

ロングトレイルの楽しみ方を学ぼう!

／ その道のプロが教える ／

大人のトレイル 歩き旅講座

歩く山旅として注目されているロングトレイル。美しい景色をたんのうしたり、地域の産品を食べたりと、歩く楽しみはたくさんありますが、「もっと学習して楽しみ方の幅を広げてみたい!」という声を耳にします。そんなみなさんのご要望に応え、歩き旅のスキルアップとなる講座を用意しました。この講座でチカラをつけて、トレイル歩き旅をもっと楽しみましょう!

第1回

10/6(土)~7(日)

歩いて巡る
ローカルフードの楽しみ方



第2回

10/27(土)~28(日)

実践!相手に伝わる
風景撮影術



第3回

11/10(土)~11(日)

手書きで残す
トレイルノートづくりかた



第4回

11/23(金・祝)~24(土)

自然の見かたが変わる
ネイチャー・トレッキング



第5回

12/8(土)~9(日)

シェフから学ぶ
ソトゴハン



第6回

2/9(土)~10(日)

大地の見かたが変わる
ジオ・トレッキング



基本情報 (各回共通)

定員: 20名 (最少催行人数 10名、定員になり次第〆切)

対象: 20歳以上

集合: 1日目 13時 (解散 17時頃)
2日目 9時 (解散 12時頃)

参加費: 各回 5,000円

第1, 5回は別途食材費、第3回は別途道具代がかかります。

★その他、宿泊や食事は希望者のみ以下の金額が発生

- ・宿泊費 600円
- ・1日目夕食代 1,500円 (みんなで料理をつくる予定)
- ・2日目朝食代 500円 (お弁当を予定)

費用は全て当日現金でのお支払いとなります。

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

主催: 安藤百福センター

後援: NPO法人日本ロングトレイル協会、(一財) 全国山の日協議会、小諸市

申し込み

安藤百福センター事務局 (担当: 小島)

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

必要事項【氏名(ふりがな)、年齢、住所、電話番号、メールアドレス】

※宿泊食事等の希望については申込者へ個別にご連絡いたします。

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。

安藤百福センターで検索



ロングトレイルの楽しみ方を学ぼう！

その道のプロが教える /

大人のトレイル 歩き旅講座

第1回 10/6(土)～7(日)

「歩いて巡るローカルフードの楽しみ方」

旅にはおいしい食は外せない。でも、単に食べるだけのグルメツアーだけでは味気ないかも。その土地の自然や人が作り出すローカルフードには、きっと面白いストーリーが隠れているはず。食材の現地調達やワイナリー巡りをしながら、どっぴりと地域色(食)を味わいましょう！



コーディネーター：和久井 道夫 (森の庭師)

第2回 10/27(土)～28(日)

「実践！相手に伝わる風景撮影術」

きれいな風景に感動して撮ったけど「あれ？こんなのだったかなあ……」となりがちな写真。ちょっとしたコツで劇的に変化する撮影術を、歩きながら学びます。一人ひとり講師から講評してもらえる実践的な内容なので、「伝わる写真を撮るためには」といった視点を身につけるチャンスです。講座の最後は全員参加のフォトコンテスト！心に残る一枚に挑戦してみましょう。



講師：山本 啓一 (一般社団法人日本写真講師協会認定講師、公益社団法人日本写真協会会員、フォトマスター検定エキスパート)

第3回 11/10(土)～11(日)

「手書きで残すトレイルノートの作り方」

記憶だけでは薄れてしまう、ロングトレイルの貴重な体験。ブログやSNSもいいんだけど、味わいある手書きの記録は、旅の思い出をいつまでも残してくれるはず。デザイナーおすすめの手帳や道具を紹介しながら、イラストの描き方やレイアウトのコツを伝授します。自由に書く楽しさを知って、自分だけの旅記録をつくってみませんか？



講師：江村 康子 (グラフィックデザイナー、手書き地図推進委員会公認手書き地図作家)

第4回 11/23(金・祝)～24(土)

「自然の見かたが変わるネイチャー・トレッキング」

「自然の中を歩くだけでも楽しいんだけど、生き物や植物にも興味がわいてきた」という方に、プロのネイチャーガイドによる自然の奥深さを体感できる機会を用意しました。野生動物を切り口に、生物の暮らしや生存戦略などなど、ユニークで自然界の見かたが変わる内容です。これからネイチャーガイドを目指す人にもオススメ！



講師：杉山 隆 (OctoberDeer 代表、信州登山案内人)

第5回 12/8(土)～9(日)

「シェフから学ぶソトゴハン」

「山で食べるおにぎりやラーメンは手軽でいいんだけど、料理しているハイカーってカッコいいよなあ」という憧れ、ぜひ実現させましょう！経験豊富なシェフからワンバーナーでできるレシピを中心に、プロ直伝の料理がおいしく楽しくなるテクニックを伝授。アウトドアで食べる喜びを、みんなで味わいましょう。



講師：鴨川 知征 (イタリア料理シェフ、浅間兄弟代表)

第6回 2/9(土)～10(日)

「大地の見かたが変わるジオ・トレッキング」

トレイルを歩いていると「この大きい岩はどこから来たんだろう」「どうやってこういう地形になったんだろう」など、不思議に思ったことが誰しもあるはず。そんな大地の謎を歩きながら紐解いていく、サイエンスツアーを企画しました。知的好奇心をくすぐるジオの世界を体感してみましょう。



講師：竹下 欣宏 (信州大学教育学部准教授)