

# 2018年 ロングトレイルハイカー 入門講座

ロングトレイルを歩いてみたいけど、  
何から始めればいいのかわからないなあ……



という方のために、**ゼロから学べる講座**を企画しました！  
事前の計画・装備などの準備編から、  
楽しみ方・トラブル対処などの実践編まで、  
**座学とトレイル体験がセット**になった内容となっています。  
歩き方の基本を学び、みんなで一緒に**楽しみながら**  
ステップアップしていきましょう！



<p>第1回 事前準備と 歩き方を知ろう 6月9日(土) ～10日(日)</p>	<p>第2回 天気と地図の 読み方を学ぼう 7月28日(土) ～29日(日)</p>	<p>第3回 トラブル対処法を 身につけよう 9月8日(土) ～9日(日)</p>	<p>第4回 ロングトレイルを 縦走しよう 10月20日(土) ～21日(日)</p>	<p>第5回 雪のトレイルを 歩こう 2月2日(土) ～3日(日)</p>	
--	--	---	---	---	--

## 参加費

各 **7,800円** (2日間の講習代、保険料込)

## 講習会場

安藤百福記念 自然体験活動指導者養成センター  
(安藤百福センター) 長野県小諸市大久保 1100

## フィールド

**浅間・八ヶ岳パノラマトレイル**、他

講師：山口 章

(公益社団法人日本山岳ガイド協会認定ガイド)

定員：18名 (10名以上で催行)

主催：NPO 法人アウトドアライフデザイン開発機構

共催：安藤百福センター

後援：小諸市 (申請中)、NPO 法人日本ロングトレイル協会、

NPO 法人浅間山麓国際自然学校 (申請中)、

一般財団法人全国山の日協議会 (申請中)



# ロングトレイルハイカー入門講座

各回の詳細は、安藤百福センターのホームページをご覧ください

URL：<http://www.momofukucenter.jp> または「安藤百福センター」で検索

※連続講座ですが、各回参加も可能です。お好きな回にお申し込みください。

## 第1回 事前準備と歩き方を知ろう

日程：2018年6月9日（土）～10日（日）

1日目（机上）：ロングトレイルとは何か、計画、装備の基本、歩き方（ストック含む）

2日目（実習）：浅間・八ヶ岳パノラマトレイル「軽井沢コース（約13km）」

## 第2回 天気と地図の読み方を学ぼう

日程：2018年7月28日（土）～29日（日）

1日目（机上）：読図、コンパスワーク、気象

2日目（実習）：車坂峠～高峰山～水ノ塔山～箆ノ登山～池の平（約9km）

## 第3回 トラブル対処法を身につけよう

日程：2018年9月8日（土）～9日（日）

1日目（机上）：救急法、セルフレスキュー

2日目（実習）：浅間・八ヶ岳パノラマトレイル「千曲川コース（約15km）」

## 第4回 ロングトレイルを縦走しよう ※テント等レンタル有り（有料）

日程：2018年10月20日（土）～21日（日）

1日目（実習）：センター～糠地～みはらし交流館（約7km、テント泊、ロープワークと料理）

2日目（実習）：みはらし交流館～深沢溪谷～高峰温泉（約10km）

## 第5回 雪のトレイルを歩こう

日程：2019年2月2日（土）～3日（日）

1日目（実習）：アサマ2000～水ノ塔山～高峰温泉～アサマ2000（約4.5km）

（座学）：スノーシュー&冬山ミニレクチャー

2日目（実習）：車坂峠～高峰山～車坂峠～車坂山～車坂峠（約4km）

### ■その他

対象：ロングトレイルに興味のある20歳以上の方

宿泊：安藤百福センターに宿泊希望の方は600円

食事：各自でご用意ください。自炊もできます。（センターで注文可能 2日目朝：500円 2日目昼：600円）

### ■講師紹介

#### 山口 章（やまぐち あきら）公益社団法人日本山岳ガイド協会認定ガイド

京都出身東京都在住。「山と溪谷」編集長、山岳図書編集部長、「山と溪谷社」事業部参事などを歴任。NPO法人アウトドアライフデザイン開発機構代表理事、NPO法人浅間山麓国際自然学校顧問、クライミングインストラクター。中学時代より登山をはじめ、ワンダーフォーゲル部、山岳部で国内の山々を登り、海外ではモンブラン、マッターホルンなど、登山、登攀経験が豊富。主な著書は『社会と環境教育』東海大学出版会（共著）、『自然との共生をめざして』ぎょうせい（共著）など。



### ■お問合せ・お申込み

安藤百福センター ロングトレイルハイカー入門講座係（担当：横堀）

TEL：0267-24-0825 E-mail：info@momofukucenter.jp

《希望回、氏名（ふりがな）、年齢、性別、住所、電話番号、メールアドレス、宿泊・食事の希望》をお知らせください。