと、行くなら面白いポイント全部つなごうと思って、チベットの聖山・カイラス（6656m）の展望と、ナムナニ峰（7694m）の展望、それにフムラ奥地の横断を、行くなら全部周遊しようと。でも無人地帯が 2 週間ぐらい続くので、約 1 ヶ月にかかる、250km ぐらいだなということで、自分でルートを考えました。

そして最後、村に入ったら伝統工芸の製作地も探してみようと計画しましたが、一緒に行こうという仲間がいないので、もう独りで行くしかないなと思って、ネパール人とキャラバンを組みました。

このルートは地図にも載っていない場所なので、自分が行ける所を探して、そこが本当に行けるかをガイドに説明しないといけななんです。納得してもらうところから始まります。ここで問題なのが、私、ネパール語が片言なんです。ガイドも日本語が片言、ポーターはネパール語だけという感じで。地図を見ながら「東に 2km、そのあと北に 2km」などとわかりやすく説明するんですけど、行くと思いつき方向を間違えたり、谷 1 本間違えたりという、とんでもないことが起きていくんです。そんな中からルートをまた新たに見いだして、立て直していくのが面白いんですよ。なかなかできないというか。

そんななか一番の問題というのが、ポーターが「行きたくない」とか言い出すんですよ。「は？」と思いませんか？ 一緒に今まで来ているのに「行きたくない。俺」みたいな。「ああ、そうですか。じゃあ、あんたはそこで待ってて」となって、「じゃあ私、3 日ぐらいちょっと奥に入ってくるから、ここでベースキャンプでも立てて待っていてね」みたい

な。全然怒らないですよ。でも、ガイドだけは付いてきてもらおうと思って、そういうときは3〜4日分の食料と燃料を担いで、どんどん奥に入っていくというようなスタイルで、私は行っております。

いろいろなことがありました。今日は短くお伝えするんですけど、目的地全部にたどり着きました。当時のGPSは、数字だけ取ってそれを地図に起こしていくというものであったので、時間がかかるんですね。カイラスの展望も、4つのポイントを定めて行って、一番印象的で良かった所は標高5000mあるんですけど、大展望でしたね。マナサロワール湖というヒンズー教の聖地まで見渡せて、言葉にならないような感動がありました。

チベット側のナムナニ峰が見たくて、このナラカンカール北峰(6039m)というポイントも目星を付けて登ったんですけど、これも行けまして、一言で言うと宇宙にいるような光景が目の前に広がっていました。でも、風が強くて時間に余裕がまったくなかったんです。天気は良かったんですけど、次のポイントへ移動。夢に出てきた湖探しが私のメインだったので、この日はそれを全部歩き通す日だったんです。どんどん先を急ぎました。

キャンプ地も、予想しているだけなので全部不安なんですよ。本当に行けるかと。なのでどんどん進んでいって、この夢に出てきた湖にたどり着いたときは、めちゃめちゃ興奮した自分と、めっちゃ冷めた自分が2人いました。なんて素敵で神秘的な湖なんだろうという自分と、全財産かけて何しに来てみたいなの自分がいて、でも、そのときはもう時間の余裕がなかったので、とにかく写真だけ撮って、そそくさと、急げ急げという感じで行きました。

でも結果的に、アクシデントはあったものの、キャンプ地にもたどり着き、自分が安全地帯に入ったときに気づきました。これは師匠からのメッセージだったんだと。

というのは、私は厳冬期のドルポに行きたいという夢がずっとあったんですけど、なかなか決心ができませんでした。でも、このフムラという地域を全部独りの判断で歩ききったことで、自信がついて、方向音痴でもとにかくコンパスがあればなんとかなるというのを見いだせました。これで、帰る頃にはじゃあもう次の年はドルポの冬に行くぞ、と決意できたんですね。

なので、師匠はもう本当に行きたいんだったらこの地域を独りで歩けるかやってこい、ということだったんだと、勝手な妄想なんですけど、このおかげで次の遠征に行けたという。この湖なくしては冬のドルポは成しえなかったというのがあって、私の中ではとても大事な遠征となりました。

ドルポ越冬遠征で見たもの

では、続いてまたドルポの方に戻ります。次は私が夢に描いていたドルポの冬の生活です。先ほどのフムラ遠征から帰国後に計画が始まりまして、実は全財産ゼロだったんですよ。帰国したときに銀行口座の残高が4,000円みたいなところからのスタートで。でも、行くことはもう決めていたので、借金してでも行こうと思って。すると周りの応援してく

ださる方が、クラウドファンディングしてみたらというので、やってみると奇跡的に資金がそろって、装備も買い直して出発できました。

これはコロナ禍前の2019年11月に出発し、冬のドルポで100日間過ごして、下山した頃にコロナウイルスが世界にはびこるというような、絶妙なタイミングで行っていたんですけど、下山が無事にできていたから日本に帰れていたというのもありました。帰国後1週間で世界がロックダウンに入っていたという、本当にギリギリのタイミングでした。

ドルポの説明をお伝えすると、東西南北が標高5000mの峠に囲まれていて、点在する村は平均約4000mで、どこからでも5000mの峠を越えないと入れないというような地域です。富士山よりも低い村がないんですね。厳冬期は5000mの峠に閉ざされるので、越冬という形になります。越冬の拠点地、サルダン村という所に入ったんですけど、そのときは5000mの峠を2つ越えてから8日間歩いて到着です。

これまで夏と秋に4回横断していたんですよ。東から西から南からと入って、もう土地勘をつかんで距離もつかんで、冬の厳しい時期に入っていたという感じになります。

目的は、本当に暮らしを見てみたい、体験したいという、ただそれだけでした。このドルポ越冬の遠征は約6年前で、ようやく言葉で表現できるようになったのは去年ぐらいからです。それまでは言葉では表現しきれず、全然言葉が見つからなかった。そんなものじゃないというのが、ずっとありました。なので、写真はたくさんあって表現できていたんですけど、言葉が本当に、ようやく去年から徐々に出てくるようになって、その一部をお伝えしたいと思います。

よく「自然とともに」というじゃないですか。でも、現地で何かが違うと思っていました。そうしたら、自然は自然とともにではなく、自然そのものとしてあるということに気づきました。人間と自然との境界線が彼らにはなくて、風も土もすべてが自然の一部として、しかもそれが大いなる存在の中であると思うようになりました。極限の地で生きるこのドルポの村人たちは、その自然のリズム、大いなるものへの信頼感と共鳴している。彼らにこの自然を支配するとか便利にするとかいう発想がなく、ただただ自然に感謝して祈る姿がそこにあったんですね。

あちらでは、休憩で自分たちがお茶を飲む前に、まず大地に捧げてから飲むんですよ。しかも、よそ者の私に先にくれてから自分たちが飲むということを毎回丁寧にされています。そして、冬のプジャ（法要）は本当に目の前で行われていることが嘘みたいで、もう神々しいという言葉しか見当たりません。この村の人々には祈りが息づいていて、息をするように、当たり前のように祈るんです。それは自分のためではなく、ネパール全土、世界、そして宇宙まで届いているかのように感じました。

この世のものではないような、静かで神聖な空気感。もう私、お寺の中なんですけど、私が入っていいのかな、空気が汚れるなと思うぐらい入れなかったんですけど、ずっと覗いていたら手招きしてくれた方がいて、入っていきました。

祈りは言葉にしなくても、この村の誰もが同じものを信じ、祈り、支え合っている。そ

の静かな一体感が美しく、神々しく見えてくるのかなと。厳しいこの土地の中で生きていく術はもうこれなのかと思いました。言葉は違って、チベット仏教もチベットもまったくわからないんですけど、祈りは心を通わせている。目に見えなくても確かに静かに共鳴している、ただそれだけを感じました。それって一体何なんだろうと思ったときに、これはもう命の根っこなのかもしれない、と感じました。

そして、ドルポの冬を 100 日間過ごして思いました。身体は人間なんですけど、だんだんみんなが動物に見えてきたんですよ。でも、考えてみれば人間も動物だったなと。自分から発せられる匂い、これ、臭いと言ったら終わりなんですけど、これは獣になった瞬間だと思ったんですよ。今の自分は人間というよりも生き物なんだとはっきり感じました。風の流れや匂いで天気を感じ、太陽の位置で時間を感じて、さらに生き物の理屈ではない時間感を思いました。

100 日間の越冬生活を終えて、雪の峠を越えて下りてきたんですけど、そのとき思ったのは、本当に天国があるんだったらドルポこそが天国なのではないか、ということでした。

では、最後に宣伝をさせていただきます。実は今月から、私の 10 年間の想いがようやく形になった出来事が始まります。大阪の国立民族学博物館で、企画展「ドルポ——西ネパール高地のチベット世界」をさせていただけることになりました。フライヤーを 1 枚入れているので、長野県からはちょっと遠いんですけど、またとない機会なのでぜひ見ていただきたいと思います。

先人たちの記録があったからこそ、私はドルポを歩くことができました。その積み重ねの上に今の自分があります。受け取ったものを次の世代へ受け渡したいというのがありまして、慧海さんから始まって、50 年代の記録、60 年代の記録、そして私、2007 年から歩き始めた今を表現しているアーカイブになりますので、ぜひ見ていただきたいなと思っています。

また、私、ヒマラヤトレッキングツアーをやっておりまして、今年は 3 本やります。1 つはこのドルポを、今までやったことのないツアーを行うと決めまして、36 日間、こちら

The flyer features a black and white photograph of a traditional Tibetan interior with people sitting on the floor. The title 'Dolpo' is prominently displayed in a large, elegant font. Below it, the subtitle 'A Tibetan Cultural Sphere in the Western Nepal Highlands' is written. The dates '2026年3月12日(木)~6月16日(火)' are listed. The venue is '会場/国立民族学博物館 本館企画展示場'. The opening hours are '開館時間/10:00~17:00 (入館は16:30まで)'. The closing days are '休館日/毎週水曜日 但し、水曜日が祝日の場合は直後の平日'. The organizers are listed as '主催/国立民族学博物館, 特別協力/武蔵野美術大学, 協力/堺市博物館, 八坂書房, Dolpo-hair, 後援/在日本ネパール大使館, 公益財団法人日本ネパール協会, 協賛/ (株)フェニックス・エンターテインメント・フーズ'. The logo of the National Museum of Ethnology is at the bottom.

西
ネ
パ
ー
ル
高
地
の
チ
ベ
ッ
ト
世
界

ド
ル
ポ

Thematic Exhibition
Dolpo
A Tibetan Cultural Sphere
in the Western Nepal Highlands
2026年3月12日(木)~6月16日(火)
会場/国立民族学博物館 本館企画展示場
開館時間/10:00~17:00 (入館は16:30まで)
休館日/毎週水曜日 但し、水曜日が祝日の場合は直後の平日
主催/国立民族学博物館
特別協力/武蔵野美術大学
協力/堺市博物館、八坂書房、Dolpo-hair
後援/在日本ネパール大使館、公益財団法人日本ネパール協会
協賛/ (株)フェニックス・エンターテインメント・フーズ
国立民族学博物館

は経験者のみとさせていただいております。そして、初心者の方も OK のナムチェバザール 11 日間もあり、さらに車で行くジョムソン街道と言いまして、もう歩かないです。車でご案内したいという思いがあるんですね。私は足が悪いので、そういう方も来ていただきたいと、この 3 つのパターンで今年は企画しました。これから発信を始めていきますので、興味のある方はメールをください。これから説明会とかやっていく予定なので、ご連絡させていただきます。

では最後になりましたが、今日はこのようなお時間をいただきまして、誠にありがとうございました。

(2026 年 3 月 7 日、第 11 回ロングトレイルシンポジウムにて)

稲葉 香 (いなば かおり)

1997 (平成 9) 年から旅に出るライフスタイルを続ける。19 歳でリウマチを発症し、山に登ることなど想像もできなかったが、2002 年ヒマラヤトレッキングにより人間の根源的な力や大地の力に目覚め、山に登るまでに復活した。

再発と復活の繰り返しのなか、同じ病気でもあった僧侶・河口慧海師の存在を知り、彼が経典を求めてチベットへ越境したルートに惚れ込み、歩み続け、2007 年 西北ネパール登山隊 (故・大西保隊長) の遠征の参加をきっかけに西ネパールに通っている。

大阪・千早赤阪村で山小屋美容室「Dolpo-hair」を経営。様々なジャンルの講演会、執筆、ヒマラヤトレッキング企画など、活動は多岐にわたる。

ロングトレイルと地域活性化

松井 督治（国東市長）

皆さん、こんにちは。本日はこのような機会をいただき、誠にありがとうございます。

まず、大分県の^{くにきき}国東市の紹介からさせていただきます。国の東と書いて国東という、日本の中でも難読地名の一つですが、これは^{けいこう}景行天皇 12 年、今から 1800 年ほど前、^{くまろ}熊襲の乱を鎮めるために山口県の防府市付近から船出した景行天皇が、この地を望んで「これは国の^{さき}埼であろう」と述べたのが由来です。当時まだヤマト王権はこの九州を半分くらいしか平定していなかったもので、ちょうど国境であったということなんですね。



瀬戸内海にぽっかり出た、大分県北東部の丸い半島が国東半島です。上空というか宇宙から見ると、真ん中に^{ふたごさん}岡子山があるのですが、そこが 170 万年前ぐらいに隆起し、爆発して溶岩が流れ出て、これが丸くなったと言われております。その後、雨で浸食されて 28 の谷ができ、その谷々にいろいろな生活をしている皆さん、村があるということです。

ここには^{ぎょうかいかくれきがん}凝灰角礫岩と呼ばれる火山岩が多く、加工もしやすいため、岩壁をくりぬいた岩屋や磨崖仏、仁王像、五輪塔などの石造物が各地で造られました。こういったものが国東の独特の文化、仏教文化に欠くことのできない祈りの場にも関係しているということなんですね。

また、国東半島には 1,300 年の時を超えて受け継がれてきた「^{ろくごうまんざん}六郷満山文化」がございます。奈良や京都とは異なり、山里に息づく祈りの姿、人々の暮らしと信仰が溶け合った日本の原風景が今も残されている地なのです。

国東半島の信仰は、木や草、動物、山、岩、石、水などに精霊が宿るとする日本古来の自然崇拜・アニミズムと、険しい山々で修行する山岳仏教、そして八幡信仰などが混ざり合ってできた独特の形です。神仏習合の六郷満山文化の背景には、こういった信仰のバックボーンがあるということです。それから、凝灰角礫岩が雨で削られて、地球上ではないような奇岩がたくさんあるのも特徴です。

珍しい祭りもたくさんあります。^{しゅじょうおにえ}修正鬼会という祭りは、毎年旧暦の 1 月 7 日に、無病息災、五穀豊穰などを祈って行われます。鬼は普通怖い存在ですが、国東では幸福を運んでくる、災いを取り除くということで親しまれており、鬼を「迎え入れる」ところが特徴です。

それからもう一つ、ケベス祭が毎年 10 月 14 日の夜に行われます。起源も由来もまったくわからないという奇祭で、不気味な面をかぶったケベスが火の中に突っ込んで火をかき

回し、かき回した後はたくさんの人がこの火を持って参拝客に振りかけます。これはもう、火の粉がかかるというレベルではなく、火が落ちてきますから、毎年、髪が半分燃えた人とか服が燃えた人が続出するという有様で、でも怖いもの見たさで全国から人がやって来ます。世界からもやって来ます。

お寺もたくさんあります。天台宗の寺院が31ヶ寺あり、ほかの寺院も含めるとかなりの数にのぼります。それから、海に面していますから、マリンスポーツも盛んです。サイクリングもできます。

ここ十数年のうちに、なぜか国と県のお金をもらって現代アート作品がたくさんできて、世界的に有名なアントニー・ゴームリーさん（Antony Gormley : 1950〜）やレイチェル・ホワイトリードさん（Rachel Whiteread : 1963〜）の作品などが国東半島の山の中に点在しているという、まさに1,300年の歴史から現代アートまで一度に見られる所です。去年は国東半島芸術文化祭を行いました。

食べ物は、原木椎茸が有名です。最近はおリーブの栽培も盛んで、一農場当たりのオリーブの生産量が日本一という農園もできています。海の幸は、豊後水道の荒波に、しっかりと岩にへばりついた足の太いたこ、^{たい}鯛、サワラなど、おいしい食がございます。

また、トレイルコースの中にも入っているんですけど、「クヌギ林とため池がつなぐ国東半島・宇佐の農林水産循環」ということで、世界農業遺産に認定されています。

産業は、1984（昭和59）年にテクノポリス構想の指定を受けましたので、先端技術産業、キャノンやソニー、それと一緒にいろいろな会社が来ていますから、製造業の従事者が非常に多いというのも特徴です。

1,300年の歴史が詰まったトレイル

それでは、本題のロングトレイルになります。国東半島峯道ロングトレイルは、国東半島で古くから行われてきた六郷満山の僧侶たちの峯入りのコースをベースに、歴史と自然を楽しむ道として再構成されたトレイルコースです。道中は、お寺であるとか歴史のある石造文化財、野仏、世界農業遺産のクヌギ林やため池、現代アートが点在



し、四季折々に楽しめますし、歩けばいろいろなものが発見できる所です。また、日本の信仰の原風景を見ることができる場所でもございます。

何が原風景かというと、国東半島と奈良・京都の仏教の違い、これは司馬遼太郎さんの『街道をゆく』（8）に書かれているのですが、「私の想像する国東は、寺や石仏がたくさんあるとしても、決して大和のようなものではないはずであった。大和は上代国家の権力と正規の官僧が作った寺院や仏たちが多いが、国東の場合は、中世におけるそういった律令的権威（藤原氏とか、南都北嶺の官僧とか）とは、別個の世界のようにおもえる。正統世界から外れてしまっている山村の行者、私度僧、修験者たちが、この半島の山ひだに棲みついて、正統な世界にはない熱気をこめて祈ったり作ったりした何事かが、いまなお息づいているか、あるいは遺物として残っているといったような土地である。」まさにこれが言い当てています。これぞ国東半島です。

そして、石造文化財がたくさんあります。五輪塔や仁王像です。仁王像は、石造仁王像の8割が国東半島にあると言われております。野仏をはじめとする石造物は、1,300年もの間、おそらく地域の人が、何千万人という人がたびたび祈っていたので、その祈りがこの石の中に染み込んでいるんじゃないかというぐらい、前に立つと祈りの声が聞こえてくるような、そんなスピリチュアルな感覚を受けます。

トレイルは、国東市と豊後高田市をつなぐ合計10コースで、総延長が135kmです。今日は私が先日歩いたK-2をご紹介します。文殊仙寺という古刹がありますが、そこからゴロタ平、葛原集落跡へ。ここは昭和30年代まで500人ほどが住んでいた集落で、そこから下っていくというコースを歩きました。標高は、文殊仙寺でだいたい300m、ゴロタ平が400m、葛原集落が500mといったところです。



文殊仙寺の入口に仁王像がありますが、看板がありません。国東半島には余計な看板がないので、およそ1,300年前の人が見た風景とあまり変わっていないというところが売りです。以前は、もっと看板を立てた方が、皆さんに案内した方がいいのではという話がありましたけど、ここはもうあまり看板を立てないで、当時の人と同じ感覚を味わってもらいたいな、と思っていますところなんです。

周りには仏様、石造物とか祠がたくさんありますから、行く先々でこういったものに出会うわけでございます。

峯道は文殊仙寺の裏から登っていくのですが、ここをかつて修行僧が歩いていました。ちょっと登ると、山の頂上に大きな岩があるのですが、これが凝灰角礫岩の面影を残すというか、火山灰の中に石や礫がいっぱい入っています。こういうものがたくさん山の中に

残っているので、170 万年前の地質活動の痕跡が見て取れます。

ロングトレイルのコースには所々案内板があるので、これに沿って歩くことになります。道は、林道もありますし、舗装道もありますし、上り坂にはロープがあつて、これを伝って登る所もあります。また、迷わないように所々に目印がされています。

ゴロタ平は、ゴロゴロした石がたくさんあることから名づけられたんですが、ここから眺めると正面に姫島が見え、左側に山口県の周南市、右側には愛媛県が見えるという絶景ポイントです。

道中には、神社にお参りするときに手を洗う鉢ではないかと言われるものもあります。なぜなら、すぐ上に金比羅大権現宮拝所が建っており、ここに来る前に手を洗ってお参りをしていたと考えられるからです。ここから 430km 先に四国の金比羅さんがあり、昔の方は旅の安全を祈ったりしていたんだろうと思います。

こちらは鹿の子どもの模様に似ている木、鹿の子の木とか、カゴノキと言うんだそうです。また鹿が角を自分で研いだ後が無数にあります。

アサギマダラの幼虫のいる葉っぱは、鬼女^{きじょらん}蘭と言います。鬼の女の蘭です。種ができるとそこに毛がいっぱい、白い毛がたくさん付いていて、鬼女が髪を振り乱しているように見えることから名づけられたそうですが、これがアサギマダラの幼虫が食べる葉っぱになっています。

山の中に忽然と水たまりがあつて、水たまりを見ていたらキラキラ光るものがありました。これは絶滅危惧種のニホンアカガエルの卵です。そのすぐ横に仲良くオオイタサンショウウオの卵もありました。まさに、歩けば石造物はあるわ、絶滅危惧種の生き物たちに出会うわと、すごいコースだと思いました。

また、葛原集落跡にはかつて 500 人ほどが住んでいました。鳥居の前に仁王像があるという、これもまさに神仏習合ですね。「寛政十一年」と書いてありますから、これは江戸時代のものなんですね。

山の斜面にある棚田の跡には古道がずっと続いていて、昔の人はなんでこんな立派な石垣と道を造ったんだろうと。おそらく銅とか炭とか、そういったものを馬車で運び出していたんじゃないかと思われそうですが、こういった痕跡があるわけです。

また、手掘りのトンネルが何ヶ所もあります。見るとノミの跡があるんですね。

ほかにも、K-1 コースには大不動岩や野仏があります。いつ誰が造ったのか、何のために造ったのかわからないような野仏がたくさんあります。旧^{せんとうじ}千燈寺跡には岩屋もたくさんあり、その壁には仏様がたくさん彫られています。こういったものが至る所にありますから、もう歩けば歩くほどいろいろなものを発見できます。そして、現代アート。1,300 年の歴史と現代アートが交錯しているという、そんな地です。

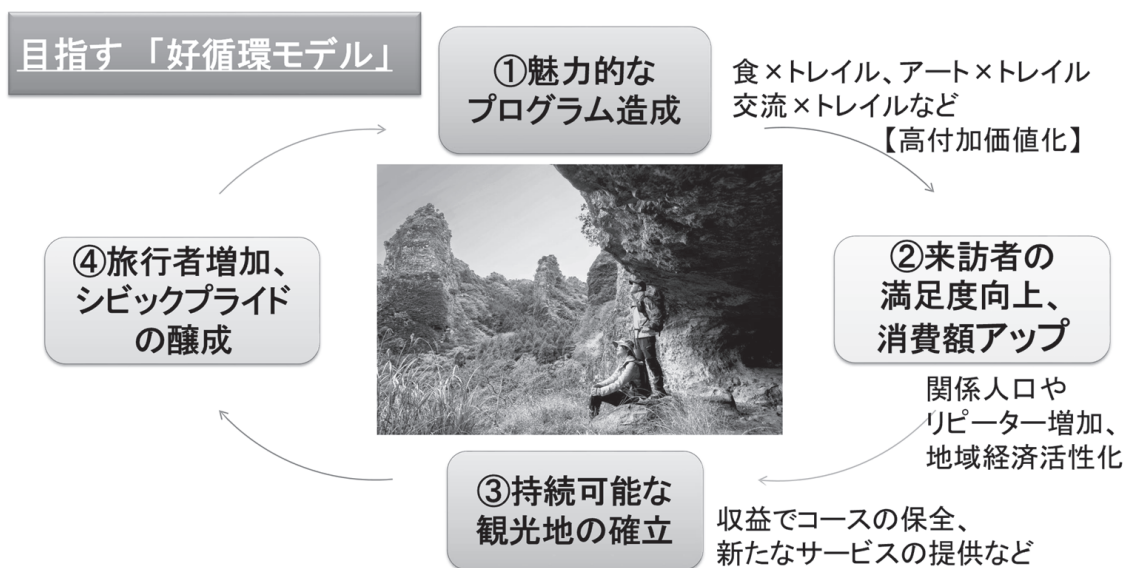
トレイルを地域活性化につなげる

地域活性化の話になりますけど、国東市観光協会に依頼があつてトレイルを案内した方

は、昨年が 831 人。実際はもっと来ていると思うんですけど、我々が把握している分ですね。ガイドの方が今は14人で、インバウンドはアメリカ、オーストラリア、オランダ、シンガポール、タイなどで増えてきています。

課題は、スタート地点とゴール地点が異なるので、二次交通をどうするか。またガイドの育成、景観の維持、コースの維持、情報発信、それからお金が落ちる仕組みを作らなければいけません。泊まる、食べる、知る、つながるということで、この 4 つのポイントで今から経済を回す仕組みを考えていきたいと思っております。

ロングトレイルを核とした地域活性化に向けて 今後の展望



ということで、国東半島は、アドベンチャーツーリズムの中でもアクティビティ、自然、文化体験のすべてが揃っていますので、またいろいろと考えていきたいと思っております。大分県にはアドベンチャーツーリズム条例が一昨年にできています。

まとめますと、ロングトレイルを軸に、六郷満山の寺院や現代アート、豊かな食文化、そして住民の温かいおもてなしといった地域支援を有機的に結びつけて、国東半島でしか体験できない唯一無二のトレイルツアーを造成したいということです。日本人はもとより、インバウンド旅行者が求める本物の体験を提供し、高い満足度と単価向上を両立するような高付加価値なプログラムをつくっていききたい。訪れる人に国東のファンになっていただいて、出迎える住民は地域の価値を再認識する、そんな好循環を生み出していききたいと思っています。

国東市は大分空港のすぐ近くにありますので、最短なら羽田から 1 時間半で来て、そこから一番近いこのトレイルコースは車で 15 分ほどの所にありますから、もう羽田からトレッキングをする格好で来ていただいてすぐ登れるという、すごい利点がございます。

最後に、この大分空港、将来は宇宙港になる予定です。ロケットの一番上のフェアリン

グという所にドリーム・チェイサーという宇宙往還機が載っていて、ISS 国際宇宙ステーションから人や物を運んで、ドッキングして運んで地球に戻ってくると。それが大分空港なのです。

シエラ・スペースという会社が、今年中にアメリカで初号機を打ち上げることになっていますので、それが成功すると、数年後にはこちらにアジアの拠点として着陸してくるという、その姿を大分空港で見たいな、と期待しているところです。以上、1,300 年の歴史から未来につながる宇宙港までというのがキャッチフレーズでございます。ありがとうございました。

(2026 年 3 月 7 日、第 11 回ロングトレイルシンポジウムにて)

松井 督治（まつい とくじ）

1960（昭和 35）年生まれ。国東高等学校卒業後、東京学芸大学に進学。1983（昭和 58）年に東京学芸大学卒業後、株式会社大分放送（OBS）に入社。アナウンサーとして報道・情報番組等を担当し、報道制作局長やメディア局長などを歴任した。在職中から大分大学大学院経済学研究科で地域政策を学び、2022 年に博士号（経済学）を取得。2023 年 3 月に国東市長に就任。国東市の将来ビジョンを「だれもが明るく楽しく暮らせるまちに」と描き、市政運営に邁進している。

趣味は読書、剣道、ギター演奏。

歩く体験が育む子どもたちの可能性

藤原 一成（国立中央青少年交流の家 所長）

私もずいぶん年を取りまして、教育には長く関わっていますが、子どもたちにして差し上げることなどまずないと思っています。ただし、子どもたちがいろいろなことをする、可能性をかける、そういう環境をつくることには命がけでやった方がいい。つまり、教え込んで教えられていることなどは、自分の頭の中にはほとんど残っていないのです。あのときに怒られたなという表情はくっきり残っていても、後は何を話していたか、さっぱりわからない。そんなものだと思います。



歩くことの可能性

現在、国立の青少年教育施設は全国に28ございます。皆さんのお近くにない場合、そんなものあるかとお思いかもしれませんが、この世界で、学校以外で国が28もの子どものための施設を造っている国はほかにないのです。

では、何をしているかという、子どもたちにいろいろなことを、自然体験をはじめとした体験を提供しています。

実は私、「体験」という言葉が嫌いです。今回のタイトル「歩く体験が育む子どもたちの可能性」は、私ではなく、事務局の方に付けていただきました。なぜかという、私が面倒くさいからです。もう一つは、どういうものを話してほしいのかがわかるから。このタイトルを見て、皆さんなるほどと思われたのか、違和感を覚えたのか。

私は、このいわゆる「体験」と括らなくてはならないことから、今の時代が必ずしも正しいものではないということがわかるんじゃないかと思います。子どもたちが歩くこと、動くこと、これは自然です。自然の定義は何か。自分で考えてください。人工的ではないもの、意識的ではないもの、すべてが自然です。

この風景も、我々がつくれるはずがない。私たちの命ですらつくれるはずがない。だいたい、皆さん非常に不自然な格好をして何時間もおられるわけですよ。人間は普通、寝転がっているか、立っているか、どちらかですよ。この座るというのは、イギリスの産業革命の後に、椅子が安く大量生産できたときに学校に導入されたものです。でも、我々はこれが当たり前だと思っているから、当たり前子どもに押し付ける。昔は違いました。学校に行っても、子どもは座っていなかったですよ。それで「座っている、おまえら」と怒られて、授業が終わるとウーッと外に走って行って遊ぶ。今は、学校で6時間も授業を受けて、校門にじいさんばあさんが車で迎えに来て、車に乗って家まで行って、さあ塾

ですよ。子どもたちはどこで動くのかと言ったら、はい、これからスイミングスクールです、スポーツジムです。つまり、我々のこの身体、身体を動かすということが、すべてスポーツに収斂されているんです。

おかしいと思いませんか、ニュースで毎日、大谷翔平と言っているの。ほかにしゃべること、みんなが共有したいことがないのかと。私は、大谷さんはすごいと思います。ただ、スポーツがマスコミなど、いわゆる企業のものに付け回されていくと、身体性がゆがんでいく、一つの象徴だと思うんです。

つまり、トレイル、歩くことの可能性は、皆さんすでにおわかりじゃないですか。子どもたちを子どもたちたらしめるためのものとして、子どもに戻して差し上げてもらえませんか。その運動として、これを10年やっているというのは、私は素晴らしいことだと思います。

人間の発達というのは、かなり難しくできておりまして、五感、感覚で入ってきたインプットがあって、そのアウトプットがすべて筋肉運動ですね。つまり、筋肉が動かなかつたら、我々は何も発信できない。私が声を出しているのも筋肉、目を動かしているのも筋肉です。なんでわかるかという、それが動かなくなる病気があるからです。

昔、小児まひで生まれてきた子どもを、かわいそうだという時代が長く続きました。黙って寝かせておくと、子どもは言葉を獲得しません。今はどうしているかという、無理やりにでも、紐みたいなもの、補助具を付けて動かすわけです。そうすると、次第に動きがあって、それが身体に反動としてフィードバックを受け、この循環で、らせん状に発達の過程をたどって行って、いろいろなことができていく。

そして最終的には、1年かけて歩けるようになるわけです。こんな動物、ほかにないわけですよ。つまり、動く、歩くということが、子どもの発達にとっては欠くべからざるもののなのです。それを我々は、生まれてから……だいたい不自然なんですよ。生まれる所も病院で、死ぬ所も病院なんて。

自然の中で遊ぶ

私は、最近講演を頼まれることがありますので、そのときに必ずこう、これから日本を何らかの形でいい方向に変えていただける方の集まりの中では必ず問いかけます。今の子どもは幸せですか、今の日本の子どもは幸せですか、と。私にはそう思えない場面が何回も続いています。

私ども国立中央青少年交流の家には、年間10万人ぐらいの子どもたちが学校単位とかほかのいろいろな単位でやって来ます。それも現在はたかだかわずか1泊2日、ひどい場合は日帰りです。でも、子どもたちを見ていると、入ってきて数時間後には走り出します。次に、声を発します。

先生方に言っているのは、走れば転ぶかもしれませんが走らせてください、大声を出させてみてください、と。国立中央青少年交流の家は富士山の麓にあって、隣は陸上自衛隊、

向かいには米軍キャンプ地となっています。どんなに声を出そうが、まったく近所迷惑にはならないんです。なんなら、隣の大砲の音よりも大きい声を出してごらん、ということです。

そのうちに大きい声になって、夜はだいたいキャンプファイヤーが定番ですね。私もそーっと（別にストーカーではないですけど）、子どもたちが何をやっているのか見に行く。今の子どもでも、これだけ声が出て、盛り上がって、夢中になれるものなんだという姿があります。

ですから、我々は、短い時間でも子どもは子どもらしくいられる時間と空間を提供する。これが施設のスタッフにいつも言っていることなんです。

植村直己さんは、マッキンリーに行かれてまだ帰って来ていません。私が聞いた話では、植村さんは、日本の子どもたちを見て、冒険学校、自然学校みたいなものをつくっていきたくて夢を語られていたそうです。あれから何年になるのでしょうか。状況は決して好転していないんですよ。

なぜそう思うんだと言ったら、この日本に縁を切っていく子どもが毎年増えているからです。子どもは減っているのに、私はもうこれ以上生きたくないという子が増えているからです。子どもの自殺の話です。こんな国、ほかにないですよ。

今、子どもがこれだけ減っています。では、我々と同じ世代の人たちが何をかわいがっているかと思ったら、猫とか犬です。でも、その愛情は本当は違うものに注ぐべきではないか、と言いたいです。

子どもたちは、人間はすごく順応性があり、ある意味従順です。ですから、言われたことを言われたとおりにやるということが多々あります。でも、子どもが子どもでなくなったのは一体いつからなのか、と思うわけです。

先ほど歴史の話がありましたが、外国人が江戸時代の風景を、あるいは明治初期の風景、日本の原風景を書いているときに、これだけ子どもを大切にしている国を見たことがないとか、子どもがこんなに無邪気に笑っている国はないなどという表現がたくさん出てきます。それはたぶん、昔は乳児死亡率が非常に高く、はかない命で閉じてしまう、生涯を閉じてしまう子どもがたくさんいたんだと思います。それが10歳ぐらいになると、大人になって成長していけるということなのでしょう。

でも、そこまで生きられなかった。だから、せめて子どものときぐらい思い切り遊ばせてやろうとか、そういうことがあったんだと思います。それが次第になくなってきたのはなぜか、考えなくてはいけないし、だからといって昔に戻せということではありません。我々の身体感覚であるとか、あるいは子どもを動かすということをどこかで真剣にやらねばならないし、しゃべっている場合じゃないと思うんですね。聞いている場合でもないと思います。

やはり我々は、何らかの行動を起こしていく必要があります。それは、近所の子どもたちと一緒に500mでも100mでも一緒に歩くとか、地域でちょっとした川でも山でも、ど

んな自然のものであっても一緒に行ってみて、「気持ちいいね」と言ってあげるとか、そういうことだと思うんです。そういう人たちが日本中に増えていけば、日本のトレイルの底辺も増えていくでしょう。

今の日本の子どもたちは、自分が生まれ育ったふるさとの歴史を知らないですよ。自分の身の周りの野山にある自然物に対して、昔は興味関心を持って、これ何、あれ何とやっていたんだと思います。そういうときにスマートフォンって役に立つんですよね。子どもたちが、「わあ、すげえ、これ虫の卵だ」と。虫の卵と言うか、「泡だ」と言ったんです。

「それ、何の泡？」と聞いたら、「泡だ」と。「だから、何の泡だ？」と言うと「泡」。それで、Google レンズとかで、これはこういう生き物のあれじゃないかとなるわけです。そこから調べてみようという気になったりする。

ですから、私は決して今の文明とかそういうものを否定しているわけではないんです。ただの道具として見れば優秀なものです。作ったのも人間です。この間、私も生成 AI を使って未来都市を創ってみようという授業を子どもたちにやりました。そうしたら、子どもたちがワーッと創ってくるんです。

でも、その授業で子どもたちに一番人気があったのは、星を見る時間でした。こんなに暗い所初めてとか、星は光るんだと。当たり前ですよ。でも、そういうことなんですよ。これは結構ショックでしたが、プラネタリウムと一緒にだつて（笑）。でも、子どもたちは、本当に帰って行くときには子どもらしくなっていくし、まだ歯を食いしばって、30 泊の授業、子どもの授業をやっている仲間もいます。

ここで本当は宗教性の話をしたかったのですが、いちおう政教分離なものですから。でも、間違いなくスピリチュアルな方に近づいていくはずなんです。

最後に、やはり日本の若者はいいなと思った話です。皆さんももう読まれたことがあるかもしれませんが、鈴木俊貴さん（1983～）。僕には鳥の言葉がわかると。実は私、最初は高校の社会、歴史の教員でした。人間は、動物と違って直立二足歩行、言葉がしゃべれる、道具を作れる。しかし鈴木俊貴さん、世界で初めての動物言語学者と称しているらしいですが、なんと鳥が文章を、言葉をしゃべっているのではないかという仮説で研究されています。日本人の場合、西洋で評価されるとだいたい皆信じるようですが、それで大評価を受けています。

その鈴木俊貴さんが、ある所で言っていました。「日本の教育についてどう思いますか？」という問いに対して、「やはり自然の中で遊ばせることでしょう」と。彼は、軽井沢の自然の中で地道にデータを取って、歩きながら研究しています。

我々はやはり歩きながら考える動物なのかもしれません。皆さんと一緒に、子どものことを歩きながら考えてみたいと思います。ご清聴ありがとうございました。

（2026 年 3 月 7 日、第 11 回ロングトレイルシンポジウムにて）

藤原 一成（ふじわら かずなり）

秋田県出身。早稲田大学教育学部を卒業後、県内の高校教諭を経て、文部省（当時）の生涯学習局に入省、青少年の体験活動の振興を担当。その後、愛知県東海市教育委員会副教育長、岡山県瀬戸内市教育委員会教育長を歴任。文部科学省初等中等教育局視学官に就任後、2017年に秋田県潟上市長となる。

現在、独立行政法人国立青少年教育振興機構 国立中央青少年交流の家所長として、施設の特色を活かした幅広い体験活動の提供・支援に取り組んでいる。

※国立中央青少年交流の家

1959（昭和 34）年、日本最初の国立青少年教育施設として静岡県御殿場市に設置。現在は、独立行政法人国立青少年教育振興機構を構成するほかの 27 施設とともに、青少年に集団宿泊を通して自然体験など様々な体験活動を提供している。

歩く人を増やすために、地域が考えるべきこと

大土 洋史（株式会社ヤマップ アウトドア事業開発部長）

株式会社 YAMAP の大土と申します。本日は貴重な機会をいただき、ありがとうございます。

今日はどういう方がいらっしゃっているのか、全部は把握していないんですけど、おそらく山だったり、ロングトレイル協会に携わっている方が多いと思いますので、地域にどうやって歩く人に訪れてもらうか、ひいてはどうやってお金を使ってもらおうのかといった話を、経験に基づきながらお話ししていこうと思っております。

私は、2018年にYAMAPに入社しましたので、まる8年ぐらい、コロナ前とコロナ中とコロナ後というところで、どのような登山とか歩く人の変化があったのか、ある程度知って、経験した人間です。また、私が所属しているチームが自治体と連携する機会が多く、具体的にはだいたい年間30ぐらいの自治体の方々と連携して、自然を活用した認知拡大や誘客促進、関係人口創出などを行っています。

数多くの失敗もしているんですけど、今日はあえて成功パターンというところで、皆さんが何か持ち帰れるような文脈に沿ってお話ししていきたいと思っております。



登山者が求める情報

YAMAP とは、ものすごく簡単に言うと、電波の届かない山の中でも現在地がわかる、登山地図 GPS アプリです。現在、YAMAP のダウンロード数はおかげ様で550万。登山人口が総務省の統計で860万人ぐらいと言われておりますので、かなり多くの方が使ってくださっているという状況でございます。

今日は私たち登山者の行動データとか、結構頻繁に数千人単位のアンケート調査なども行っていますので、そのデータに基づいて登山者がどういった情報を求めているのか、もしくはこの本題に紐付くような、ロングトレイルを歩くために登山者がどういった行動、地域に何を求めているのかといったところを具体的にお話ししていきます。

その前に、頭の運動で、コロナ禍における登山者の行動について、コロナ前とコロナ中とコロナ後、どのような変化があったのか、皆さんと目線合わせをしていきたいと思っています。

いろいろな軸があるんですけど、今日は2つの軸に分けてお話ししていきます。1つ目が移動距離です。移動距離でどのような変化があったのか。もう1つは、登られる山の標高です。その移動距離と標高によってどのような変化があったのか、皆さんとデータに基づき

ながら目線合わせをさせていただきたいと思っています。

まず、居住地からの移動距離です。2019年から2024年まで、2020年がコロナの流行直後と捉えていただけたらと思うんですけど、2020年は50km未満が77%で、ものすごく増えています。

もう5〜6年ぐらい前なので、記憶の薄いというかお忘れの方も多いかもしれませんが、この時期は県境を越えたら駄目だったり、県外ナンバーだと石を投げられるみたいなのところがあって、やはり県内での移動が多かったのです、しかし2024年を見ると、ほとんどコロナ前と変わらず、50km以上で活動されていることが多いのがデータとしてわかります。

もう1つ、登山者の登った山の標高ですが、ここは結構違うので丁寧にお話しできればと思っています。これも2020年に関しては、赤い部分が1000m未満、我々が低山と定義しているんですけど、1000m未満の山が2020年で77.6%と、コロナ前と比べて倍弱ぐらいの数に増えているという状況です。

北アルプスとかの高い山ですと、山小屋に泊まらないといけない。山小屋はこの時期、ちょうど三密の温床だと言われていたのではなかなか泊まれない、もしくは山小屋もすごく気を遣って、200人収容だったら100人ぐらいに減らしていたので、そもそも物理的に宿泊できないという状況もあったので、やはり里山に登る人が増えました。

2024年が53%という状況で、2025年の最新のデータを見ると、だいたい56%ぐらいに増えています。何が言いたいかというと、登山者の中で低山が注目されていると。コロナを経て、いい意味で1000m未満の山の魅力に気づいた人が増えていると言えます。

やはり2000m以上の山ですと、北アルプスも含めて、山を資源にして観光に結びつけるのは限界があるんですけど、1000m未満の山ですと、多くの地域がその対象になりうるんじゃないかと思っています。山に携わる方からすると、いろいろな地域で低山が注目されており、それが集客につながるんじゃないかと個人的に感じております。

その低山に興味がある登山者が求めている情報とは何か、具体的にお話ししていきたいと思います。

我々は1万人ぐらいを対象にしたアンケート調査を結構取っていて、その中で登山者が知りたい情報が3つありますので、それを順に共有できたらと思います。

登山者が求めている情報の1つ目は、実は交通情報です。やはり地方に行けば行くほど、公共交通機関に乗っていくと、電車だけではなくバスに乗らなければいけないので、交通情報をものすごく知りたがっています。

2つ目は山の情報です。山の見所の時期、例えばこれからですと桜の開花時期とか、今週末行くときに咲いているのか、気になっています。

最後が山麓観光情報です。山から下りたときに美味しいものとか温泉があるのか、気になっている感じです。

これだけ並べると当たり前のように聞こえるんですけど、多くの地域で行われているの



登山口へのアクセス方法や駐車場、
通行止め情報といった

「交通情報」

登山者が最も必要としている情報。
バスの運行状況や駐車場の混雑注
意はもちろん、自然災害等で登山道
に危険が確認できている際にも即時
に発信いただくことが可能です。



花の見頃や紅葉、
山中の魅力スポットといった

「山の情報」

登山者にとって次に訪れる情報の決
め手となりやすいのが、こうした山の
情報です。
気候に左右される花や紅葉の見頃な
どの情報が地元からリアルタイムで
発信されることは、登山者にとって信
頼の高い情報として認識されます。



立ち寄り温泉や
地元のおすすめ飲食店などといった

「山麓観光情報」

山麓観光情報を探したくても情報の
探し方がわからない、といった声が
多々聞かれます。特に温泉や地元グ
ルメは下山後にセットで楽しむ登山
者も多く、正しく情報を届けることで、
地域の観光消費にも繋がります。

© YAMAP Inc.

は逆なんです。皆さんから見ると、やはりお金を使ってほしいので、山麓の情報をバンバン流す。山の情報も流す。ところが、交通情報は意外と整備されていなくて、結局、登山者も最終的に何をしているかという、観光協会に電話して「すみません、ここどうやって行くんですか？」みたいなことを聞いているというのがわかりました。

逆に言うと結局、山の観光情報も山の情報もわかったけど、交通情報が載っていないので、じゃあ面倒くさいから行かない、離脱していくということなんです。なので、同じ情報を並べているだけなんですけど、実は交通情報を目に見えるところに載せると、僕たちのことをわかっているじゃんというところから、来てもらうきっかけになるかなと、インタビューやアンケートからわかったことです。

単純なんです、この順番で登山者に伝えていくのが有効だと考えております。

伝え方と見せ方の工夫

また、ロングトレイルのターゲットと訴求ポイントというところで、ロングトレイルのことが好きな方というのは自発的に情報を取りに行かれると思うので、やはりこのロングトレイルの裾野をどう広げていくかが 1 つのポイントになると考えております。その中で我々の仮説を今からお話しできたらと思っております。

我々がメインターゲットとして考えているのが、登山者の中でも「歩く旅」に関心がある層です。これも同じようにアンケート調査をしたときに、登山者の中でもピークハントに限らず、歩く旅に興味があるユーザーはだいたい 25%ぐらいで、大きなターゲット層になると考えております。

最近ですと、ピークハントを目指さないという書籍とか、歩く旅とか打ち出されているので、少なくともそういったものに興味・関心がある人たちは結構います。その人たちに對してどういった情報を伝えていくのか、結構工夫がいる点だと思っております、我々の

仮説で重要だと考えているのは大きく 3 つです。

1 つ目が、短期では踏破できない長い行程であることです。ロングトレイルでありがちなのが、わりとルートに分けて歩きやすく訴求することですけど、意外とそれが逆効果で、7 泊とか 6 泊ぐらいでガツと歩く魅力を伝えることによって、行きたいとまず思ってもらうことがポイントだったりします。通常の登山ではなく「歩く旅」というところにひもづいているので、分けて伝えるのも重要なんですけど、まずは歩ける行程、6 泊とか 5 泊ぐらいのルートで魅力を伝えるのが重要だとわかりました。

2 つ目が、行程中にテント泊とか野営が可能な区間があることです。登山者の中でも歩く旅に興味がある人というのは、もちろん北アルプスの山小屋だったりテント泊をしているような、わりとそういうことに感度が高く自分も体験されている方なのです。宿坊とかに泊まったりするのももちろん素敵なんですけど、どちらかと言ったらテント泊のように、自分の空間を保てるとか、自然に身を置く環境が重要であるということが、彼らにインタビューをしてわかったことです。

最後に、食料や装備の補給ポイントが 2 回以上あることです。ロングトレイルをされている方からすると、これも当たり前だと、羅列のように聞こえるんですけど、実際にロングトレイルのホームページとかを見ていると、例えば 2 番とか 3 番、2 番はギリギリ書いてあったとしても、3 番の食料とか装備をどこで補給すればいいのかというのは結構わからないことが多かったりすると思っています。もちろん宿とかの情報も必要なんですけど、テント泊、野営も可能で、食料とか装備も、補給ポイントはこういう所があるとか、こういった情報を載せることによってその一歩を踏み出すきっかけになってくると感じております。

我々がロングトレイルの文脈で、和歌山県庁の方々と熊野古道で一緒にやった取り組みがあります。熊野古道はめちゃめちゃ歩かれていますけど、9 割以上が外国人で、日本人の方はほとんど歩かれていないんですね。そこで日本人向けにロングトレイルを訴求していこうと、あえて 7 泊 8 日で、熊野古道の 1 つの特徴である川の参詣道を巡るところをモチーフにしてやりました。実際、この川の参詣道でバックラフトみたいなものを現地で貸し出しできるような仕組みを作ったりしています。トータルが 61 時間ぐらいで、距離で言うと 150km ぐらいです。

ユーザーからの反響としては、やはりこういうルートを歩いてみたいと。ただ、7 泊 8 日を現実問題歩けるかということ、休みもなかなか取れないので、2 泊 3 日とか 1 泊 2 日にして歩きます、ということでした。やはり長い距離で魅力的に伝える、それがロングトレイルだと思うので、そこを意思を持ってバーンと伝えた上で、魅力を感じてもらって、後はスルーハイクだけではなく、分割的に歩けるといった訴求をしていくという順番が重要かと思っています。

伝え方とか見せ方を工夫することによって、その登山者だったり来てほしい方々の受け取り方がだいぶ変わってくるとというのが、我々がやっていて感じている点ですので、1 つ

の参考になれば、と思っております。

トレイル保全の取り組み例

後は、ロングトレイルを歩いてもらおうと同時に、そのトレイルを守っていくことも同じくらい重要であると考えています。保全の取り組みについて、現地の方々と話したりするんですけど、守ってくれている人たちというのはわりと高齢者の方で、共助の精神を持ってやってくれている。ただ高齢化していて、どんどんいなくなっています。

お金も、市区町村としてもトレイルよりもっと緊急性、重要性が高いものにお金を割いていって、どんどん保全する費用も減ってきているということで、保全という文脈では絶望的な環境なんじゃないかと思っています。この保全の文脈を、どうやって登山者とかロングトレイルハイカーを交えながら進めていくのかというのも、ロングトレイルを歩いてもらうのと同じくらい、もしくはそれ以上に重要ではないかと思っています。

最後に我々が行っている事例を 1 つお伝えして終えられたらと思っています。最近よくあると思うんですけど、保全の取り組みを有償化してツアー化するということですね。岐阜県での取り組みなんですけど、4 万円ぐらいのお金を参加者からもらって、保全ツアーを 1 泊 2 日でやります。我々は 2020 年からいろいろな地域でやっているんですけど、普遍的で汎用的な課題で、しかも 10 名の定員に対して 50 名ぐらいは間違いなく毎回集まっているので、やはり登山者とかロングトレイルハイカーとしても何か貢献したいという思いは、すごくあるんだろうなと思っています。

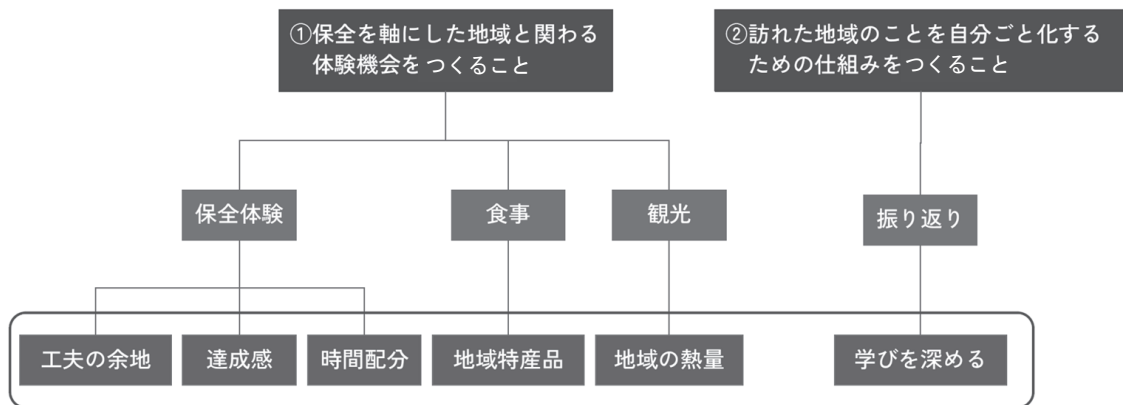
なので、お金をもらいながら、一緒に手伝ってもらって活動していく。これ、我々の KPI（Key Performance Indicator：重要業績評価指標）に置いているのが、その翌年訪れてくれるかということです。基本的にこれまで全部、数十回以上やっているんですけど、翌年必ず 100%の方が来てくれているので、最近、自治体の方々がよく言われるような、関係人口の創出にもつながっているんじゃないかと思っています。

我々が感じたこととしては、ただやればいいというものではなく、伝える工夫が結構重要です。保全も、ただすればいいのではなく、工夫の余地とか達成感、時間配分、こういったものをちりばめながらやることが重要だとわかってきました。細かく話していると時間がないので、1 つわかりやすい事例を紹介します。

保全の取り組みなんですけど、実は 1 泊 2 日で行う保全というのは、3 時間ぐらいなんです。もうちょっとやりたいと思う時間設定にするのが結構重要なんじゃないかと、最近思っています。その結果、どういう声を聞いたかという、またその保全の取り組みをしに訪れたいという気持ちになった、ということです。

1 泊 2 日とか丸一日保全をすると、もうそれだけでお腹いっぱいになり、満足して帰ってしまいます。この目的は、また訪れたいとか、また来てもらおうということがゴールだったりするので、あえてちょっと短めに設定することも重要です。こうした工夫によって、お金をもらいながら保全をして、また訪れるきっかけをつくっていくこともできると考え

成功の5要素+1



© YAMAP Inc.

ておりますので、また何かお役立ちできる点がありましたらうれしいです。

私からは以上ですが、何かご不明な点などありましたら、ぜひお声がけいただきたいと思います。ご清聴ありがとうございました。

(2026年3月7日、第11回ロングトレイルシンポジウムにて)

大土 洋史 (おおつち ひろし)

登山アプリ「YAMAP」にて、企業・自治体と連携しながら、地域の自然資源を活かした観光・誘客施策を多数プロデュース。毎年30程度の自治体と協働し、認知拡大・誘客促進・関係人口の創出における成功パターンを構築してきた実績を持つ。

パネルディスカッション

JAPAN TRAIL とロングトレイル

松井 督治（国東市長）

1960（昭和 35）年生まれ。国東高等学校卒業後、東京学芸大学に進学。1983（昭和 58）年に東京学芸大学卒業後、株式会社大分放送（OBS）に入社。アナウンサーとして報道・情報番組等を担当し、報道制作局長やメディア局長などを歴任した。在職中から大分大学大学院経済学研究科で地域政策を学び、2022 年に博士号（経済学）を取得。2023 年 3 月に国東市長に就任。国東市の将来ビジョンを「だれもが明るく楽しく暮らせるまちに」と描き、市政運営に邁進している。趣味は読書、剣道、ギター演奏。

村田 浩道（PLUS WILD 代表、ロングトレイルコーディネーター）

1971（昭和 46）年、滋賀県出身。山・川・湖に囲まれた滋賀県の禅寺に生まれ、自然の中で遊び、学んだことが起業の礎となり、アドベンチャーツーリズムによる地方・地域活性に携わる。日本ロングトレイル協会常務理事および JAPAN TRAIL 提唱委員としても全国のトレイル活性化事業に携わり、自然・禅・地域活性ビジネスをテーマに活動している。

金井 麻美（登山ガイド）

神奈川県在住。幼少期は伊豆の自然の中で過ごし、青年期は北米の山々でバックパッキングやスキーなどの経験を積む。現在は年間を通してガイドとして活動し、夏季は日本アルプスの縦走や百名山の山々、冬季は戸隠のスノーハイクや関東近郊の低山などの案内をする。ニュージーランドのロングトレイル「テ・アラロア」を 2016 年に完歩。二児の母。

安藤 伸彌（日本ロングトレイル協会事務局）

1973（昭和 48）年、東京都生まれ。民間シンクタンク勤務後、バックパッカーとして世界 40 ヶ国余りを旅し、各地のトレイルを歩く。その経験を活かすべく、2015 年より安藤百福センターに勤務し、日本ロングトレイル協会の事務局も兼務する。日本山岳ガイド協会認定自然ガイド。近年は浅間山や高峰山の古道（信仰の道）の復活などにも尽力している。

コーディネーター 深沢 彩子（フリーアナウンサー）

早稲田大学教育学部卒業。ラジオ福島アナウンサーを経てフリーに。テレビ朝日「ちいさい旅」、山と溪谷社ビデオ「日本百名山」などでナレーター、NHK テレビ「お達者くらぶ」などでレポーターを務め、山と溪谷社『山がくれた百のよろこび』に寄稿。三オブックス『不安が自信に変わる話し方の教室』執筆。昭和女子大学、桜美林大学などで非常勤講師を務めた。30 数年にわたり NHK FM「歌謡スクランブル」（月～土 午後 0:30～2:00）構成 DJ を隔週で担当中。

深 沢 今日は「JAPAN TRAIL とロングトレイル」と題して、4 人の方々にお話しいただきます。1 人目は、先ほどご講演いただきました松井督治・国東市長。続きまして、ロングトレイルコーディネーターの村田浩道さん。次に、登山ガイドの金井麻美さん。そして、日本ロングトレイル協会事務局の安藤伸彌さんの 4 名です。コーディネートは私、深沢が務めてまいりますので、よろしくお願いします。

では、早速ですが始めます。私たちはこの日本列島に立っているわけですけど、山があつて、里もあつて、町も見えています。そして、それらを道が見つないでいるわけですね。ロングトレイルというのは、単に長い道を歩くのが目的ではなく、道を歩きながら、自然、歴史、人々の暮らしなどと出会いを重ねていく体験なのではないかと、これまでの話を伺っていて感じました。

今日のテーマですが、日本列島を一本の線でつなぐ JAPAN TRAIL 構想を軸に、地域の視点、現場の視点、歩く人の視点から、これまでとこれからについて、それぞれの視点について語ってくださる皆様をお招きしています。では、簡単に自己紹介をお願いします。まずは松井国東市長からどうぞ。

松 井 国東市長の松井でございます。先ほどいろいろ話しましたが、実は私、ロングトレイルのコースが国東にあるのを知ったのは数年前です。2023 年に国東でロングトレイル開設 10 周年シンポジウムを開いた際に、節田会長、それから中村代表理事にお越しいただいて、そこで初めてこのロングトレイルの素晴らしさ、奥深さ、そして「国東のトレイルはいいんだよ」と言われて、「えーっ」と驚きました。そこで自分も歩いてみて、今もうハマっている状況です。どうぞよろしくお願いいたします。



金 井 金井麻美と申します。登山ガイドという仕事をしていますので、いろいろな地域に行つて、いろいろな山に登っております。トレイルもやはり山の中を通っていますので、仕事を通してトレイルと関わっていると、私個人も歩くことが好きなので、それこそ国東半島ですとか、ニュージーランドのトレイルですね。ロングトレイルも歩いています。よろしくお願いいたします。

村 田 村田と申します。滋賀県高島市の出身です。高島トレイルというのが以前ありまして、今もあるんですけど、なんとか元気にやっております。私自身は国内のトレイルをコーディネートすることで、地域活性に貢献させていただいたりとか、自らもガイドの仕事をさせていただき、アウトドアアクティビティをいろいろと提案しながら、運営もやらせていただいています。ロングトレイル協会の常務理

事の職もお預かりしております。もう一つが、禅宗の一派である曹洞宗の寺、長谷院という一山の住職もやっております。どうぞよろしくお願いします。

安 藤 日本ロングトレイル協会事務局として、ここ安藤百福センターで働いている安藤と申します。私は裏方でなければいけないのに、おそらく JAPAN TRAIL のルート設定をしているので、表に出ろと言われているんだろうと思っています。今日はよろしくお願いします。

深 沢 では、それぞれの立場からお話いただくということで、おひと方ずつ、まず私から簡単に質問をしまして、そして皆さんでまた新たな疑問について話し合ってください、そんな順番にしようと思っています。

ロングトレイルとは何か

深 沢 最初のテーマですが、「JAPAN TRAIL とは何か」。大変大きく出ましたが、安藤さん、日本各地をつなぐこの構想、どんな想いがこもっているのでしょうか？

安 藤 いきなり大きなテーマだと思うんですけど、JAPAN TRAIL の前に、まずロングトレイルがどんなものか確認しておきたいと思います。というのは、私もいろいろ話を聞いたりする中で、ロングトレイルという言葉は皆さんある程度ご存じなんですけど、それがどういったものかという認識は結構ばらばらだと感じるんですね。

具体的な例で言うと、例えば登山道を歩くトレイルコースを紹介したら、それじゃ登山じゃないかと怒られたり、昔山ヤとして登山をいっぱいやってきたけど、ちょっと体力が落ちてきたから、老後はトレイルでも歩こうか、みたいなことを聞きます。特に、トレイル歩きと登山を対立的に捉える方が結構多い気がしていて、そもそも本当にそうなのかを確認したいと思います。

まず、トレイルとは何かを一応確認しておく、英和辞典にはなんとかの跡とか道と出ていました。これではちょっとわかりにくいので、Google の AI に聞いてみたところ、「道、足跡、けもの道」などとあり、要は自然の中にある歩くための道と言えますね。

例えば、街中を歩く道も当然トレイルですし、里山を歩く、後は海岸線を歩くような所もそうですし、いわゆる登山道を歩くのもトレイルです。岩稜帯でも道になっていれば、難易度は高いけれどもトレイルと言えます。改めて確認しておく、日本でトレイルと言っている所は登山道も含まれますし、いわゆる遊歩道的なものや里山の道も入ります。基本的には、その土地の自然・歴史・文化や人に触れながら歩く道のことです。JAPAN TRAIL の Web サイトには「豊かな自然のなかを、歴史や文化を味わいながらたどる『歩く旅』の道」と書いてありますね。ということは、日本で登山をされている方は、知らず知らずかもしれないですけど、実はトレイル歩きをしている部分もあるんです。

でも、欧米のロングトレイルはそうじゃないだろう、と思われる方も多いと思います。日本と欧米とでは違う部分も当然あります。日本の地形はそこまで急峻ではないので、地形的に山に登れるというのが一つ。また、山岳信仰の文化があるので、山に登ろうというところがあったんですね。欧米の場合、もちろん場所にもよるんですけど、特に名峰と言われる山はすごく急峻な所が多いので、登攀技術を持っていないと登れません。そのため、皆さんが日本で登山をしている行為は、ほとんどの場合トレイル歩きともかなり近い部分があるというのを認識していただきたいと思います。

だったら登山でいいじゃないか、と考える方もいるかもしれませんが、そこは目的が違うと思っています。登山というのは、究極の目的は山頂に登る、登頂すること。トレイルとかロングトレイルというのは「歩く旅」を楽しむこと。もっと言うと「歩くことを楽しむ」と言ってもいいかもしれません。つまり、登山は究極的には登頂という到達目標に向かっていくんですけど、トレイルを歩くというのはプロセスを楽しむ。歩く所でいろいろな楽しみを見つけて歩くというのが大きな違いなので、そこをご理解いただきたいんですね。

登山をされる方も、ほとんどの場合、目的は登頂だとしても、途中の景色を楽しんだり、花を愛でたり、いろいろな地域の歴史・文化に触れたりとかされていると思うので、そうすると、やっていることは、実はトレイル歩きとかなり共通している部分があるというのが一つです。

そして、もう一つ問いたいのがロングトレイルに対するイメージです。昨年、話題になった『フラット登山』にはこう書いてあるんですね。

「ロングトレイルにはどうしても『長大なコースをひたすら歩き続ける、求道的な徒歩旅行者』というイメージがついて回る。長距離の踏破を目的とした孤高の旅なのである。このような長大なロングトレイルの踏破は、多くの人にできることではない。」

皆さん、どう思いますか。なるほどと思いますか。私はこれを最初読んだとき、ちょっとショックだったんです。ロングトレイルはそういうふうに思われているんだ、と。

ただ、この著者はロングトレイルを否定しているわけではなく、あくまで世間一般にこう思われているということを書かれていて、むしろこの方自身はロングトレイルを歩かれているので、そこはちょっと誤解のないようにしていただきたいんですけど。

ここでイメージされがちなのが、やはりロングトレイルというと、長い道を踏破しなければいけないとか、すごく長い距離を歩かなければいけないと。逆に、ロングトレイルにハマっている人ほど陥りがちなのが、トレイルは全部歩いてください、とか言うんですよ。その個人の方が思うだけなら構いませんが、歩くか

どうかは個人の判断だと思っているんですね。ここで長距離の踏破が目的と書かれていますけど、踏破は本来目的ではないはずなんです。私の個人的な感覚で言うと、距離が長いというのは、選択肢が増えること。短い距離だと、そこを歩いたら終わりですけど、長い距離ならいろいろな歩き方ができる。そういった歩き方であってほしいと思っています。実は JAPAN TRAIL も、約 1 万 km と言っていますけど、そのすべてを踏破しなければいけないわけではありません。そもそも踏破はなかなかできるものではないですけど。踏破したい方はしていただいて全然構わないのですが、たとえ部分的でも歩いてもらえばいいし、いわゆる登山道もルートに入っています。

結局、何が JAPAN TRAIL の目的かという、日本の豊かな自然や歴史・文化を体感していただきたい、そのきっかけとしてこういったものがあるとわかりやすいので提案している。そのようにイメージいただければいいと思います。

歩くことの意味

深 沢 とてもよくわかりました。あまりストイックにならずに楽しんでほしいと。では、次に村田さんに伺いたいんですけど、トレイルコーディネーターとして、現場でトレイルをコーディネートする立場から見て、このロングトレイル、JAPAN TRAIL 構想をどう見えていますか？

村 田 今、トレイルとはどういうものかという説明がありましたが、私の方からは、今歩くということが求められる時代になってきて、いろいろな市町村、いろいろな地域の団体から、JAPAN TRAIL やロングトレイルが地域活性の一つの要素になってきているので話を聞かせてほしい、取り組みについて教えてほしいと言われています。

では、なぜ人はトレイルを歩きたくなるのかと考えると、人間は心と体がバラバラなんです。ちょっと宗教っぽい話になるんですけど。それで皆さんいろいろな悩み事が起きるんですね。自分の心は絶対に制御できないので、心と体はバラバラ。それで、トレイルを歩く、歩くという行為は、実は心と体を一つにしていく行為なのです。

私たちは禅宗ですから、坐禅を組みます。なぜ座禅を組むかという、心と体を一つにする行為だからなんですね。自分のいろいろな部分を真ん中に戻していき、ということ。でも、座禅は人間の足が曲がる関節の方向ではない所に足を持っていくので、とてもじゃないけど耐えられないですね。なので、歩くことがそういうものにつながるんですね。



実際に私たちの行為でも、歩きながら精神的に心と体を一つにしていくという方法があります。結局、歩くことで自分自身をニュートラルに戻していくとか、真ん中に戻していく。歩くことが気持ちいい、歩くことでいろいろなことが整理できてくる。そういう部分が少なからずあるんですね。なので、やはり歩いていろいろな景色を見て、地域のものに触れて、地域の人たちと触れ合って、またそこに旅行という面をプラスしていけば、地域のいろいろな宿に泊まり、温泉に入り、美味しいものを食べて。それでようやく JAPAN TRAIL とか、その下支えとなっている各地域のトレイルだとか、そういう所の発展、これからの将来性があるんですね。私はそういう観点から JAPAN TRAIL とロングトレイルを見ています。

深 沢 ありがとうございます。今、地域の話をしていただきましたが、松井市長、いかがですか？

松 井 国東半島峯道ロングトレイルは12年目になっているんですけど、このコースができる前は、地域の方にとってコース上の山道というのは、生活道路であり、林道であり、また古に修行僧が修行したと言われている、そういう山道にすぎなかったと思うんです。

ただここ数年、インバウンドを含め多くのハイカーが実際に歩いている姿を見ると、意外とすごいものなのかなと、だんだん気づき始めているんですね。地域の方が自分たちの地域で当たり前と思っていたものの歴史的・文化的価値を再認識するという、そういう機会になっています。

また、観光面も変わってきています。以前は比較的有名な神社仏閣を観光バスで巡るツアーしかなかったんですけど、トレイルコースが開通した後は、寺と寺をつなぐ古道であるとか、山の中にある苔むした石造物、四季折々の風景や絶景ポイントなど、今や山の奥の静けさでさえ素晴らしい魅力になってきています。つまり、地元の住民にとっては当たり前だったお寺や石造物、風景が、ロングトレイルが開設されたことで、1,300 年の歴史、また地質学的に言えば 170 万年前からの歴史や文化を改めて知る機会をいただきました。

私も歩くたびに、国東半島にちりばめられた様々な歴史や文化の痕跡に出会うんですね。半島全体が、この私たちの半島の歴史や文化の記憶の博物館だと最近感じるんです。歩けばその記憶が蘇えるわけです。これはもう国東だけでなく、全国のトレイルコースにはその土地の歴史や文化の記憶が刻み込まれているので、それを歩きながら我々が解説していく、そしてまたそれを次に伝えていくという、そういう役目もあると思っているところです。

私は国東のロングトレイルのファンを増やして、少子高齢化、人口減少という課題の中でも、誇りを持って楽しく暮らせる町につなげたいですし、JAPAN TRAIL の一員として、JAPAN TRAIL を盛り上げていきたいと思っています。

深 沢 ありがとうございます。地域の方にもいろいろな気づきを与えているということですね。まさに現場で登山ガイドとして活動している金井さん、ロングトレイル、地域も含めて、今の状態、今後の展望など、何かお感じになることはありますか？

金 井 私は山に登ることが多いので、私に関わるお客さんには、やはり何々山に登りたいというニーズが強くあります。先ほど話がありましたように、やはり登山とトレイルには乖離している部分があると個人的には思っていて、自分はそれを同じものだとつなげていきたいです。

例えば苗場山には、スノーカントリートレイルが通っています。そうすると、登山道上にスノーカントリートレイルの道標が立っていますが、皆さん、それが何か知らないんですね。そこで私は、ここはスノーカントリートレイルがあつてと、細々となんですけど、現場でそういう話をします。すると「へえ」となるんですね。やはり知らなかったの、そこで初めて触れるんです。興味を持った方はご自身で詳しく調べますし、こちらからも情報を提供するんですけど、そんな形で地道に登山とトレイルをつなげる作業をしております。



深 沢 金井さんは、ニュージーランドを縦断する「テ・アラロワ」を完歩されたんですよね。当時何か感じられたこと、それからニュージーランドで感じた課題のようなものはありますか？

金 井 私が歩いたのは、今から10年ぐらい前です。ニュージーランドも日本と同じように細長い島でできていますが、距離で言うと3,000kmのトレイルがつながっています。データを調べると、やはりトレイルの人気は世界中で高まっていて、ニュージーランドも同じです。

今では年間3,000~4,000人ぐらいのスルーハイカー、ずっとつなぎで歩く人が増えてきています。だいたい10%ずつぐらい増えてきているので、今後さらに増えていくと予測されているそうです。

その中で、やはりトレイルを歩く人が増えると、地域振興などにもつながる一方で、トレイルの維持・管理だったり、人が増えることによって環境への配慮がさらに必要になったりします。

また、気候変動によって、動物の問題だったり、山火事や洪水など、いろいろなことがトレイル上でも起こりうるの、そういったことが課題になってくると思います。

歩きたくなる道を目指して

深 沢 ありがとうございます。では、せっくなので JAPAN TRAIL 構想について、安藤さんに何か質問、ご意見などがありますか？ 村田さん、ちょっと考えていらっしゃいましたけど、いかがでしょう？

村 田 ある意味同じ構想とか理想とか考え方とか、ふだん協力しながら進めているところではありますが、いろいろな所で話しているのは、やはり歩く道を造った以上、どうやってこれから歩く人を増やしていくか、どうやってたくさんの人に歩いてもらい、この JAPAN TRAIL を日本のヘリテージにしていくにはどうしたらいいか。いかがでしょう。

安 藤 これはむしろ（会場にいる）皆さんに聞きたいんですが、なぜ歩きますか？

登山の世界では、なぜ山に登るのかというと「そこに山があるから」だと答えますね。すごく哲学的な言葉ですけど、これはもともとジョージ・マロリー（George Mallory : 1886～1924）というイギリスの登山家が「なぜエベレストに登るのか？」と聞かれて、"Because it's there."と答えたんですよ。その意味するところは、「そこに山があるから」だと誤解が生まれるかもしれません。

というのは、では山ならどこでも登るのかと言ったら、そんなことはないですよ。要は、エベレストという魅力的な山があるから登りたい、登りたいんだから登って何の問題があるんだ、といった意味合いなんです。

翻って、ではトレイルを歩くというときに「そこに道があるから」と言って、では道があったらどこでも歩くわけではないですよ。やはり道が魅力的でないと歩かないでしょうし、何より歩く目的というか、そういうものがちゃんとないといけないと思います。

目的と言ったときに、例えば健康のために歩きますとか、誰か友達が歩くから歩きますとか、手段として歩くという行為をとってしまうと、楽しくないじゃないですか。突き詰めていくと、だんだん苦しくなると思うんですよ。結局は歩きたいから歩くということになるはずなので、そういったことが広がっていくと、歩く文化の醸成につながると思います。

深 沢 歩きたくなる道を目指して。どうでしょうか？

村 田 最初に申し上げたように、なんで歩きたいんだろうと言ったときに、歩きたい道がある、歩いたら気持ち良くなる。やはり昔から偉い人はみんな歩いているんですよ。京都には哲学の道もあります。

やはり歩くことで、自分自身の心と体がうまく整理されていくんですね。そう



いう側面は必ずあると思うので、それに良い道、ここはすごく気持ちがいい道だとか、そこへ行ったらすごくいい景色が見られる、下から何か買って行って食べるとますますいいとなって、トレイルを歩いてもらう。こういったことを私たちも発信していかなければいけないと思います。



歩くことで見えるもの

深 沢 ありがとうございます。では、松井市長にご質問のある方、いらっしゃいますか？ 金井さん、お願いします。

金 井 先ほど市長が、国東のトレイルを歩くのにハマっているとおっしゃったんですけど、その心を知りたいと思いまして。

松 井 私は国東出身で、子どもの頃から住んでいたんですけど、当時、誰も峯道の存在とか、山の中にあれだけの石造物があるとか教えてくれなかったんですよ。この歳になって、ロングトレイルができて初めて入っていくと、私はその麓にいたんですけど、地域のことを全然知らなかったな、と。

行けば行くほど、驚くことばかりが先々であるので、これはもう本当に、10コースすべて歩いてみたいと思っています。今は自分たちが暮らしている地域のことをあまりにも知らなすぎるわけですね、子どもも大人も。それを歩くことによって、もう一回自分たちの地域を見つめ直し、素晴らしい所だと体感することで誇りを持てるので、そうすると人口が減少した中でも、自分たちは本当にいい所に住んでいると。石造物の多い祈りの里なので、ここで死ぬことはうれしいというぐらい、安心して死ねるという、そういうところにもつながります。私はまだまだ知らないことが身近な山の中にいっぱいあると思うと、そこを全部探してみたいと思っていますところですよ。

深 沢 ありがとうございます。金井さんにご質問はいかがですか？

松 井 国東半島にも行かれたということで、印象を聞かせていただければと思います。

金 井 すごく驚いたのが、石仏ですとか、ほかにはない地形だったり、やはり岩がすご

いなという印象を受けました。あまり知識がないまま行って歩いたので、ぜひまた伺いたいと思っています。

深 沢 ありがとうございます。では村田さん、禅宗のお坊さんでもいらっしゃいますが、お坊さんは元祖バックパッカーだったとおっしゃっていましたが、宗教とか、精神性と歩くことには、何かつながりがあるのでしょうか？

村 田 お坊さんは昔から歩くんですよ。歩かないお坊さんは大したことないです。歩くことが大事なんです。

私たちも、修行に行くときはいろいろな装備を付けるんですけど、リュックサックの代わりに竹で編んだかごを背中にくっつけ、前にもくっつけて、その中に自分の食事を取る応量器という、いわば漆塗りをされた、スタッキングされたコッヘルみたいなものがたくさん中に重なっています。ちっちゃい器から順に、マトリョーシカのように重なっているんですね。それで草鞋を使ったリュックサックの原型のようなものを持って歩きます。これはどの宗派も、お坊さんたちはだいたい歩きます。托鉢も歩きますよね。

いろいろな意味があって歩くので、これは別に宗教的なことを皆さんに押し付けるという意味ではまったくなく、歩くことでいろいろなものが見えてくるんですよ。景色もそうですけど、自分の心の中もいろいろと見えてきます。なので、ぜひ歩いてください。

深 沢 ありがとうございます。では、最後に安藤さん、JAPAN TRAIL はこれからどんな未来を描いていくのか、お願いします。

安 藤 とりあえず、歩く人が増えるというのがとても大事です。今コスパやタイパが重要視されていますけど、ロングトレイルはそれに逆行するようなことですね。でも、それが必要ということは、やはり人間として必要なものだと思うんです。

JAPAN TRAIL は、日本の中のいい所をつないだ道です。皆さんが知っているような有名地もありますし、隠れたいい場所もあったりする。まだ道半ばではありますが、日本を体感していただきたいという思いでつくっていますので、まずは少しずつ、だんだんと長く歩いていければいいと思いますので、ぜひ歩いていただければ幸いです。

深 沢 ありがとうございます。ロングトレイルやJAPAN TRAIL の魅力、そして課題について、これからも率直な議論と対話を重ねていきたいと私も感じました。パネラーの皆様、有意義な話をありがとうございました。

(2026 年 3 月 7 日、第 11 回ロングトレイルシンポジウムにて)

山書から見た「低山ブーム」の系譜

節田 重節（日本ロングトレイル協会 会長）

近代登山の黎明期からあった「低山趣味」

近年、「低山歩き」がブームである。2020 年 11 月から NHK-BS で放送されている、酒場詩人・吉田類の『にっぽん百低山』がブームの火付け役ではなかろうか。あるいはここ数年、コロナ禍で外出もままならなかった状況から解放されて人々の自然回帰や健康志向が高まり、野外に飛び出したくなったからだろうか。

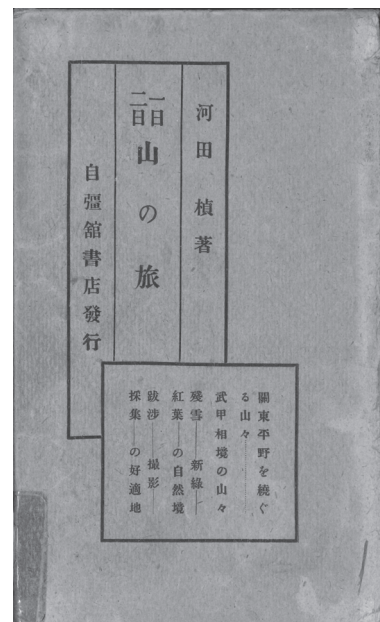
古来、「山高きが故に^{たつと}貴からず、樹有るを^{もつ}以て貴しと^な為す」と言われてきたが、「より高く、より困難を求める」アルピニズムだけが登山ではなく、日本の低山には、低山歩きなりの楽しみと味わいがある。今日^{こんにち}、その「低山」がブーム的な盛り上がりを見せているが、近代登山の黎明期から「低山趣味」の登山者は常に存在し、「日本の山登りの底流」となってきたのである。

ところで、山岳という自然や登山に関する書籍は^{あまた}数多あるが、山の本好きはこれを「^{さんしょ}山書」と呼ぶ。その代表的な団体が「日本山書の会」である。本稿では、日本の登山史とともにあった「低山ブーム」の系譜を、この山書を通じて振り返ってみたいと思う。

本邦初の登山ガイドブック『一日二日山の旅』

1905（明治 38）年、日本で初めての「山岳会」が誕生した。この山岳会は、東京府立第一中学校（現・都立日比谷高校）の生物好きの生徒と卒業生が設立した日本博物学同志会の支会として産声を上げた。このメンバーに黎明期の登山家が加わって、のちに「日本山岳会」と改名して成長していくのであるが、当初から、主に近郊の低山で活動し博物学的指向の会員と、「日本アルプス探検時代」に中心となったパイオニアワーク指向の会員とが併存していた団体であった。

初期の日本の登山界は、良家の子弟や経済的に恵まれた成人が中心となって活動していたが、「大正デモクラシー」の勃興とともに登山も大衆化し、昭和初期にかけて「第 1 次登山ブーム」を引き起こす。特に 1921（大正 10）年、榎有恒のアイガー東山稜初登攀により、アルピニズムや最新の登山用具が伝来し、先鋭的な「岩と雪の時代」へと活動が進展していく。一方、都市を中心に様々な階層の一般大衆にも登山の面白さが普及、浸透していき、登山界の二大潮流となっていった。



河田植著『一日二日山の旅』書影

このような流れのなか、1923（大正 12）年に発刊されたのが『一日二日山の旅』（河田^{みき} 榎 著、自彊館書店）である。本書をもって初めて山岳ガイドブックが世に現われたと言っても過言ではなかろう。ただし、現在のガイドブックとは趣が異なっており、「記録」「関東山彙の鳥瞰（概説）」「中央東線に拠る一日二日の山（計画）」の 3 パートから成っており、「記録」とあるが紀行文スタイルとなっている。

1930（昭和 5）年、同じく本邦初の商業山岳雑誌『山と溪谷』を創刊した川崎吉蔵は、同誌の連載「おちこちの人」の河田榎の項で、

今の時代と違って、大正年代には山のガイドブックは皆無に等しかったから、この本が刊行されると、文字どおり羽がはえたようなすさまじい売れ行きであった。

〈中略〉

この本の内容は実に詳細をきわめたもので東京の下町に住む山好きの連中には宝典のごとく尊重されていた。まさに暗闇にさん然たる光を与えられたと言っても過言ではない。

と賛辞を送っている。

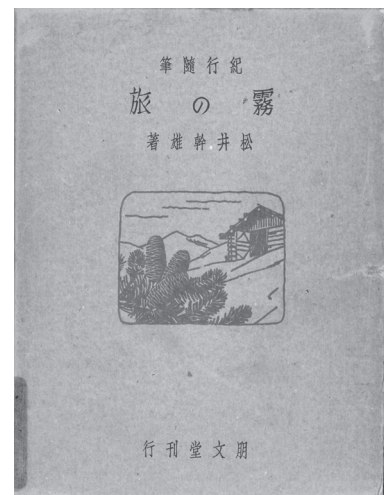
また、著者初のエッセイ集『山の絵本』（朋文堂、1935 年）で知られる詩人・尾崎喜八が山に登るようになったのは 30 歳を過ぎてからであったが、河田のこの本や『静かなる山の旅』（自彊館書店、1927 年）を読んだのがきっかけだったという。

「霧の旅会」の誕生と「静観派」という潮流

1919（大正 8）年に創立された「霧の旅会」という山岳会がある。創立から第 2 次世界大戦にかけての 20 年余の間、東京近郊の甲武相の山々をテリトリーとし、対象を低山に絞って活動した山岳会だ。主宰した松井幹雄（東京府立工藝学校教諭）は、

我々は唯自由に、根強く自然といふものに奥深く喰い入つて、自然に親しむといふ事を生活の一必要条件に迄したいのであります。

（『霧の旅』（朋文堂、1934 年）より）



松井幹雄著『霧の旅』書影

と述べる。エリート登山家が顧みない低山趣味に徹し、アルピニズムの対極に立って日本的漂泊観に連なるこの潮流は、「静観派」と呼ばれるようになった。

この松井を中心に、前述の河田榎、同じく低山歩きを鼓吹した高畑^{むねたか} 棟材、前記の尾崎喜

八などに加え、「日本アルプス探検時代」を担った木暮理太郎や田部重治、武田久吉らを顧問・長老に迎えている。

『日本アルプスと秩父巡禮』（北星社、1919年。のち加筆・改題して『山と溪谷』（第一書房、1929年））を代表作に持つ田部は、

「山旅」という言葉は、日本の登山を表わすに好適な表現だと、私は前から信じている。ヒマラヤやアルプスの登山を山旅と称することは、決して適切な表現とは思われない。しかし日本に於ては、登山の旅は、単に山頂だけでなく、峠、高原、山湖、溪谷、森、時には山村などを対象とする、山岳地方の旅を含み、且つこれ等のものは、山頂に劣らず、それぞれ独立の価値をもっているの、山頂およびこれ等一切のものを含む登山の旅を、山旅という言葉をもって表現することは極めて適切であると思う。

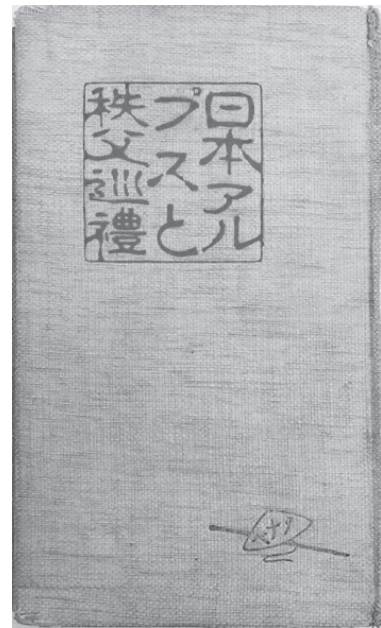
（『わが山旅五十年』（桃源社、1964年）より）

と綴り、低山に限らず「山旅」を通じて静観的登山に共感を示している。

また、北海道大学山岳部を創設し、未開拓だった北の山々で先駆的な登山を行った伊藤秀五郎だが、名著の誉れ高い『北の山』（梓書房、1935年）の中で、静観派について次のように記している。

僕は敢えて静観的な山登りをやっているといおう。しかし、ここでくれぐれも誤解のないように注意して欲しいのは、静観的というのが、低い山歩きや、楽な山登りを指しているのでもなく、少しの危険もないような尾根すじや溪谷を、いつも哲学者や詩人ぶった態度で思索や瞑想に耽りながら歩いているという意味ではないということである。静観的というのは、山登りにおける激しい身体的な行動と、危険を含んだ肉体的な緊張感のみを享受するに止まらずして、そのような行為をも含めて、より豊かな心を以て自然を観照しようとする態度である。

一方、昭和初期から終戦に至るまで、関東以西の山々を広く歩き、『泉を聴く』（朋文堂、



田部重治著『日本アルプスと秩父巡禮』書影

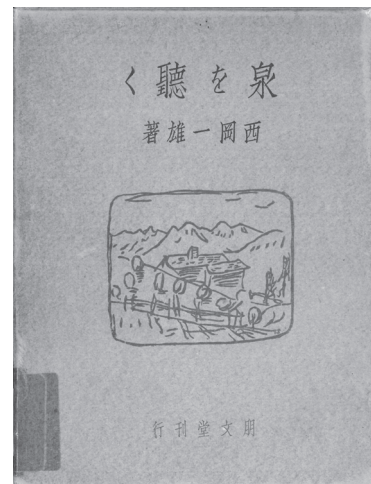


伊藤秀五郎著『北の山』書影

1934 年) を著わした西岡一雄は、

山については浪漫派であり、且低徊派であった私は、目的を樹てて真っしぐらに、その目的に精進し、ひたすらにその前途を急ぐという事にはどうも気が乗らない。

と記し、松尾芭蕉に通じる漂泊の境地を吐露している。なお、西岡は 1924 (大正 13) 年、大阪で日本初の登山用具店「好日山荘」を開いたことでも知られている。



西岡一雄著『泉を聴く』書影

「戦後登山ブーム」の後に「中高年登山ブーム」

大正から昭和初期にかけて起こった「第 1 次登山ブーム」は、軍靴の音とともに下火になっていったが、敗戦後の 1956 (昭和 31) 年、「ヒマラヤ・オリンピック」に参加した日本山岳会隊は、3 度目の正直でネパール・ヒマラヤの 8000m 峰、マナスル (8163m) の初登頂に成功する。敗戦の痛手から復興して得た国家的成果で、同じころ朝日新聞で連載された井上靖の小説『氷壁』の人気と相俟って、一大登山ブームが巻き起こった。

この第 2 次登山ブームは、アイガー東山稜初登攀の快挙と同様、この時代の若者たちに強烈なインパクトを与えた。「より高く、より困難」を求めて、若者たちがアグレッシブに活動したブームで、それだけに遭難事故も多く、社会問題化していった。

そのような状況下では「低山指向派」の影が薄かったが、青山学院大学山岳部 OB で、同部の監督も務めた栗林一路は、自身の著書『写真・登山の手帖』(現代教養文庫 274、社会思想研究会出版部、1960 年)の中で、「低山趣味というなかれ」と題して次のように綴る。

山は高きがゆえに尊からず……登る人の心や態度によってその価値もきまってくる。いわゆる「低山趣味」とは、たんに標高の低い山ばかりを歩くということではない。高度を問題にせず、人と自然とがゆったりと融けあっているコースを、地形や気象の変化にもそれほどわずらわされることなく、のんびりと自然を觀賞し、雲のように気ままに放浪することがネライなのだ。

だからガツガツ高い山ばかりねらっている人より、よほど^マ^マ 応^マ 暢^マ で、しかも自然を鋭くみつめ、自然を理解し、楽しんでいる人が多い。アルピニストを自称する人々は、よほどこの点は謙虚にならなくてはならない。

実はこの本は、筆者が高校生のときに生まれて初めて買った山の本だが、まさに第 2 次登山ブームの盛り上がりの中でも、「アルピニズム派」と「低山派」という二大潮流をな

し、流れ続けていたのであった。

その流れに変化が起きたのが、1975～80 年ごろにかけてじわじわと起こってきた「中高年登山ブーム」である。日本が高齢化社会に突入したため、リタイア後の生き方や生きがいは何に求めるか、論議が盛んになった時代だ。国内登山におけるパイオニアワークの時代は終わりを告げ、大衆化が一気に進み、登山の裾野が次第に広がり始めていった。

まったくの初心者として山登りを始めた「ビギナー組」や、リタイア後に山登りを復活させた「カムバック組」は、まずは低山からスタートすることになる。この半世紀ほど、低山にこだわって歩き続けてきたのが、イラストレーターでエッセイストの小林泰彦である。小林は 1935（昭和 10）年、東京市日本橋区米沢町（現・中央区東日本橋）の生まれで、1960（昭和 35）年ごろから 10 年間、『山と溪谷』の表紙画を担当している。

今日の低山ブームの下地をつくった小林はその後、『山と溪谷』で長年にわたって「低山もの」の連載を持ち、1984（昭和 59）年に画文集『低山徘徊』（山と溪谷社）を、1987（同 62）年に『低山逍遙』（同）を出版している。



小林泰彦著『低山徘徊』書影



小林泰彦著『低山逍遙』書影

低山歩きを好む人は、たぶんみなそれぞれによさを感じていて、それは人によって微妙にちがうように思います。

アルプスや何かだと、ただ稜線をぼんやり歩くだけでもすばらしくて満足できるのだけれど、低山では、こちらから何かを働きかけないとおもしろくないのです。

例えばふだんあまり趣味というものを持っていない人だと、きっと低山を歩いてもつまらないだろうと思います。

ところが、映画をよく見ているとか、詩歌に詳しいとかいう人なら、同じ低山がずっと楽しくなり、博物が趣味とか、民俗がおもしろいといった人だったら、ますます価値ある低山歩きになります。

つまり、アルプスがご馳走だとすれば低山は材料にすぎないので、それをおいしく食べるのは料理人しだいという感じです。

（『低山逍遙』より）

さらに小林の低山歩きは続き、2001 年にはこれまでの低山歩きを総括し、『日本百低山』

(山と溪谷社)を著わしている。これが「日本百低山」の先駆けである。そして、2017年に日本山岳ガイド協会編『日本百低山』(幻冬舎 plus)が発刊され、吉田類の『につぼん百低山』に続く。

中高年登山者のバイブル『日本百名山』で深田久弥は、「百名山」の選定基準として標高1500m以上の山々から選んでいるが、逆に小林は1500m以下の山々から「百低山」を選定している。「低山」という言葉に具体的な基準があるわけではないが、妥当な線ではなかろうか。

多様化する登山の世界と遭難事故

「中高年登山ブーム」の後に「ツアー登山ブーム」や「山ガールブーム」などが続き、登山の世界はますます多様化していった。小林の後を継いだように低山にスポットライトを当てたのが、同じくイラストレーターの中村みつをである。中村は1953(昭和28)年、東京生まれ。若いときは谷川岳などでのクライミングに夢中になっていたが、後年、そのほんわか、のんびりした画風が示すように、低山にも脚を向けている。処女作は『のんびり山に陽はのぼる』(山と溪谷社、1998年)。

さらに中村は東京の「超低山」に着目、『お江戸超低山さんぽ』(書肆侃侃房、2007年)や『東京まちなか超低山』(ぺりかん社、2018年)、『続・東京まちなか超低山てくてく縦走』(同、2026年)などを著わしている。

さらに最近、登山界の底辺拡大を象徴するように、『フラット登山』(佐々木俊尚著、かんき出版、2025年)なる本まで現れた。

ロングトレイルほど求道的ではなく、かといって山頂を目指す登山でもなく、かといって散歩ほどゆるく短い歩行ではない。都会の散歩よりももっと深く濃い自然に浸り、とはいえつらくならない程度に、ただ歩く喜びを満たす旅。

と謳う。

著者は「登山」の再定義を試み、「山頂を目指すだけが登山ではない。登山の楽しさの本質は、『歩く』という行為そのものの中にある」としている。そして、「フラット」には3つの意味があるという。第1に「平坦で広大な大地」という意味。第2は「山歴などを



日本山岳ガイド協会編
『日本百低山』書影



中村みつを著『のんびり山に
陽はのぼる』書影

重んじる面倒なヒエラルキーからの脱却」。第3は、もっと気楽に登山を楽しもうという意味での「ふらっと」だとのこと。

確かに「登山」という遊びには 3K のイメージが付きまとい、遭難という危険があるだけに教条主義的になりがちなのは否めない。しかし、登る人により年齢や体力などに個人差があるので、経験も加味してそれぞれに合った登り方、楽しみ方があってしかるべきである。登山という遊びへのアプローチとして本書のような考え方もあると思うし、その敷居が低くなり、様々な人々が登山を楽しんでくれることは喜ばしいことである。とはいえ、たとえ低くとも相手は自然である。そこには最低限のルールやマナーがあり、それ相応のリスクがあることも認識しておかなければならない。SNS などの情報ばかりで頭でっかちにならないよう、実地で一つ一つ経験を積み重ねていくことが肝要である。

ところで、警察庁が発表した 2024 年の「山岳遭難統計」によると、遭難事故は全国で 2,946 件起り、遭難者数は 3,357 人にも上っている。ただ、およそ半数の 1,667 人は無事救出されており、死者・行方不明者の数は 300 人、約 1 割強という。

次に遭難した山域を都道府県別に見てみると、日本アルプスを抱える長野県が 321 件でトップなのはもっともだが、なんと 3 位が東京都と神奈川県で、それぞれ 183 件という数字にびっくりする。

山域別の発生件数を見ると、観光地として有名な富士山や高尾山での遭難が多く（過去 5 年間との比較）、物見遊山気分で登って転倒や滑落、道迷いや疲労による遭難事故が多発しているのである。標高が低いからといって、低山を舐めてはいけない。遭難する要素はどんな山にも潜んでいることに留意して、低山ならではの多彩な山歩きを、のんびりと楽しんでもらいたいものである。

なお、最近の動きとして、トレッキング・ハイキングガイドに「技能士」資格を取得してもらい、多くの国民が「安全に」「楽しく」「継続的に」山や自然の中で活動するのをサポートしていこうという制度設計を、日本山岳ガイド協会が中心になって進めている。

同協会の認定ガイドは約 2,200 名いるが、これでは多様化した登山者層をカバーできていない。そこで、圧倒的に数が多い低山や自然体験活動分野を担うトレッキング・ハイキングガイドに技能士資格を付与し、全国的に展開していこうという試みである。人口減少社会に突入した今、登山・ハイキング人口の減少に歯止めをかけ、併せて地域の活性化や健康増進、観光振興などに貢献しようというもので、10 年計画を想定しているとのこと。

＊

最後に「低山」にまつわる雑学を一つ。

歩くを楽しむ、自然を味わう



フラット登山

佐々木尚俊著『フラット登山』
書影

日本一高い山は、ご存じ富士山（3776m）だが、では、「日本一低い山」はどこにある、なんという山かおわかりだろうか。

一般に国土地理院の地形図に載っている日本一低い山は、大阪市港区の天保山公園にある築山（人工的に土を積み上げて造られた山）の天保山（4.53m、二等三角点）と言われてきた。1831（天保二）年から2年間、大坂湾から市中へ遡る安治川の浚渫工事の折に築かれたのが、この天保山である。

実はそれ以前の1990年代に日本一低いと言われていた山は、仙台市宮城野区にある日和山（6.05m）で、蒲生干潟の西に位置する、同じく築山だった。ところが、2011年3月11日、東日本大震災による地盤沈下と津波の直撃を受け消滅したかと思われていたが、3年後の2014年、国土地理院の調査により標高3mの山として認定され、18年ぶりに「日本一低い山」に返り咲いたのである。

「日本一低い一等三角点のある山」は、堺市堺区の大浜公園内になる蘇鉄山（6.84m）で、1879（明治12）年、大阪湾を展望するために整備された築山である。

以上3つの山はすべて人工の築山だが、国土地理院の地形図に掲載されている自然の山で「日本一低い山」は、徳島市方上町にある弁天山（6.1m）だ。弁天山保存会が結成されており、毎年、標高にちなんだ6月1日に山開きが行われ、登頂証明書も発行されている。

節田 重節（せつだ じゅうせつ）

1943（昭和18）年、新潟県佐渡市に生まれる。中学時代に見た映画『マナスルに立つ』や高校時代に手にしたモーリス・エルゾーグ著『処女峰アンナプルナ』を読んで感激、山登りに目覚める。1961（昭和36）年、明治大学法学部に入学と同時に山岳部に入部、山漬けの4年間を送る。1966（昭和41）年、山と溪谷社に入社、40年間、登山やアウトドア、自然関係の雑誌、書籍、ビデオの出版に携わり、『山と溪谷』編集長、山岳図書編集部部長、取締役編集本部長などを歴任。取材やプライベートで国内の山々はもとより、ネパールやアルプス、アラスカなどのトレッキング、ハイキングを楽しむ。2006年、同社退職後は公益財団法人植村記念財団理事や特定非営利活動法人日本ロングトレイル協会会長など、登山・アウトドア関係のアドバイザーを務めている。

木曽路ロングトレイル

小嶋 忍（木曽広域連合 地域振興課）

江戸時代の中山道のうち、おおよそ真ん中を貫く南北約 90 km の区間を、いわゆる「木曽路」と呼んでいる。これまで木曽路の観光は、数々の転換点を迎えてきた。直近では、訪日外国人観光客が多くなり、人気の峠ではコロナ前で年間 5 万人ぐらいのハイカーがいたところ、コロナを経て、2025 年には 6 万人に迫る数となっている。ただ、時代やトレンドの変化に対して、誰に対して情報発信をしていくのか、そのためにどんな整備を行うのか、また、その先どうやって波及していくのかなどの課題があり、ここ数年議論していく中で出てきたのが木曽路ロングトレイルである。

「木曽路はすべて山の中」と、島崎藤村の小説『夜明け前』の冒頭にあるが、そこで描かれた江戸時代や明治時代から、木曽路の旅の本質は「歩く旅」であったと理解している。中山道も、木曽路はかつて難所であったけれども、装備なども充実し、今ではトレッキングに最適な場所となっている。ここを歩いて楽しんでもらうためにはどうしたらいいか、取り組みを始めている。

具体的には、主に訪日外国人に人気が出ている部分があるものの、木曽路の全体像がなかなか見えていないため、一部人気の区間からさらに歩いてもらうためにこういったルート歩いてもらうか、調査をしている。

木曽路では、まずは長く歩けることを知ってもらうため 1 泊 2 日で来て、帰ってまた来たと、区間を歩いてもらうことも必要と考え、7 区間に区切って調査を行っている。ここではあえて夏の一番暑い時期を選び、暑い時期に歩いてどんな課題が見えてくるか、というようなことも実施した。調査の中で木曽路は山が多く沢も多いので、宿場と宿場の間に湧き水が流れており、江戸時代の人もそういう湧き水を頼りにして歩いていたのではないかと、という発見もあった。

もう一つ、Outdoor Active という、トレッキングに特化したようなアプリにルートを登録し、こちらを参考に歩いてもらえるような取り組みをしている。また、その GPS アプリと連動し、道標の整備も進めている。これにはロングトレイルの先進事例を参考にさせていただいた。

中山道は木曽路の谷沿いを通っているが、これを木曽路ロングトレイルの縦軸、幹線道路と位置づけている。他方、木曽には御嶽山の山岳信仰の御嶽古道であったり、富山から飛騨を抜けて信州にブリを運んだ飛騨街道もあり、こういう横軸のトレイルと合わせることで、滞在をしていただけるような取り組みを今後行っていく。また、木曽路ロングトレイルのロゴの発信にも力を入れていく計画である。

この 2026 年は「木曽路観光 2.0」と位置づけ、ロングトレイルの活性化に取り組んでいきたい。



馬籠峠を越えるハイカーの国籍



中山道の石畳

熊野参詣道伊勢路

大西 かおり（大杉谷自然学校 校長）

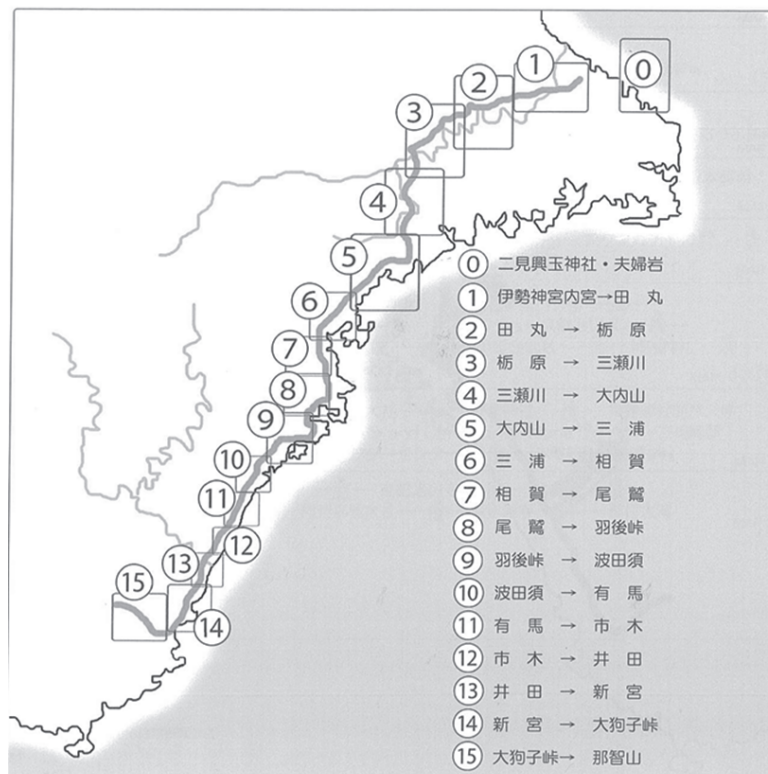
熊野参詣道伊勢路は、伊勢から熊野的那智まで続く一本の道で、全長は約 200km になる。いわゆる「熊野古道」と言われる、石畳の道や峠道などの地道は 60km ほどで、舗装路が 140km。世界遺産「紀伊山地の霊場と参詣道」に登録されているのは、そのうちの 33km ほどとなっている（ちなみに、世界遺産では「熊野古道」は使われず、「熊野参詣道」が正式な表現）。

伊勢路は江戸時代の巡礼路で、お伊勢参りの後、西国三十三所観音霊場の第一番札所、青岸渡寺を目指した道である。お伊勢参りをした人の約 10%が仏教徒に変身し、観音巡礼に出かけたと言われている。

熊野はオーバーツーリズムで問題になっているが、あちらは平安時代がテーマで、京都・大阪から熊野に向かっている。私たちは逆で、熊野から大阪に至るルートを推している。そのため、那智山では平安時代と江戸時代がすれ違う。時代が 700 年ぐらい違うが、その時代を超えてすれ違う姿が見られる。

私は趣味が高じて、江戸時代の道中日記を集めている。1782（天明二）年、山形初の伊勢参宮西国巡礼に行かれた方の日記を見ると、私たちの所を歩いた巡礼者が、西国三十三所の最後、岐阜県の谷汲山華嚴寺を参り、そこから善光寺に参って帰っていた。江戸時代の巡礼者は、ときに 3,000km もの旅をしていたのがわかる。そして、1857（安政四）年の「大日本行程大絵図」には縦横無尽に巡礼路が描かれている。巡礼者と湯治客のみが旅を許されていた時代に、たくさんの巡礼路があったのだ。

私たちは江戸時代の巡礼旅を復活させようと「熊野古道伊勢路巡礼旅復活プロジェクト」に取り組んでいる。200km を 14 日間で踏破する完全歩き旅で、2022 年にスタートし、2023 年には観光庁の支援を受けてインバウンド向けも整備した。15 区間に分けて 20km



ぐらいずつとしており、踏破巡礼旅、歩き旅の魅力がいっぱい。地域の経済効果、その地域の面白さ、例えば地域の人しか行かないようなお店でミカンを買ったり、江戸時代の巡礼宿を見たり泊まったりできる。

なかでも私のイチオシが、日本の宗教や精神文化が全部登場してくる所。例えば神道は、まず出発が言わずと知れた伊勢神宮の内宮。仏教は観音巡礼。ほかにも民間信仰、自然崇拜、神仏習合、修行に修験、妖怪、そして超能力者まで登場する。

どういうことかと言うと、昔は^{こうしんこう}庚申講 と言い、60日に1回閻魔帳に悪行を記録されるという言い伝えがあって、地域の方は信仰していた。誰も見てなくてもお天道さんが見ている、だから悪いことはしないという、日本の道德の根源の一つだと私は思っている。さらに、実は江戸時代はあの世の方が長い。だからこそ今生の今を精一杯生きるという力が働いた。そこで巡礼者を救済してきた思いやりの文化が伊勢路にはある。

三重大大学の塚本明教授が書かれた『江戸時代の熊野街道と旅人たち』を読むと、尾鷲組大庄屋文書に、青森の盲目の尼僧が出発して20年目に尾鷲で死亡したと書かれている。目の見えない女性が独りでどうやって旅をしてきたのか。途中で妹さんとお母さんが合流されたという記録はあるけれど、実はずっと巡礼をし続けた人というのが江戸時代にはいた。例えば善根宿とかがあって、お金のない方も泊めてあげたという文化があった。

こういった思いやりの文化は今も続いており、いつ巡礼者が来てもいいように、週1回ぐらいのペースで保存会の方たちが道を整備している。私たちは小学校の体験学習でも巡礼旅を行っており、地域の方が巡礼者の安全を祈って立てたお地藏様などを紹介している。先人がどういう想いでこの巡礼者を見守っていたか、今後伝えていく必要があると思っている。こういった思いやりの文化は、変化しながら続いていくだろう。なぜなら、今の社会にこそ大事なものを孕んでいるから。

私たちのこの踏破巡礼に参加した方で、保存会に入った方もいる。ただ、もう保存会だけでは無理なので、町内外から人を集めて保全活動を行っている。みんなの力を合わせ、想いととも伝えていくことが大事だと思っている。

熊野というと、神話幻想とか、祈りの道とかすぐ言われる。でも、そういった精神性だけではない。街道を歩んだ巡礼たちと、彼らを優しく迎えた街道沿いの社会の有り様。これを今も感じられるのが伊勢路だと思っている。



那智山で平安と江戸のすれ違い



江戸時代から続く巡礼宿

事業報告

事業総括

2025 年度は、主催・共催・後援合わせて 19 事業（延べ 33 日）を実施した。ツリーハウスイベントが 6 年ぶりに復活したこともあり、事業回数を少し絞ったが、ほぼすべて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。

ロングトレイルシンポジウムは 3 年ぶりの開催だったが、開催の 2 ヶ月前には定員に達し、期待の高さが改めて証明された。JAPAN TRAIL フォトコンテストも、2 回目の開催で前回は上回る応募があり、着実に知名度が向上している。レベルも明らかに高くなっており、素人が受賞するのは難しくなっているようだが、より多くの方に参加いただきたいと思っている。

トレイル歩きをテーマとした「ロングトレイルハイカー入門講座」と「大人のトレイル歩き旅講座」、それに「子どもクライミング教室」も、例年同様人気であった（いずれも事前抽選制を採用）。これらは一般の方がセンターを利用できる貴重な機会にもなっており、まだ人気に衰えは見られないものの、マンネリに陥らないよう気をつける必要がある。

2026 年度は、ツリーハウスイベントを春と秋に行うほか、外国人を招いて JAPAN TRAIL を歩く機会を設けるため、事業回数をさらに絞って行う予定である。マンパワーの配分に留意しつつ、今後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 11 回ロングトレイルシンポジウム

日本ロングトレイル協会は 2015 年 11 月に設立され、10 年が経過した（協議会の設立は 2012 年）。ロングトレイルはようやく社会に認知され、地域の活性化とともに自然、環境、教育、健康など、人々のライフスタイルにも大きなヒントを与えようとしている。

また、日本列島を縦断する 1 万 km の JAPAN TRAIL は、国内はもとより海外からも熱い視線が注がれており、多くの問い合わせが寄せられている。

そこで今回の設立記念シンポジウムでは、植村直己冒険賞を受賞された稲葉香さんをお招きし、「歩く旅」のこれからを考えてみたい。

また、ロングトレイルの持つ青少年への教育的意義、IT の活用、そして地域観光の活性化などもテーマに、日本における「歩く旅」が、国内外にどのような展望を描けるのかを考察する。



日 時：2026 年 3 月 7 日（土）13 時 30 分～17 時 30 分

会 場：安藤百福センター

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、長野県、長野県教育委員会、小諸市、小諸市教育委員会、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 130 名

【プログラム】（敬称略）

1. 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. 来賓挨拶 小泉 俊博（小諸市長）
3. 特別講演 「大いなるヒマラヤの懐を征く ～北西ネパール～」
稲葉 香（美容師、第 25 回植村直己冒険賞受賞）
4. 講 演 「JAPANTRAIL の現在地と次のステージ」
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)

5. JAPAN TRAIL フォトコンテスト 2025 表彰 講評：小川 清美 (写真家)
6. 講演 「ロングトレイルと地域活性化」
松井 督治 (国東市長)
7. 講演 「歩く体験が育む子どもたちの可能性」
藤原 一成 (国立中央青少年交流の家 所長)
8. 講演 「歩く人を増やすために、地域が考えるべきこと」
大土 洋史 (株式会社ヤマップ アウトドア事業開発部長)
9. 新規加盟トレイル紹介(1) 木曽路ロングトレイル
小嶋 忍 (木曽広域連合 地域振興課)
10. 新規加盟トレイル紹介(2) 熊野参詣道伊勢路
大西 かおり (大杉谷自然学校 校長)
11. パネルディスカッション「JAPAN TRAIL とロングトレイル」
松井 督治 (国東市長)
村田 浩道 (PLUS WILD 代表、ロングトレイルコーディネーター)
金井 麻美 (登山ガイド)
安藤 伸彌 (日本ロングトレイル協会事務局)
コーディネーター 深沢 彩子 (フリーアナウンサー)
12. 挨拶 節田 重節 (日本ロングトレイル協会 会長)



※シンポジウムの主要な内容は「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 2025

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、昨年に引き続き開催した。

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：2025 年 9 月 1 日（月）～11 月 30 日（日）

結果発表：2026 年 1 月 26 日（月）

表彰式：2026 年 3 月 7 日（土）第 11 回ロングトレイルシンポジウムで表彰と作品展示



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 およびその周辺で家族や友人と歩いたトレイルでの情景や、出会った人々との交流シーンなど思い出を撮影した写真、ほかにも日清食品製品を楽しむ食シーンを撮影した写真)

応募総数：全 500 作品（両部門合わせて）

- ・トレイル上の絶景部門 350 作品

- ・トレイルでのスナップ部門 150 作品

副賞：各部門 それぞれ

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（×3 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）

講評（小川 清美）

今年もたくさんのご応募ありがとうございました。皆様方の努力の跡が感じられる作品ばかりでした。今年は昨年と違い、生活圏の中での撮影が多く見受けられました。遠くまで足を延ばさなくても身近な所で、という発想で歩かれているみたいです。

デジタル写真のコンテストで我々が一番問題視しているのが、過度な写真の加工です。応用が利くソフトがたくさん出てきていますが、それを上手に使いこなせていない写真が何枚もありました。自然な感じに仕上げているなら問題ありませんが、見たことがない色の光景とか、いかにも操作しました感が伝わる写真です。こんなに色が変になっていなければ、上位をうかがえる作品もありました。

次の応募の際、自然の色と質感を感じる 1 枚を待っています。

【トレイル上の絶景部門】

最優秀賞「森閃礼賛」



たくさんの応募の中で、予選の段階で目に留まった写真の一つで、最終審査のときに全員一致で選ばれた作品です。この写真はインパクトが強い作品で、コンテスト向きと言えます。ここには何度も行っていますが、普段見たときの飛沫と音が脳裏に残っています。作者自身の思いとともに、見つけた表現方法は「素晴らしい」の一言に尽きます。

優秀賞「立岩プラネタリウム」



応募写真の説明で「海の中に三脚とともに入って撮影した」とありますが、想像すると大変なことをしています。体が動けば波紋が立ち、映り込みが上手に表現できなくなります。我慢と集中力の賜物ですね。象徴的な岩と、真上に来ている北極星のバランスの良さが目を惹きました。

優秀賞「信濃路の春」



天候は曇り空、風がときおり強く吹く中での撮影だと思います。これだけの桜の花びらを上手に捉えるには、見た目以上にたくさんの花びらが散っていないと撮ることができません。そして、いつも風が強いと少しずつ散ってしまうので、ときおり強い風が吹いたときにシャッターチャンスになります。中綱湖の桜の撮影には何度か行っていますが、桜が散っているところを見るのは初めてです。

佳作「雪の参拝」



寒さがジワッと伝わってくる写真です。白一色の中に赤い幟と洋服の色が画面を引き立てています。樹林帯に霧氷が着いたばかりで、樹木もお寺もきれいに表現されています。素晴らしい雪景色のなか、思い出に残るトレイル歩きになりましたね。

佳作「あの先へ、あの先まで」



広々とした北アルプスの稜線を表現しています。たくさんの応募の中で、お手本となる写真です。色合いが自然で、見たまま表現されており、奥行きや雄大さなどが 1 枚の写真の中に盛り込まれています。しかし、上位に入らなかったのは、奇抜さや目を惹くものが弱かったせいだと思います。

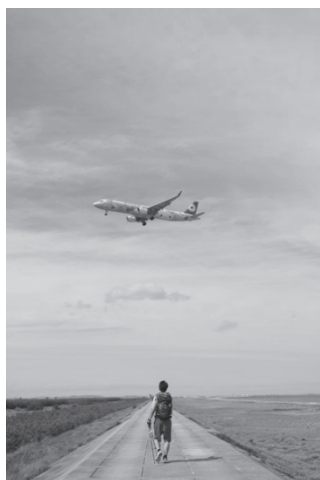
【トレイルでのスナップ部門】

最優秀賞「ゴキゲン黄金日和」



奥に長く延びた木道、そこにたたずむ 2 人の影。スナップショットの王道を行った作品です。最優秀賞おめでとうございます。審査委員長一押しの写真です。もし木道の奥に人が確認できたら、視点が分散してしまい、印象的な作品にならなかったと思います。晩秋の尾瀬ならではの光景で、静かで趣のある空気感に乾杯です。

優秀賞「あ、飛行機」



飛行機が目の前に現れて、一瞬足が止まっている様子が上手に表現されています。空を半分ほどトリミングすることで、もしかしたらもっと上位を狙えた作品になっていたと思います。こんなに素晴らしい景色の中を歩けるなんて、行ってみたいですね。

優秀賞「朝陽を待つひととき」



よく晴れ渡った朝ですね。石鎚神社山荘から天狗岳に向かって歩くと、この撮影スポットに立てます。うまいことカメラを構える人が手前にいたので、スナップ部門の優秀賞を受賞することができました。人物の大きさや動きで主役が人物になるか風景になるか、カテゴリーが違ってきます。

佳作「私の相棒」



「何か見たことがある写真ですね」と、審査員一同から意見が出た1枚です。たしかに山の雑誌の広告で登山靴の宣伝に出てくるような作品ですね。わざわざこの写真を撮るためにここへ来たわけでもないと思いますが、靴の奥に見える樹林の紅葉は素晴らしいものです。奥行と広がりを感じられる作品でした。

佳作「山と川と橋」



この写真を選んだ理由は、カメラアングルが新鮮で、ここで河原に降りての撮影は気合が入っていて面白いですね。ただし、人物の位置が問題で、人が進む方向を広く開けた方が見やすいので、人が手前の橋の上にいるときに写してほしかったです。

ロングトレイルハイカー入門講座

■趣旨：トレイルを歩いてみたいという初心者や、より一層のスキルアップを目指すハイカーのために、入門講座を開催した。2016 年度より始まり今年で 10 年目。事前の計画、装備などの準備編から、天気や読図の技術、トラブル対処などの実践編まで、トレイル歩きの基本が学べる構成となっている。

■広報

- * 安藤百福センターHP など Web 媒体を活用
- * 過去参加者への DM
- * 首都圏および長野県内のアウトドア用品店（約 80 店舗）にチラシ発送

第 1 回 歩き方と装備の基本を知ろう

日 時：2025 年 5 月 10 日（土）13 時～11 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「千曲川コース」
（安藤百福センター～小諸駅 約 10km）

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「^{やまね}山音」主宰）
神奈川県出身。学生時代に過ごした長野の風景に魅せられ長野県信濃町に移住。田舎暮らしをしながら安全に自然を楽しむ山歩きをモットーに登山・自然ガイド、スキーガイド、自然体験活動指導などを行う。地元の妙高戸隠連山国立公園や上信越高原国立公園の山々、北アルプス、八ヶ岳を中心に、山城跡や古道なども広く案内している。



参加費：8,000 円

参加者：18 名（定員 20 名 申込者 40 名）

■参加者属性

男 女 比	1 : 2（男性 6 名 女性 12 名）
平均年齢	51 歳
年 代 層	20 代 2 名、40 代 5 名、50 代 8 名、60 代 3 名
居 住 地	東京 6 名、長野 5 名、埼玉 2 名、その他 5 名

■活動レポート



講師が持参した様々な登山用品を手に取りながら、参加者は「最低限必要な装備とは何か」を一つひとつ確認。ザックのパッキング方法に関しては、重心の位置や出し入れのしやすさを考えた配置など、普段あまり意識していなかったポイントを学ぶことができた。



続いて靴紐の結び方の実習に移り、実際に参加者の登山靴を使いながら、講師が丁寧に解説。歩行中に緩みにくい結び方を何度も練習し、靴のフィット感が歩きやすさに大きく影響することを体感した。



午後はセンター敷地内へ移動し、トレッキングポールを使った歩行の基礎を実践。ポールの正しい握り方や、登り・下りの体重移動といった基本動作を練習した。

2人1組になってスマホで歩行姿勢を撮影し、自分のクセを知ることで、改善点を客観的に確認することもできた。



2日目は、安藤百福センターから小諸駅まで、約10kmの千曲川コースを歩く。天気に恵まれ、菜の花畑が広がる春らしい風景の中を進みながら、ロングトレイルならではの“山とは異なる楽しみ方”を学んだ。御牧ヶ原では、周囲の地形や土地の歴史について講師が解説し、土地の魅力を一層深く味わうことができた。



岩根の断崖付近では、前日に学んだ下りの基本を実践。落ち葉や小石で足場が安定しない場所では、歩幅を小さくしながら慎重に歩を進め、講師のアドバイスを活かす姿が見られた。下から見上げる断崖は特徴的で、地層を楽しむこともできた。



また、春の芽吹きของ時期でもあり、足元の小さな植物にも注目しながら、講師による春の植物解説を受けた。午後は気温が上がる中ではあったが、参加者全員が最後まで歩き切り、達成感のある1日となった。

■参加者の声（アンケートより抜粋）

- *歩き方からパッキングまで、少人数で細かく学べた。センター敷地内で歩く実践もできた。
- *歩くときの姿勢やポイントをわかりやすく教えてもらい、今後に活かしやすい。
- *千曲川コースは景色も良く、土地の歴史や特徴を知れて良かった。
- *座学と実技の組み合わせが良く、丁寧な説明で勉強になった。後は実践あるのみ！

■事務局評価

本講座では、1 日目に装備やパッキング、歩行技術といった基礎を体系的に学び、屋外での実践を通じて自分の歩き方を客観的に確認できるなど、参加者の理解が深まる内容となった。2 日目のフィールド実習では、千曲川コースの景観を楽しみながら、地形や歴史、植生について学び、前日に習得した歩き方を実際のフィールドで応用できた点が高く評価された。参加者の満足度も総じて高く、ロングトレイルへの関心の高まりとともに、基礎技術をしっかり身につけられる講座となった。

第2回 地図とコンパスを使いこなそう

日 時：2025 年 6 月 14 日（土）13 時～15 日（日）14 時

内 容：1 日目（机上・実習）コンパスの使い方、センター周辺トレイル（約 5km）

2 日目（実習・机上）地図の色々、地形図の読み方、センター周辺トレイル（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年にその気候風土に惹かれ長野県の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：8,000 円

参加者：19 名（定員 20 名 申込者 47 名）

■参加者属性

男 女 比 1 : 2（男性 7 名 女性 12 名）

平均年齢 51 歳

年 代 層 20 代 2 名、40 代 7 名、50 代 7 名、60 代 2 名、70 代 1 名

居 住 地 東京 7 名、長野 6 名、埼玉 2 名、千葉 2 名、岐阜 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」。参加者はまず個人ワークを通して、地形図上にピーク・コル・尾根・沢といった地形要素を書き込み、地形の基本的な読み取り方を学んだ。目的や縮尺によってデザインが異なる様々な地図に触れたことで、地図から情報を読み解く面白さを実感していた。



地図読みの要となるコンパスの扱い方を学習した。磁針と磁北線を合わせる作業に苦戦する参加者もいたが、講師の的確な助言により理解が深まった。場所を移し、グループごとに角度を確認し合うことで、目的地への方向を自ら指し示す感覚を身につけていった。



2 日目は屋外での実習。センター周辺のトレイルを歩きながら、迷いやすい地点で立ち止まり、昨日学習したコンパスの使い方を思い出しながら方角を確認した。



机上とは異なり、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。特に氷集落周辺は細かな道が入り組んでおり、参加者は戸惑いながらも、少しずつ自分の進むべき方向を示せるようになっていった。



午後の実習では、藪が濃く道のわかりにくい場所で、コンパスと地図を頼りにピークへのルートを導き出した。尾根と思われる方向へ進み、到達地点を GPS で確認すると、狙い通りピークに到着しており、参加者からは驚きの声が上がった。複雑な地形でも、自ら判断し進める力が確実に身についたようだ。

■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った。
- * 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った。
- * 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った。
- * 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った。素人目線の疑問もしっかりと拾ってくれて、信頼感があった。

■事務局評価

本講座は、地図とコンパスの基礎をしっかりと学べる、内容の濃いプログラムであった。

1 日目はコンパスの扱いに不慣れな参加者も見られたが、講師による丁寧な解説や個別

ワークにより、理解度が着実に高まっていった。2 日目のトレイル実習では、分岐点ごとに立ち止まり、前日に学習した“次に進む一歩”の判断や“地図の先読み”を実践。普段経験することの少ない藪の中の歩行も、参加者にとって新鮮な体験となった。

アンケートでは、これまで地図アプリに頼っていた参加者から「地図読みとコンパスを使うことで、歩く楽しさを再発見できた」という声も寄せられた。講師の解説や進行も好評で、最終的には全員が地図とコンパスを使いこなせるようになっていた。

第3回 空を見て天気を判断しよう

日 時：2025 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。ほかマナスル（8163m）、チョムカンリ（7048m）、剣岳北方稜線冬季全山縦走などの登攀歴がある。中央大学山岳部前監督、国立登山研修所専門調査委員。著書に『山の観天望気』、『山岳気象大全』（山と溪谷社）、『山岳気象予報士で恩返し』（三五館）など多数。



講 師：窪田 純（株式会社ヤマテン、気象予報士）

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



参加費：8,000 円

参加者：16 名（定員 20 名 申込者 59 名）

■参加者属性

男 女 比 1 : 2（男性 5 名 女性 11 名）

平均年齢 54 歳

年 代 層 40 代 5 名、50 代 7 名、60 代 4 名

居 住 地 長野 6 名、東京 4 名、群馬 2 名、その他 4 名

■活動レポート



本講座では、株式会社ヤマテンの気象予報士・窪田氏が1日目の講師を務め、山岳気象の基礎から実践的な知識まで、幅広い内容を丁寧に解説した。

講義では、山と平地の天気の違い、雲の発生しやすい地形、天気図の読み方、風向・風速の捉え方など、登山に欠かせない知識を学んだ。

中盤には、窓から見える雲を実際に観察する時間もあり、梅雨時期特有の乱層雲や層積雲を確認。そこから山の降雨を予測するなど、学んだ知識をその場で活かす体験となった。また、天気図を使った翌日の天気予報ワークも行い、参加者は自ら判断する力を養うことができた。

2日目は講師が猪熊氏に交代し、池の平湿原を中心に観天望気を学んだ。周囲の空は雲が多いもののときおり晴れ間が広がり、様々な雲形を観察するのに好条件だった。

途中で立ち止まり、雲の種類や特徴を確認しながら山の気象変化を読み取る練習を行う。参加者は講師の解説を受けるたびに空を撮影し、理解を深めた。

木道の傍では、アヤメ、ハクサンチドリ、ハクサンシャクナゲなどの高山植物を見ることができた。



三方ヶ峰の頂上付近で、周囲の山々が見渡せた。様々な種類の雲がある中で、八ヶ岳方面は層積雲に覆われて雨が降っているのがわかった。地図を見ながら講師が、風向きと雲の流れから、これから池の平湿原も天気が崩れると予想した。解散する頃には雲が出てきて、雨になると感じた。

■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、天気の基本知識が得られた。
- * 猪熊講師の話し方が耳に入りやすく、わ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。
- * 天気図の見方など、平地の天気と比較して知ることができた。
- * 2日目はたくさんの雲を見ることができて、勉強になった。

■事務局評価

座学で学んだことと実地を効果的に組み合わせ、山岳気象の基礎から観天望気の実践まで一連の流れで学べる大変充実した内容だった。1日目は天気図の読み方や雲の特徴を丁寧に学び、2日目は池の平湿原周辺で多様な雲を観察しながら、実際の気象変化を読み取る貴重な体験ができた。猪熊講師の専門性とわかりやすい解説によって、参加者の理解が深まり、今後に役立つ、気象についての学びを実感として持ち帰ることができた。

第4回 テントに泊まって縦走しよう！

日時：2025年9月20日（土）9時～21日（日）15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～地藏峠（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ที่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：10,000 円

参加者：15 名（定員 20 名 申込者 45 名）

■参加者属性

男 女 比	2 : 3（男性 6 名 女性 9 名）
平均年齢	48 歳
年 代 層	20 代 2 名、40 代 5 名、50 代 8 名
居 住 地	東京 6 名、長野 4 名、埼玉 4 名、神奈川 1 名

■活動レポート



講師は浅間山麓で活動する堀江ガイド。スタート前には、高峰高原が霧に包まれるなか、テント泊に必要な装備のパッキング方法について解説が行われた。参加者は初日の行動を想定し、使用頻度や重量バランスを考えながら装備を詰め直し、重いザックを背負って高峰山へ出発。



湯ノ丸キャンプ場へ向かう道中では、雨で滑りやすい区間もあり、参加者は重い荷物のバランスを保ちながら慎重に足を進めた。特にテントを含む重量物は足腰への負荷が大きく、普段の登山より難しい下りになった。



休憩中には、堀江ガイドより野生動物の脚の標本を使ったクイズが行われた。普段触れる機会の少ない鹿やイノシシの毛のついた脚に、参加者は興味深く触れ、あわせて野生動物の生態解説も受けるなど、貴重な学びの時間となった。



雨が降り出す前に、急いでテント設営のレクチャーを実施。設営場所の選び方からペグの打ち方まで、基本を確認し、各自が実践に挑んだ。苦戦しながらも、参加者全員が日没前にテントを張り終えることができた。夜は雨風が強まり、テントが飛ばされないか不安を抱える参加者もいた。



翌朝は冷え込みが厳しく、テント内には外気温との差で大粒の結露がついていた。雨で濡れたテントの扱い方や撤収のコツを再確認し、重くなったテントをなんとかパッキングした。



小雨が降るなか、参加者は疲労を感じながらも烏帽子岳へ出発。想像以上に重いザックにより歩行スピードが落ち、体力も消耗していく。尾根では風が強く、荷物のバランスが難しい場面もあったが、足元に注意を払いながら慎重に進んだ。



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に登頂。時間の経過とともに霧が晴れ、下山時には湯ノ丸山を眺められるようになった。初日は悪天候で展望に恵まれなかったものの、テント泊と縦走の両方を経験する貴重な機会となった。

■参加者の声（アンケートより）

＊テント泊は、パッキングの仕方一つで疲労が大きく変わるのを実感できた。

- *雨の場合のテント設営や撤収について、基本やコツを実地で教えてもらえて良かった。
- *縦走体験ではテントが重たく、2日目の登山はとても大変だった。
- *秋のテント泊は、夜の寒さが厳しい。

■事務局評価

今回の講座では、悪天候や重量のあるテント装備など、初心者には厳しい条件も多かったが、参加者は全員が無事に行程を完遂し、講座の目的である「テント泊と縦走の基礎を実地で学ぶ」経験をしっかりと得られた。堀江ガイドによる実践的なアドバイスは、パッキング、設営・撤収、野生動物の知識など多方面にわたって参加者の理解を深め、アンケートからも満足度の高さがわかった。

また、悪天候時のリスク管理や、装備の重量に不安のある参加者への事前フォローを強化することで、より安心して参加できる講座になるであろう。

第5回 もしもの時の対応を身につけよう

日 時：2025年10月25日（土）13時～26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、グループ討議等
2日目（実習）安藤百福センター周辺で屋外実習、グループワークなど

講 師：松尾 雅子（信州登山案内人、中央アルプス地区山岳救助隊員）

神奈川県出身。幼少期より外遊び、冒険、キャンプ、登山が大好き。百戦錬磨のアウトドア経験&日本の屋根を闊歩。「それはカッコいいか、今楽しいか。全力で取り組んだか。練習は裏切らない」を自問自答。4人の子育てを経た肝っ玉母ちゃんガイドとして、コミユカ、安全管理能力に定評がある。ニックネームは「アルプスのはな」



参加費：8,000円

参加者：16名（定員20名 申込者53名）

■参加者属性

男 女 比	1：2（男性5名 女性11名）
平均年齢	56歳
年 代 層	40代5名、50代7名、60代3名、70代1名
居 住 地	長野4名、東京3名、千葉3名、埼玉2名、その他4名

■活動レポート



1 日目の座学では、登山中の「もしもの時」とはどのような状況を指すのか、また、その不安を軽減するために必要な装備や、その装備が求められる理由について講師から問いかけがあった。装備品の使い方は、“体の一部になるまで繰り返し練習すること”の重要性が強調された。



続いて、装備品の一つであるツエルトを用いたワークを実施した。ツエルトを持っても使用経験のない参加者がほとんどで、雨風の遮断だけでなく、低体温症予防の保温対策としても有用であることを学んだ。サイズやメーカーによる違いにも触れ、参加者は実際に手に取って特徴を確かめていた。



事前アンケートで提出された「登山中の不安要素」をもとに、グループごとに討議を行った。「もしもの場面」で自分ならどのように行動するかを出し合い、全体で共有。危急時の対応には必ずしも正解が1つではなく、状況を踏まえて自ら最善を考える姿勢の大切さを確認した。



2 日目はあいにくの雨模様であったが、むしろリアリティのある危急時訓練の機会となった。屋外に出る前に、まず室内で想定事例をもとにしたロールプレイを実施し、傷病者役・救助者役に分かれて前日の学びを実践形式で復習した。



その後、森の中に移動して複数の想定シチュエーションの実践訓練を実施した。どれも登山中に実際に起こり得る事例で、判断に迷う場面ばかりであったが、参加者は真剣に取り組んでいた。講師からは「なぜこの状況でその行動が必要なのか、常に理由を考えて判断してほしい」というメッセージが伝えられた。

■参加者の声（アンケートより）

- *現場でのリスクはその都度、自分で判断する必要があると思った。
- *屋外実習では紙資料がない分、講師の話に集中できた。
- *実際のシチュエーションを想定して、どうすればいいのかグループワークすることで、実践に近い形で考えることができた。
- *雨のなか、「もしもの時」をリアルに想定できた。対応するのは想像以上に難しかった。

■事務局評価

今回の講座は、座学と実習を効果的に組み合わせることで、参加者が主体的に「もしもの時」を考え、実践につなげる構成となっていた。2日目の雨天という状況は、想定訓練としてはむしろ最適で、参加者からも「実際の状況に近い形で学べた」という声が多く寄せられた。また、講師による問いかけ型の進行は、単なる知識の習得だけでなく、判断力の向上につながっていたと評価できた。装備の扱いについても、ツェルトなど使用経験の少ない道具を実際に操作する機会があり、実践的な学びが深まった。

全体として、講座の目的である「実践に基づく危急時対応力の向上」という点で高い成果が得られた。

番外編 スノーシューで雪のトレイルを歩こう

日 時：2026年2月14日（土）10時～15日（日）15時

内 容：1日目 高峰高原ビジターセンター～高峰山～車坂山（約4km）

2日目 高峰高原ビジターセンター～黒斑山（約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：10,000 円

参加者：18 名（定員 20 名 申込者 42 名）

■参加者属性

男 女 比	1 : 2（男性 6 名 女性 12 名）
平均年齢	54 歳
年 代 層	30 代 1 名、40 代 4 名、50 代 9 名、60 代 4 名
居 住 地	東京 5 名、長野 3 名、埼玉 3 名、群馬 3 名、その他 4 名

■活動レポート



晴天に恵まれ、真冬としては気温も高く、絶好のコンディションとなった。まずスノーシューの履き方やサイズ調整、歩行の基本姿勢についてレクチャーを受けた。初めてスノーシューを経験する参加者も多く、深く積もった雪の上で一步步歩き方を確認しながら練習し、全員がスムーズに歩き始めることができた。



最初の急登となる高峰山への登りでは、雪を踏みしめる独特の感覚を楽しみながら、講師のペースに合わせて一步步標高を上げていった。時間が経つにつれ参加者はスノーシューの扱いにも慣れ、誰も歩いていない新雪に自分の足跡をつける喜びを感じていた。



登り切った先の稜線では、雲のない青空の下、遠く富士山まで見渡せる絶景が広がっていた。風は冷たいながらも心地よく、白銀の山々に囲まれた世界に、参加者からは「雪山ならではの最高の景色だ」という声も聞かれた。



車坂山の途中では、自然にできた雪の滑り台が参加者の目を惹いた。柔らかい雪質で安全に滑ることができ、子どものように笑顔で滑り降りる姿が多く見られた。雪まみれになりながらも、冬山ならではのアクティビティを満喫していた。



2 日目は、暖かい日差しの中でスタートした。前日の経験から、参加者はスノーシューの装着を自分で問題なく行えるようになり、歩行にも明らかな自信が見られた。疲れを感じさせない軽やかな足取りで、雪山トレイルを進んでいった。



黒斑山からの下山時には、講師の案内でルートを外れ、バリエーションルートを探検。暖かさと重くなった雪や足の疲れから転ぶ場面もあったものの、互いに声をかけ合いながら進むことで、参加者全員が怪我なく歩くことができた。雪山ならではの自然の変化や、登山とは異なる雪上歩行の魅力を存分に味わう 2 日間となった。

■参加者の声（アンケートより）

＊初日はスノーシューのストラップが外れることが多く、歩きにくかった。

＊2日間とも晴天に恵まれて、絶景を楽しめた。

＊スノーシューを使って新雪を歩く楽しみを新しく発見できた。

＊バリエーションルートを歩いて、冒険しているようで楽しかった。

■事務局評価

本講座は、慣れない参加者が多い中でも、杉山講師の丁寧なレクチャーにより、全員が安全にスノーシューでの歩行を習得して、雪山の魅力を十分に体験できた。初日の晴天による快適な歩行や、新雪に足跡を残す楽しさ、稜線からの絶景体験など、参加者の満足度を高める要素が多く見られた。車坂山での雪の滑り台や、黒斑山までの長距離ハイクも経験することができた。

2日間とも重雪で足の疲れはあったが、声をかけ合いながら全員が怪我なく行動でき、安全にスノーシューイングを実施できた。

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を期待できる。

■広報

- ＊安藤百福センターHP など Web 媒体を活用
- ＊首都圏および長野県内のアウトドア用品店（約 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「スマホで楽しむ『ボタニカル・フォト・アート』の世界」

日 時：2025 年 9 月 13 日（土）13 時～14 日（日）12 時

講 師：いがり まさし（自然系映像音楽作家）

1960（昭和 35）年豊橋市生まれ。関西学院大学文学部美学科中退。前後して、自転車で「日本一周笛吹行脚」。その後、リコーダーを神谷徹氏に師事。25 歳のとき、富成忠夫氏の作品に出会い植物写真を志す。印刷会社のカメラマンを経て 1991 年独立。写真家、植物研究家として、幅広いメディアに出稿活動を展開。2009 年頃より音楽活動を再開。自然系映像音楽作家として映像詩ライブを全国で展開している。



参加費：6,000 円

参加者：19 名（定員 20 名 申込者 33 名）

■参加者属性

男 女 比	1 : 3（男性 5 名 女性 14 名）
平均年齢	58 歳
年 代 層	40 代 1 名、50 代 11 名、60 代 7 名
居 住 地	長野 6 名、東京 5 名、千葉 5 名、神奈川 2 名、群馬 1 名

■活動レポート



ボタニカル・フォト・アートという、初めて聞いた方も多いテーマで開催。まずはこういったアート作品なのかを紹介し、イメージを膨らませてもらう。その辺に生えている植物のパーツ一つ一つにアートとなる美しさが含まれていることに気づく。



センター内の散策路をフィールドに、創作のインスピレーションを求めて植物の観察と採取を行う。ビオトープ付近では秋の山野草が咲き揃い始めており、各々が自分だけの「作品の主役」を見つけ出していた。



作品作りは植物をよく観察し、どこが美しいか、どんな形をしているかを見極める所からスタート。細かい所までじっくり見ることで、新たな発見を楽しみながら撮影を行った。



「PhotoLayers」というアプリを使用し、1枚に編集する。植物の輪郭や色を際立たせるために、背景に黒いフェルトを敷くといった、ちょっとしたコツを押さえるだけでプロのような仕上がりになった。



スマホを使った撮影ワークショップも行った。小さなレンズ越しに植物を見つめ直すと、肉眼では気づかなかった繊細な産毛や葉脈の美しさが浮かび上がることに気づいた。



プロの演奏家としても活躍する講師による、心に響くミニコンサートが行われた。スクリーンに映し出される雄大な山々と可憐な植物たちの映像に重なるように、南米の縦笛「ケーナ」の生演奏が会場に響き渡った。

■参加者の声（アンケートより）

- *植物が細部にわたって面白いことがわかった。
- *スマホを使った撮影のコツを知ることができた。

■事務局評価

アートをテーマとした初の企画だったが、スマホとアプリがあれば十分に自分だけでも楽しめる内容ということがわかった。植物のミクロな世界を知ること新鮮だったようだ。

第2回「はじめての樹木観察さんぽ」

日 時：2025年9月27日（土）13時～28日（日）12時

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、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、ガイド業の傍ら、農薬・化学肥料を使わない野菜と米作りの農家、竹林整備活動などを行う地域活動家としても活躍中。



参加費：6,000 円

参加者：16 名（定員 20 名 申込者 48 名）

■参加者属性

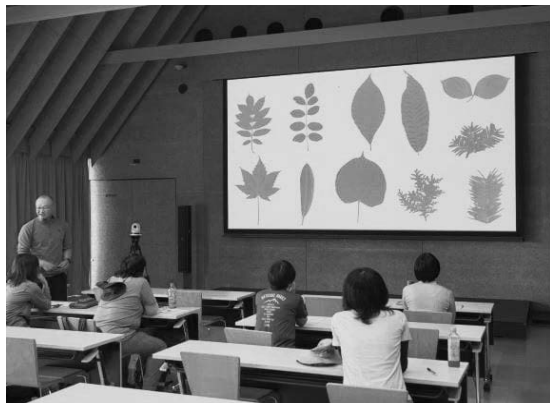
男 女 比 1：4（男性 3 名 女性 13 名）

平均年齢 55 歳

年 代 層 30 代 2 名、40 代 3 名、50 代 5 名、60 代 5 名、70 代 1 名

居 住 地 長野 6 名、東京 3 名、神奈川 3 名、埼玉 2 名、千葉 1 名、群馬 1 名

■活動レポート



昨年まで行っていた春の自然観察を、晩夏の樹木観察にテーマを変えて実施。まずは座学で、葉っぱの形状などの違いの見分け方や、それを図鑑でどのようにたどって判別していくかをレクチャー。



レクチャーの内容をもとに、配布されたプリントに印刷された樹木の葉っぱの形状から、実際に図鑑をたどって調べ、同定にチャレンジする。



グループに分かれ、習ったことをさっそくセンター周辺のトレイルで実践。図鑑に載っている葉っぱの画像がすべてではなく、実際に生息しているものと合致しないケースも多々あることを知り、愕然とするグループも。



2 日目は、樹木に番号を書いたピンクテープを目立つようにくくりつけ、グループごとに同定チャレンジを実施。昨日習ったことを思い出しながら、Google レンズも駆使してグループ一丸となって同定を行った。

一段落後に答え合わせ。合っていたり違っていたりしたが、違っていた場合は見分けるポイントも教えてもらい、おさらいになった。その後、氷風穴に移動し、風穴の温度差を体験。センターの周りで完結する、理論と実践のバランスの取れた講座であった。

■参加者の声（アンケートより）

- * レクチャーとフィールドワークのバランスがとても良かった。
- * ただ名前を知るだけでなく、葉の形態から知る、調べる方法を教わったのがとても良かった。

■事務局評価

樹木同定のガイドラインを習い、観察を繰り返すことで、だんだんと見分け方のコツをつかむことができてきたように見えた。同定だけで終わらず、生存戦略まで知ることができれば、樹木の奥深い世界を知ることができると感じた 2 日間となった。

第 3 回「秋を味わう Local Food の楽しみ方」

日 時：2025 年 10 月 11 日（土）13 時～12 日（日）12 時

講 師：地元生産者の皆さん

参加費：6,000 円

参加者：16 名（定員 16 名 申込者 50 名）



■参加者属性

男 女 比 1 : 4 (男性 3 名 女性 13 名)
平均年齢 51 歳
年 代 層 20 代 2 名、40 代 4 名、50 代 9 名、70 代 1 名
居 住 地 東京 9 名、長野 3 名、埼玉 3 名、千葉 1 名

■活動レポート



10 年以上ぶりの開催となったローカルフード企画。前は浅間山麓側で、今回は御牧ヶ原側で内容を組み立てた。1 日目はセンター集合後、御牧ヶ原のジオヒルズワイナリーで生産者から説明を受ける。その後ブドウ畑に移動し、収穫体験を行った。



その後ワイナリーの建物に戻り、希望者のみワインのテイスティング。大多数の参加者がこれを楽しみにしていたこともあり、予定時間を超過しながら皆さん満喫していた。



次のポイント、高麗人参栽培の畑へ向かう。生産者から、小諸地域での栽培の歴史や難しさも踏まえて話を伺う。収穫できるまで生長するのに 7 年もかかるとのことで、生産者の苦労を実感。高麗人参の収穫体験も。



地元の出張料理人を中心に、参加者みんなで夕食を準備。たくさんいただいた高麗人参がこれでもかと思った参鶏湯など、地元の恵みを活かしたメニューが並んだ。



翌日は、まず氷集落で稲のはぜかけ体験。集落の皆さんの協力で脱穀体験も行って、米農家の苦労と喜びの一端を知ることができた。



ローカルフード企画最後の締めは、長野県と言えば、の蕎麦打ち。地元のホテルで長く活躍されていた方に教えていただき、グループに分かれて実践。茹でて食べるところまでたっぷり満喫できた。

■参加者の声（アンケートより）

- *いろいろな体験や農家さんの話、苦労が聞けた。
- *生産者の話もきちんと伺うことができた。収穫体験も思っていたより本格的だった。
- *キノコ探しも楽しかった。夕食の地のものを使った料理が美味しかった。

■事務局評価

生産者たちとの交流と体験を交えることで、ローカルフードを食べる味わいが何倍にもなることが理解できたはず。ほかの回と比較して準備が大変だったが、また機会を作って開催したいと思う。

第4回「五・七・五で秋を詠もう てくてく俳句 de ハイキング」

日 時：2025 年 11 月 8 日（土）13 時～9 日（日）12 時

講 師：野口 る理（俳人）

1986（昭和 61）年徳島県生まれ。高校生の頃、瀬戸内寂聴の文学塾に参加したことをきっかけに俳句を始める。2025 年、神野紗希とともに月刊俳句雑誌「noi（ノイ）」創刊代表。句集に『しやりり』、共著に『俳コレ』『子規に学ぶ俳句 365 日』『新興俳句アンソロジー』などがある。代表句に〈小瑠璃飛ぶ選ばなかつた人生に〉〈虫の音や私も入れて私たち〉など。



参加費：6,000 円

参加者：14 名（定員 20 名 申込者 20 名）

■参加者属性

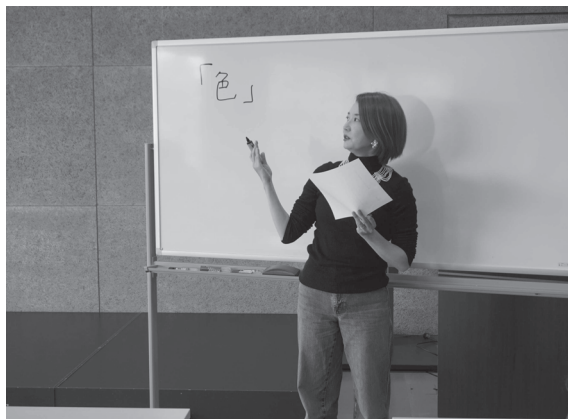
男 女 比 5：5（男性 7 名 女性 7 名）

平均年齢 59 歳

年 代 層 30 代 2 名、40 代 2 名、50 代 5 名、60 代 3 名、70 代 2 名

居 住 地 長野 4 名、東京 3 名、神奈川 3 名、千葉 2 名、群馬 1 名、茨城 1 名

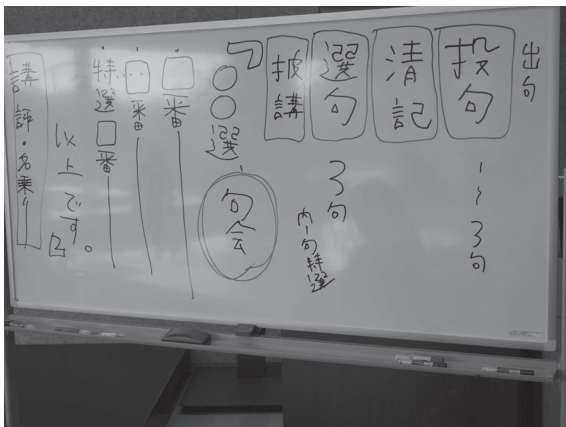
■活動レポート



文化的な新しい試みとして、初となる「俳句×トレイル」企画にチャレンジ。季語の枠にとらわれず、トレイルを歩きながら出会う「色」や「形」に素直に反応することを大切にした、自由なスタイルの創作体験だ。



歩きながら句を紡ぐ「吟行」を通じて、参加者は街並みや自然の色を再発見。普段見過ごしがちな細部までじっくりと観察する時間となった。



戻った後は、各自で 2～3 句を詠み上げ、ミニ句会を開催した。発表と評価の作法を教わりながら、自分の句がどう受け止められるか、期待と緊張が入り混じる「ドキドキの句会」に。



互いの感性に触れ、評価し合うことで、自分一人では気づけなかった自然や言葉の深みに触れる、刺激的なひとときとなった。



作者を伏せた選句では、純粹に言葉の良さを語り合う時間が流れた。講師からは全作品に温かな講評をいただき、各自の発見が肯定される充実の句会となった。

参加者：20名（定員20名 申込者51名）

■参加者属性

男 女 比 2：3（男性8名 女性12名）
平均年齢 58歳
年 代 層 40代4名、50代9名、60代3名、70代4名
居 住 地 長野5名、東京11名、神奈川2名、埼玉2名

■活動レポート



昨年まで山城トレイルの講師が、時空を超えて縄文時代へやって来た。テーマは変われど「山城講座がとても面白かったので今回も期待して参加」という参加者が多かった。



安藤百福センターで縄文時代のおさらいをした後、小諸市と東御市の境に位置する「^{いんだて}戌立・^{てらのうら}寺ノ浦 旧石器時代遺跡」へ車で移動。地元保存会の方に迎えていただき、遺跡の保存に対する熱い想いを聞くことができた。



安藤百福センターに戻り、各所から借りてきた土器や黒曜石をじっくりと観察。その後、講師より長野県が縄文時代における「日本の首都」であったという話を伺う。



「粘土で土器・土偶づくり」に挑戦。参加者から「粘土に触ること自体が何十年ぶり」という声がちらほら聞こえたが、思いのほか真剣に取り組まれ、「時間が足りない。粘土がもっと欲しい」というコメントも。



2 日目の朝は、氷地区で氷遺跡についての話を伺い、その方の畑で（もちろん許可を取って）黒曜石探しに挑戦！ 参加者は一様に真剣になって探し、高確率で黒曜石や土器の破片を発見していた。



その後車で移動し、長和町の「黒曜石体験ミュージアム」を見学。前日からの知識や体験を積み上げた上でのミュージアム見学で、体験と理論のバランスがほどよくとれた講座となった。

■参加者の声（アンケートより）

- *先生の説明もわかりやすく、興味がある人の集まりなので楽しく推測や話げできた。
- *実際の場所や物を見られたのが良かった。土器・土偶作成も楽しかった。
- *教科書でしか知らなかった古代人の生活を、より具体的に知ることができた。

■事務局評価

歴史の教科書的な話ではなく、縄文人の視点で説明してくれたのが非常に好評だった。また、土器・土偶づくりの体験や、遺跡とミュージアムの見学もあり、様々な教材を使った厚みのある内容となった。

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
- ＊小諸市内の小学生の保護者向けアプリで案内配信

■インストラクター

船山 ^{いさぎ} 潔

1995（平成 7）年生まれ、長野県出身。

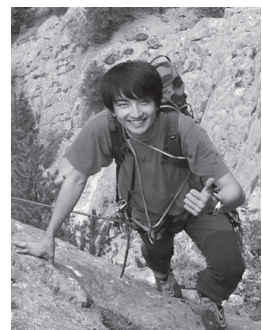
アルパインクライマー。高校生のときにクライミングを始め、20 歳のときに渡仏。ヨーロッパ・アルプスに魅了され、アルパインクライミングを始める。現在は日本、海外を問わず、夏は登山、フリークライミング、冬はアルパインクライミング、バックカントリースノーボードを楽しむ。



伊藤 ^{ぼん} 伴

1995（平成 7）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：2025 年 5 月 31 日（土）→雨のため中止

6 月 1 日（日）

6 月 29 日（土）

6 月 30 日（日）

10 月 18 日（土）

10 月 19 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：122 名（申込者 188 名）

※先行抽選申込制を採用した。

■参加者属性

男 女 比 3 : 2 (男性 73 名 女性 49 名)
平均年齢 子ども 6.4 歳、親 44.2 歳
年 代 層 子ども 96 名 (小学生)、親 26 名 (30 代 6 名、40 代 16 名、50 代 4 名)
居 住 地 長野 120 名 (小諸 80 名、東御 12 名、上田 10 名、軽井沢 8 名、御代田 6 名、佐久 3 名、茅野 1 名)、山梨 2 名

■参加者の声 (アンケートより)

- *子どもは帰宅しても「すごく楽しかった」と話して興奮していました。初めは怖いと思っていたものができるようになって、褒めてもらえて自信につながったようです。チャレンジすることの楽しさを学ぶ機会になりました。
- *講師のお二人が親切に教えて励ましてくださり、すべてのコースを登れて、達成感がありました。今年 6 年生で最後になってしまうので、中学生や高校生になってもできるコースがあったら、また参加したいです。
- *初めての挑戦でかなり緊張しましたが、わかりやすい説明と「絶対落ちません！」の言葉で安心して楽しく取り組むことができました。前向きな声かけやアドバイスで、いろいろなコースにチャレンジでき、楽しく本当にあつという間の 1 時間半でした。
- *経験者のため難易度は易しかったのですが、あの高さはなかなか経験する機会がないため、楽しめたようです。
- *暑かったので私はちょうど良い時間だと思いましたが、子どもはもっとやりたかったと言っていました。レベルによるクラス分けがあっても良いのかも、と思います。
- *子どもが怖がっても、途中で止まってしまっても、穏やかに声をかけて教えていただき、挫折することなく登ることができました。クライミングは、とてもいいスポーツだと思いました。大人の私もやってみたくくなりました。
- *登って終わりだったけど、今後上達するためのポイントだったり、何かしら学びを深める機会にもなればなお良い、と思いました。
- *参加した娘は前日まで、怖いからやらない、などと言っていましたが、スタッフの皆様の雰囲気づくりのおかげで、びっくりするくらい積極的にチャレンジしていました。終わった後もクライミングの話が尽きませんでした。
- *親子で楽しめるイベントで、充実感のあるものでした。優しく指導していただき、子どもがこんなにもできるんだ、と成長を感じられました。
- *子どもが難しいながらも、とても楽しんでいました。できた後の達成感のある笑顔が印象的でした。ほかの人がやっている最中の応援も楽しんでいました。すでにまたやりたいと言っているので、ぜひまた開催をお願いします。

■事務局評価

今回は小諸市内の小学生の保護者向けアプリで案内を配信してもらったが、チラシと比較すると目にする機会が少なく、また子どもが直接情報に触れることが難しいため、初動はこれまでの 7 割ほどの申し込みに留まった。デジタル全盛の時代ではあるが、特に子どもには、アナログのチラシの効果は大きいと思い知らされた。

また、5 月下旬は運動会シーズンと重なるため、特に午前中の回は申し込みが大幅に少なかった。学校行事の日程も考慮に入れてスケジュールを組む必要性を、痛感せざるを得なかった。

参加者の満足度は例年同様高く、引き続き開催してほしいとの要望も多い。次年度はツリーハウスイベントを春・秋に 2 日間ずつ行う予定なので、クライミングもこの中に組み込む方向で検討している。中学生の回の試行など、今後もより充実した内容になるよう努めていきたい。



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 ウォーターサバゲー（水鉄砲合戦）

日 時：2025 年 7 月 28 日（月）9:00～12:00

参加費：500 円

参加者：31 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



協力して水鉄砲づくり！



紅白に分かれて打ち合いスタート！



今度こそ勝つぞ！

■第2回 巨大流しそうめん

日 時：2025 年 7 月 31 日（水）9:00～12:00

参加費：500 円

参加者：38 名

講 師：杉山 隆（October Deer 代表）

内 容

- ・竹で巨大流しそうめんづくり
- ・食後の焼きマシュマロ



長い竹を半分に割る！



流しそうめん台完成



大人も一緒にそうめんタイム！



そうめん掴むの難しい！

■第3回 デイキャンプ体験

日 時：2025 年 8 月 8 日（水）10:00～14:00

参加費：1,000 円

参加者：36 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



ナタで竹を割る！



ナイフを使って竹串づくり



動き回るイワナをつかみ取り！



ダッチオーブンでカレーづくり

子どもたちは、竹林に入り、自分の好きな竹を切り出すところから活動を始めた。慣れない手つきでノコギリやナタを使い、竹を使って様々なものを作り上げていった。

ウォーターサバゲーでは、鉄砲から思うように水が出ず苦戦しながらも、仲間と作戦を練り、全身ずぶ濡れになりながら楽しんでいた。

今回初挑戦となる巨大流しそうめんでは、竹を使って流しそうめん台を製作した。水の流れを考えながら、竹同士をバランス良く組み合わせるのに苦労したが、そうめん以外の食材も流して大いに盛り上がった。

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という貴重な体験をした。魚に触れる機会の少ない子どもたちも、自分で作った竹串を使って、捕まえた魚を美味しそうに味わっていた。

どの回も、子どもたちにとって夏休みの楽しい思い出となったに違いない。

～事務局スタッフ近況～

■安藤 伸彌（あんど う のぶや）



昨年の4月1日、出雲大社の素戔嗚^{そがのやしろ}社をお詣りした際に、ちょっとした段差に足を取られ、捻挫してしまいました（小銭の持ち合わせの関係で、1円しか賽銭を出さなかったのが素戔嗚^{すさの}の逆鱗に触れたのかもしれない）。1ヶ月ほどで日常生活には支障をきたさなくなったものの、その後も違和感は拭えず、1年経った今でも完治したとは言えない状況です。

怪我の功名で、足の運びに注意するようになり、おかげで再発は免れているものの、いつまでガツガツ歩けるだろうか、と不安になることがあります。でも、そんな弱気な自分を、タローマン（TAROMAN）ならぬ岡本太郎の言葉が見事に粉碎してくれました。曰く「壁は自分自身だ」「自分を賭けることで力が出てくる」「自分の道は自分の手でひらいていくんだよ」「怖かったら怖いほど、逆にそこに飛び込むんだ」「真剣に、命がけで遊べ」。年齢^{よわい}50を過ぎましたが、これからも攻めの姿勢を忘れずに、べらぼうな人生を送りたいと思う今日この頃です。

■小島 真一（こじま しんいち）



わが家の子どもたちも、いつの間にかずいぶん大きくなりました。上の子は中学2年生になり、下の子も小学6年生。背が伸びたのはもちろんですが、会話力も劇的にアップデートされました。かつては食事をしながら「学校でこんなことがあってね」とか、「ピアノの発表会、緊張するな～」なんて一生懸命に話してくれたものでしたが、今や私からの投げかけほぼすべてを「ガチで」と「それな」の2語で完結させる始末。父との対話はミニマリズムの境地に達したようです。

そして、わが家に犬が仲間入りしました。ムチムチして顔が丸っこいから、名前は「マル」。やんちゃなメンズです。さっそく犬と子どもたちだけで留守番の日があり、心配な父はムスメに「大丈夫か？」とメッセージ。「問題ない」という返信とともに、お昼寝中の写真が送られてきました。そのかわいさに「うわあ、かわいすぎてキュンキュンしちゃう！ あっ、パパのコメントきもいね（笑）」と送ったら「ガチでそれな」とのこと。抱っこをすると、必ず足がVの字に開くマル。バランスを取っているのでしょうか。お散歩に行くのが楽しみだ！

■堀籠 光（ほりごめ みつる）



今年一番の変化は、犬（イギリスの牧羊犬・シェットランドシープドッグ）を飼い始めたこと。よくある話ですが、子どもにせがまれて子犬を迎えることになりました。毎日、子どもたちの世話ですら手いっぱいなのに、犬の世話までできるのかと正直不安に……。結局は親が面倒を見ることになるのだろう、と心の中では覚悟していました。

しかし、良い意味でその予想は裏切られました。今まで朝起きられなかった長女と末っ子の娘が、毎日 5 時半には目を覚まし、犬の世話をしています。まだ外が暗いなか、散歩へ出かける姿を見ると、人は外からの刺激で大きく変わるものだ実感しました。子どもたちは飼っている犬の特徴やしつけ方を知るために、図書館で本を借りて来て読むようにもなりました。特に、自分の思い通りにならない（言葉も通じない）動物をどのように扱うかを学ぶことは、大きな経験になるようです。犬を通じてまた一つ成長していく姿を見られるのは、親として嬉しい限りです。

■横堀 咲紀（よこぼり さき）【育休中】



第 2 子が生まれました。2 人育児は想像以上にドタバタで、上の子の「ママみて」「ママあそぼう」には応えられず、下の子は常に泣きっぱなし……。0 歳の母だったことはあっても、3 歳の母になるのは初めてで、常に振り回されています。それでも上の子は「あかちゃんかわいー↑」と下の子が大好きなようでありがたいです。いろいろと先行き不安な昨今ですが、この国際社会において、日本が平和に、名誉ある地位を今後とも保てるよう、この子らのために頑張らねばと思う日々。

写真は茶臼山恐竜公園に行ったときのもの。坂道がきつくて運動不足を自覚。赤子が 8kg もあるので……と言い訳してみましたが、復帰後が不安です……。

今年度は、佐久の短詩型文学祭で特選をいただきました。何気に 3 年連続なので、そろそろプレッシャーでもあります（笑）。

二歳児を追いかけて強くなる脈は心臓ふたつぶんの血液

0 歳も寝ないし 3 歳も寝ない、と母に愚痴ると「あんたの子だよ」と言われてしまう私ですが、今は、なんなら子よりも早く寝落ちする自信があります。三十ウン年前に母がした苦労を今、私もしているのだなあと思うことにしています。3 人育てた母は偉大だ……。

■田口 圭子（たぐち けいこ）



初めまして。今年 1 月に入職した田口です。「ここが一番読まれるよ」と言われ（今、読んでいますよね？）、びびっています（笑）。

社会に出てからの経歴をざっくり書き連ねますと、地元名古屋の銀行系証券子会社で事務→オーストラリアの州立職業訓練校留学→オーストラリアでエコツアーを中心とした日本語ガイド→都内旅行会社で企画・手配→都内公立小中学校への英語講師派遣コーディネーター→都内環境・まちづくりコンサルで事務・採用担当→イマココ、と脈絡ない感じですが、自分の中では「着地した」と思っています。

昨年まで 12 年お世話になった会社を辞める決断をしたときは、周囲に「思い切ったね」とかなり言われましたが、様々なタイミングが合致したこともあり、「面

白そうだから流れに乗っかってみよう」と小諸にやって来ました。

安藤百福センターとの初めての遭遇は、コロナ渦の 2021 年 10 月に主催講座（ソトゴハン）に参加したことがきっかけでした。そのひと月ほど前に偶然ヤマケイオンラインで講座の参加者募集記事を発見。「へえ、知らなかったけど、こんな所があるのね。面白そう」と、すでにキャンセル待ちでしたがとりあえず申し込みました。1 週間前に「キャンセル待ち出ませんでした」のメールが来ましたが、直前にキャンセルが出ると見込み「直前まで待っても良いなら、待ちたいです」と返信したところ、開催 2 日前に「キャンセル出ました！」。それに「参加します」と即答、すぐに荷造りをした……という次第です。そのときまで小諸についてまったく知らず、5 年後に小諸市民になるとは想像もしていませんでしたが、人生とはつくづく面白いものですね。

元々講座に参加していてなんとなく様子がわかっていたとは言え、入職後の数ヶ月で、駐車場の雪かきから英語での Zoom ミーティングまで幅が広過ぎて「どんな仕事をしているの？」という友人・知人からの質問に、どのように答えたらいいかすでにわかりませんが、おかげ様で毎日楽しく仕事ができています。小諸は晴れの日が多く、毎日窓から浅間山を眺めながらコーヒーを飲みつつ仕事ができるのは、至福のひとつです。

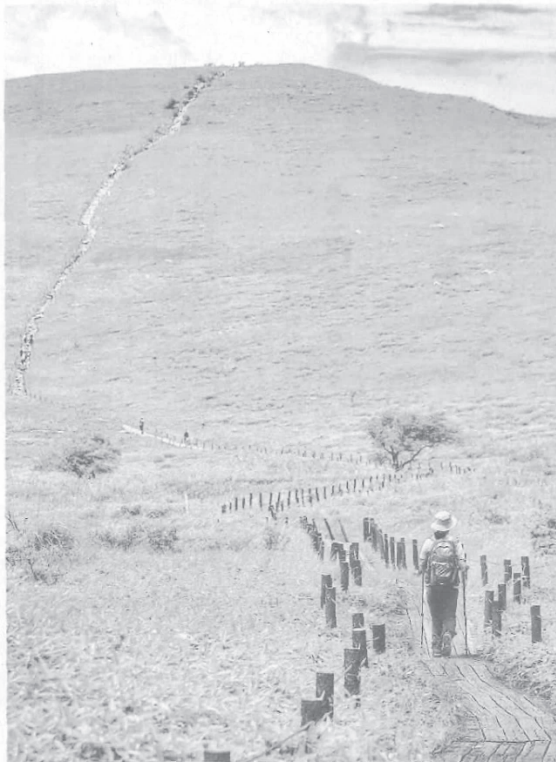
プライベートでは山歩きを趣味の一つとしており、昨年は北海道の礼文島縦断トレッキングや、富士山を海岸から頂上まで 2 回に分けて登ったりしました。小諸に引っ越したからには、これから冬山を含め、いろいろな所を楽しみたいと思っています。

まだまだ学ぶことがたくさんありますが、これからもご指導ご鞭撻のほど、どうぞよろしくお願いいたします。

卷末資料

■信濃毎日新聞 (2025 年 6 月 6 日)

トレイルの魅力写真で



「体験した自然や歴史文化伝えて」

フォトコンテストは昨年から、実現に向けてルート設定に取り組む。同協会は、北海道から沖縄まで縦断する約1万キロの魅力を発信しようと始めた。コンテストの対象とする。

小諸の協会がコンテスト 今秋募集開始

日本ロングトレイル協会（小諸市）は、全国各地のトレイルで撮影した景色などの写真を募る「ジャパントレイル フォトコンテスト」を開く。絶景部門とスナップ部門があり、最優秀賞の賞金は各50万円。今秋の募集開始に向け「トレイルを歩き、体験した自然や歴史文化の魅力を写真で伝えてほしい」とPRしている。

絶景部門は、トレイルやその周辺から撮影した風景が対象。スナップ部門は、同様の場所家族と一緒に歩いた様子など風景と人がマッチした写真が対象となる。ともに2023年から今年にかけて撮った未発表の写真に限る。インターネット上にアップした写真も対象外。撮影地点の衛星利用測位システム（GPS）などの位置情報も必要となる。

昨年のスナップ部門は諏訪地方の霧ヶ峰で撮影した「丘の向こうはどんな景色だろう」、絶景部門は富山県朝日町で桜などの春の様子を撮った「春。上にも、下にも」がそれぞれ最優秀賞に選ばれた。

公式ウェブサイトから、トレイルを紹介したスマートフォンアプリをダウンロードできる。応募期間は9月1日から11月30日。

昨年のスナップ部門で最優秀賞となった作品「丘の向こうはどんな景色だろう」（日本ロングトレイル協会提供）

■ヤマケイオンライン「山のニュース」(2026年1月9日)

上野 誠

2026.01.09

「ロングトレイルシンポジウム」が3月7日、長野県小諸市で開催。2020年の植村直己冒険賞を受賞した稲葉香さんも登壇

山のニュース

日本ロングトレイル協会は3月7日(土)、「第11回ロングトレイルシンポジウム」を長野県小諸市の安藤百福記念 アウトドア アクティビティセンター(安藤百福センター)で開催する。



→チラシのダウンロードはこちら (PDF形式: 約4.1MB)

2015年の設立から10周年を迎えた同協会。今回の記念シンポジウムでは、日本列島を縦断する約1万kmの「JAPAN TRAIL」の現在地や、ロングトレイルがもつ青少年への教育的意義、IT活用、地域観光の活性化などをテーマに、日本における「歩く旅」が描く今後の展望について考察する。

ゲストには第25回植村直己冒険賞を受賞した稲葉香さんを迎え、「大いなるヒマラヤの懐を征く ～北西ネパール～」と題した特別講演のほか、企業・自治体関係者を交えたパネルディスカッションやフォトコンテストの表彰も予定されている。

参加費は無料だが、定員制のため事前申し込みが必要。詳細・申し込みは日本ロングトレイル協会のウェブサイトへ。

Ⅰ イベント概要

名称: 第11回ロングトレイルシンポジウム～「歩く旅」が描き出す未来～

開催日時: 2026年3月7日(土) 13時30分～17時30分

会場: 安藤百福記念 アウトドア アクティビティセンター (長野県小諸市大久保1100)

定員: 100名 (先着順、事前申し込みが必要)

参加費: 無料

主なプログラム:

- ・特別講演: 「大いなるヒマラヤの懐を征く ～北西ネパール～」 稲葉 香 (ヒマラヤを歩く美容師、第25回植村直己冒険賞受賞)
- ・講演: 「JAPAN TRAILの現在地と次のステージ」 中村 達 (日本ロングトレイル協会代表理事)
- ・フォトコンテスト表彰・講評: 小川清美 (写真家)
- ・講演: 「ロングトレイルと地域活性化」 松井賢治 (国東市長)
- ・講演: 「歩く体験が育む子どもたちの可能性」 藤原一成 (国立中央青少年交流の家所長)
- ・講演: 「歩く人を増やすために、地域が考えるべきこと」 大土洋史 (株式会社ヤママップ アウトドア事業開発部長)
- ・新規加盟トレイル紹介: ①中山道木曽路、②熊野参詣道伊勢路
- ・パネルディスカッション: 「JAPAN TRAILとロングトレイル」

詳細・申し込み: <https://longtrail.jp/news/archives/art/00052.html>

日本ロングトレイル協会設立10周年
進む社会認知 ライフスタイルにもヒント

第1回ロングトレイルシンポジウム(7月3日)

特定非営利活動法人本邦トレビレオ協会(会長・酒田正太郎代表理事、2001年11月に設立)は10年を経過した。同協会は協会の創立者である7月・安藤昌福記念として、ロザテレビセッター(会報第3小誌)で、協設立10周年記念「第1回ロクトレヴィセッター賞」(特別賞・エス)を開催する。参加費無償で定員は0人(先着)。特別賞は本邦トレビセクションを通じて、日本における「歩く旅」が「国内・外」のような風景を描くものを要する。

「歩く旅」のこれから考察
自然、教育などテーマ多彩

「レジャー」白熱の
5「日本生産性本部」
による、2024年の
「フタニク、ハシシ」
口、野外散策の参入
口は380万人とされ
ている。夏の猛暑、熱
帯自然美の多量、夏
模様化による前年比
々参加人口が若干減じ
ているが、それでも大
の人が自然の中で、歩
くことを尚し、実践
しているところがあ
い、海外からも多く
の人々を惹きつける特異
的なレゾの普及、あ
るに在情なレゾ、今
の機業を指し、活動
その活動は、地産品の
整備・トレイル運用率
の設定に関する事業、
トレイルを用いた観光促
進事業、少高齢化に加
連する中のレゾを、
若年した青年健全育成
や生涯スポーツ促進事
業、世界的継続ある
トレイルは、よりや社



国内外から注目されるシンポジウム

そして、同協会が掲げる「すべし海辺から沖繩までをつなぐ金長約1万キロ」の「JAPAN TRAIL」構想が国内外から注視されている。同協会では、一昨年、昨年と「JAPAN TRAIL FORUM」を開催。JAPAN TRAILの理念を説明するとともに、進捗状況や将来像を示し理解と協力を求めた。

昨年のフォーラムで中村連代代表理事は、「欧州では夏の重要な観光政策に

地域観光活性化にも寄与

をめぐり、この間に、
 協会の設立10周年記念
 第11回トロレル
 ショウ（ショウ）では、安
 藤麻生氏（安藤・ボ
 ー）・食文化顧問の
 日清洋行・ル
 ー、日本アン
 トレル協会（安藤）が換
 特講演として、植村
 ネター・村田浩氏、
 多岐川寛子氏、
 中村達代理事に
 JAPT TR とい
 の現在、次のよう
 じと懇話会を行
 った。パスルデ
 ショウには、松井東
 田、トロレル・中
 ネター・村田浩氏、
 不備なところ、
 城光の活性化にも
 希望し、青少年教
 育の発展、
 最優秀のランド
 として、
 設立10周年
 記念ショウは、
 ショウは、
 出向する機会
 なる。



中山遺木曾路



熊野參詣伊勢路

ロングトレイル 魅力探る 小諸で3月 記念シンポ



シンポジウムで特別講演をする稲葉香さん(本人提供)

日本ロングトレイル協会(小諸市)は3月7日、協会を舞台に活躍した個人・団体設立10周年を記念したシンポジウムを小諸市大久保の安藤百福記念アウトドアアクティ

ン(大阪府)らが講演。教育や観光、健康など多角的な観点からロングトレイルの可能性や魅力について考える。協会は2015年設立で百福センターに事務局を置く。ロングトレイルの普及を目的に、北海道から沖縄まで縦断する約1万キロの「ジャパン・トレイル」の実現に向け、ト設定などに取り組んでいる。

特別講演をする稲葉さんは20年度の植村直己冒険賞を受けた。標高5千以上の峠に囲まれた西ネバールのドルボと呼ばれる地域で越冬し、厳しい自然の中で生きる人々の暮らしを記録。20歳を前にリウマチを発症し、歩行が困難になるほどだったが、ヒマラ

◆第11回ロングトレイルシンポジウム～歩く旅が描き出す未来 3月7日(土)午後1時半～5時半、安藤百福記念 自然体験活動指導者養成センター(小諸市)。美容師で第25回植村直己冒険賞受賞者の稲葉香さん(大阪府在住)による特別講演「大いなるヒマラヤの懐を征く～北西ネバール」ほか数種講演、パネルディスカッション「JAPAN TRAILとロングトレイル」など。聴講無料。定員100人(要申し込み)。問い合わせ0267・24・0825 同センター。

ヤトレッキングを機に山に登るまで回復したという。ロングトレイルを観光資源として活用する大分県東市松井督治市長、登山アプリを運営するヤマツブ(福岡市)の大土洋史・アウトドア事業開発部長らが講演。県内外の



ロングトレイルの紹介もある。入場無料で午後1時半～5時半。専用フォームQRコードから申し込み。問い合わせは同協会(0267・24・0825)へ。



小諸市大久保の安藤百福センターが事務局を務める「日本ロングトレイル協会」は7日、協会の設立10周年を記念したシンポジウムを開き、全国から約150人が参加した。同協会は、ロングトレイルを「歩く旅」を楽しむために作られた道」と定義。設立から10年を迎える中、全国のロングトレイルを繋がる形で構成する、日本列島を縦断する全長約1万キロの「ジャパントレイル」を活用した取り組みを進めるねらいなどから、シン

ロングトレイル協会設立10周年 記念シンポに150人 「歩く旅」の未来考える

ポジウムのテーマは「歩く旅」が描き出す未来」とした。

この日は、美容師で植村直己冒険受賞者の稲葉香さんが「大い



なるヒマラヤの懷を征く「北西ネパール」と題して講演したほか、同センターセンター長の中村達さんや国東市長の松井督治さん、国立中央青少年交流の家所長の藤原一成さんが講演。参加者は各講師の話に耳を傾けた。

■ヤマケイオンライン「山のニュース」(2026年3月19日)

JAPAN TRAIL ロングトレイル

2026.03.19

日本ロングトレイル協会10周年! 「歩く旅」の未来を語るシンポジウム開催

山のニュース

3月7日、長野県小諸市の「安藤百福記念 アウトドア アクティビティセンター」にて、第11回ロングトレイルシンポジウムが開催され、満員の会場では、熱気あふれる講演やディスカッションが行なわれた。



特別講演は、第25回植村直己冒険賞を受賞した稲葉香さん。リウマチという困難を乗り越え、西ネパール・ドルボを歩き続ける彼女の言葉は単なる移動やスポーツではない、歴史や精神に触れる「旅としてのロングトレイル」の魅力を再確認させた。

日本列島を貫く1万kmの構想「JAPAN TRAIL」の現在についても報告があった。大分県国東市の松井智治市長からは「トレイルによる地域活性」、株式会社ヤマップの大土洋史さんからは「データ活用で歩く人を増やす仕組み」など、現代的なアプローチが語られた。

印象的だったのは、国立中央青少年交流の家の藤原一成所長。歩く体験が子どもたちの成長に与える影響を熱く語り、会場の空気は一変した。

また、中山道木曽路(長野)と熊野参詣道伊勢路(三重)が新規加盟。歴史ある古道が、新しい歩く旅の舞台として注目されている。

最後のパネルディスカッションでは、登山ガイドの金井麻美さんやロングトレイルコーディネーターの村田浩道さんらが現場視点での議論で盛り上がり、全プログラムが終了した。



会場からは雄大な溪谷連峰が眺められる

日本ロングトレイル協会「歩く旅」の可能性を共有



定員を超える参加者で盛況に

今回のシンポジウム、約400名の参加者が集まり、日本ロングトレイル協会（会長・節田重樹、代表理事・中村達）は3月7日、長野県小諸市の安曇自衛記念、アウトドア・アクティビティセンターで「第11回ロングトレイルシンポジウム」を開催した。シンポジウムは、アウトドア愛好家など定員（100人）を超える180人以上の参加申込があり、当日は定員を超過する約130人が参加。ロングトレイルへの注目が年々増す中、改めて関心の高さを示した。

特定非営利活動法人日本ロングトレイル協会（会長・節田重樹、代表理事・中村達）は3月7日、長野県小諸市の安曇自衛記念、アウトドア・アクティビティセンターで「第11回ロングトレイルシンポジウム」を開催した。シンポジウムは、アウトドア愛好家など定員（100人）を超える180人以上の参加申込があり、当日は定員を超過する約130人が参加。ロングトレイルへの注目が年々増す中、改めて関心の高さを示した。

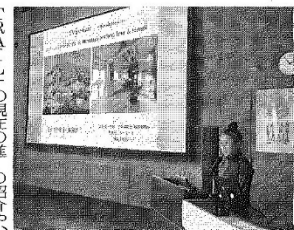
「第11回ロングトレイルシンポジウム」

定員超え130人が参加

自然・環境・教育・健康寄与

今回のシンポジウム、約400名の参加者が集まり、日本ロングトレイル協会（会長・節田重樹、代表理事・中村達）は3月7日、長野県小諸市の安曇自衛記念、アウトドア・アクティビティセンターで「第11回ロングトレイルシンポジウム」を開催した。シンポジウムは、アウトドア愛好家など定員（100人）を超える180人以上の参加申込があり、当日は定員を超過する約130人が参加。ロングトレイルへの注目が年々増す中、改めて関心の高さを示した。

今回のシンポジウム、約400名の参加者が集まり、日本ロングトレイル協会（会長・節田重樹、代表理事・中村達）は3月7日、長野県小諸市の安曇自衛記念、アウトドア・アクティビティセンターで「第11回ロングトレイルシンポジウム」を開催した。シンポジウムは、アウトドア愛好家など定員（100人）を超える180人以上の参加申込があり、当日は定員を超過する約130人が参加。ロングトレイルへの注目が年々増す中、改めて関心の高さを示した。



稲葉氏の特別講演にも注目

稲葉氏の特別講演にも注目。シンポジウムは、自然・環境・教育・健康寄与の観点から、歩く旅の魅力を共有する場となった。中村代表理事は、歩く旅が持つ社会的意義を強調し、地域活性化や健康増進への貢献を述べた。

「JAPAN TRAIL」も進展

「JAPAN TRAIL」も進展。国際的なネットワークの構築が進み、海外との交流も活発化している。日本ロングトレイル協会は、今後も国内外の愛好家と連携し、歩く旅の魅力を広げ、社会に貢献していく方針を示した。

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	アウトドアジャーナリスト・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

(50 音順、2026 年 4 月現在)

2025 年度 主催・共催・後援事業一覧

■主催

5/10～11	第 1 回ロングトレイルハイカー入門講座「歩き方と装備の基本」
5/24～25	ツリーハウスイベント 2025「ツリーハウスクエスト」
5/31・6/1	第 1 回子どもクライミング教室（31 日は雨のため中止）
6/14～15	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」
6/28・29	第 2 回子どもクライミング教室
7/20～21	第 3 回ロングトレイルハイカー入門講座「天気判断」
9/13～14	第 1 回大人のトレイル歩き旅講座「ボタニカル・フォト・アート」
9/20～21	第 4 回ロングトレイルハイカー入門講座「ロングトレイル縦走」
9/27～28	第 2 回大人のトレイル歩き旅講座「樹木観察さんぽ」
10/11～12	第 3 回大人のトレイル歩き旅講座「ローカルフード」
10/18・19	第 3 回子どもクライミング教室
10/25～26	第 5 回ロングトレイルハイカー入門講座「トラブル対処法」
11/8～9	第 4 回大人のトレイル歩き旅講座「俳句」
2/14～15	ロングトレイルハイカー入門講座番外編「雪のトレイル」
3/28～29	第 5 回大人のトレイル歩き旅講座「縄文トレイル」

■共催・後援

	<u>小諸市文化センター（教育委員会）</u>
7/28	第 1 回夏休みこども講座「ウォーターサバゲー」（水鉄砲合戦）
7/31	第 2 回夏休みこども講座「巨大流しそうめん」
8/8	第 3 回夏休みこども講座「デイキャンプ体験」
	<u>特定非営利活動法人日本ロングトレイル協会</u>
3/7	第 11 回ロングトレイルシンポジウム

2025 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	15
安藤百福センター共催・後援事業	4
アウトドア系団体	31
青少年教育系団体	6
環境保全系団体	5
学校・市民大学団体	5
公共系団体	4
企業系	5

計 75 団体

編集後記

2025 年度は、研修利用がさらに増え、コロナ禍前の水準に戻りました。ツリーハウスイベントも 6 年ぶりに復活し、おかげ様で多くの方に利用いただいております。誰でも使える施設ではありませんが、利用いただく以上は快適に過ごしていただきたいと思っておりますので、ご活用いただければ幸いです。◆ロングトレイルについても、日本ロングトレイル協会の設立から 10 年が経ちましたが、間違いなく知名度は向上し、多くの方に知られるようになりました。でも、我々が目指すところはまだまだこれから。今後のカギを握るのは登山愛好家だと個人的に思っているのです、より一層の普及に励んでいきたいです。◆表紙の写真は、高峰高原から小諸方面を眺めたものです。佐久・小諸地方は、その地形的特性から朝晩の冷え込みが激しく、特に秋から春にかけて、盆地を埋め尽くす雲海が発生しやすいことで知られています。正面には八ヶ岳がそびえ、条件が良ければ中央アルプスや北アルプス、さらに富士山まで遠望することが可能です。センターからもそう遠くないので、ぜひお出かけください。◆今回も、こうして無事に事業報告書を発行することができました。これもお力添えをくださった皆様のおかげです。ありがとうございます。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
2025 年度 事業報告書

発行日：2026 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