

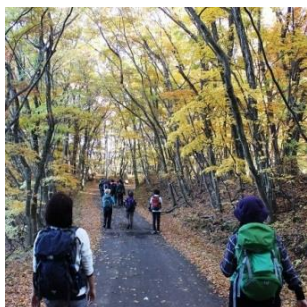


HOMOFUKU
ANDO
CENTER
HOMOFUKU ANDO CENTER

ロングトレイルハイカー入門講座 2017

第1回 事前準備と歩き方を知ろう

6月10日(土) ~11日(日)



主催 NPO 法人 アウトドアライフデザイン開発機構

共催 安藤百福記念 自然体験活動指導者養成センター

1. スケジュール（予定）

■6月10日（土）

12:30～ 受付

13:00 開始、オリエンテーション

13:30 講義（1）ロングトレイルとは

14:30 講義（2）ロングトレイルの歩き方（準備編）

スケジュール、装備、情報収集など

16:00 講義（3）ロングトレイルの歩き方（実践編）

パッキング、フィッティング、歩行技術、ストックなど

18:00 1日目終了、チェックイン

19:00～ 夕食・懇親会（希望者のみ）

第1回はみんなでアウトドア料理に挑戦！

夕食を兼ねた懇親会をご用意いたしました！

（p8に案内あり）

21:00～ 宿泊希望の方は入浴等フリータイム（外出は23時まで）

■6月11日（日）

7:30 朝食

8:15 宿泊の方はチェックアウト

8:30 準備体操

8:45 浅間・ハケ岳パノラマトレイル「千曲川コース」出発

千曲川の浸食などから生まれた断崖、浅間山のパノラマ、古い民家や
田園など、ダイナミックな景観と集落の風情の両方が楽しめるコース。

距離約 15 km、高低差約 230mで初級者向き。

11:15 昼食（事前注文 or 持参）、トイレ休憩（小諸大橋記念公園）

12:00 出発

14:00 トイレ休憩（懐古園）

15:30 安藤百福センター到着、アンケート

16:00 2日目終了、解散

2. 交通のご案内

・集合 6/10 (土)

(1) 電車の場合 12:30 小諸駅

10:32 東京駅発≪はくたか 559≫→11:39 軽井沢駅着

→11:45≪しなの鉄道≫→12:09 小諸駅着

(2) 自家用車の場合 12:50 安藤百福センター

12:50 までに安藤百福センターにお越しください (無料駐車場あり)。

住所：長野県小諸市大久保 1100 (ナビは「あぐりの湯」で検索)



・解散

6/11 (日) 16:00 小諸駅へ出発

(1) 電車の場合

16:22 小諸駅発《JR 小海線》→16:37 佐久平駅着

16:46 佐久平駅発《あさま 624》→18:12 東京駅着

(2) 高速バスの場合

17:10 小諸駅発《JR バス関東・新宿行き》

→20:17 新宿駅新南口 (バスタ新宿) 着

(片道 2,600 円。お問い合わせは JR バス関東へ)

3. 講師プロフィール



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。

4. 宿泊のご案内

★安藤百福センターは、セルフサービススタイルの研修施設です★

食事の準備・片付け、ベッドメイキング、清掃など、身の回りのことは全てセルフサービスとなっておりますので、ご協力をお願いいたします。
分からないことがあれば、スタッフまでお気軽にお尋ねください。

【各種ご案内】

① 宿泊室

原則、相部屋（2～4名）となります。

部屋割りは事務局で行います。

ご家族・ご友人での参加の場合は、同室となるよう調整いたしますので、お申し出ください。

宿泊室にバス・トイレはございません。

② 入浴

23時までのご利用となります。

③ 販売（近隣にはコンビニ等がございません）

ビール・ソフトドリンクの自動販売機がございます（無料の給茶機はございます）。また、インスタント食品（有料）が数種類ございます。

④ インターネットサービス

ご持参のスマートフォンやPCをインターネット（無線・有線）に接続することができます。

⑤ 宅配便

事前に宅配便をご利用の方は、事務局へご一報ください。

【重要】安藤百福センターに備え付けてあるもの

シャンプー、リンス、ボディソープ、ドライヤー、スリッパ

※上記以外のものはございません（販売なし）。

フェイスタオル、バスタオル、歯磨きセットなどのアメニティおよび
パジャマ、着替えなどの生活用品は全て持参してください。

5. 持ち物および装備のご案内

ザック（目安として20～30ℓの大きさ）

靴（軽登山やトレッキング用）

動きやすい服装

防寒着（ウインドブレーカーやパーカー）

帽子、手袋

レインウェア（上下別々で透湿素材のものが望ましい）

1日目の夕食（注文しない方）

2日目の朝食、昼食（注文しない方）

水筒（ペットボトル可/センターでも購入可能）

※安藤百福センターで補給できます（水、お湯、お茶）。

保険証

タオル、寝間着など、宿泊に必要なもの

他、各自必要なもの（カメラや日焼け止め、虫よけなど）

ストック（ある方/当日無料レンタル有）

【重要】宿泊の方は、タオルや着替え等の生活用品を持参してください。

6. 食事等の申し込みについて

以下の各項目について電話、メール、またはフォーム
(<http://ur0.pw/D2qZ>)よりご連絡ください。
QRコードからでもできます(全員)。



〆切=6月3日

- | | |
|----------------------------|--------------------------------------|
| ・交通手段 | = 電車・バス・自家用車 |
| ・宿泊(600円) | = する・しない |
| ・1日目夕食・懇親会
(1,500円) | = 注文する・注文しない |
| ・2日目朝食(500円) | = 注文する・注文しない |
| ・2日目昼食(600円) | = 注文する・注文しない |
| ・クッカー・バーナーレンタル
(1,000円) | = する・しない(先着順10個)
※2日目の昼食用に貸し出します。 |

・1日目夕食・懇親会について

第1回は夕食を兼ねて懇親会を行います。

みんなでアウトドア料理を作りましょう!

ダッチオープンやスキレット料理が楽しめます!

※アレルギーのある方は事前にお知らせください。

・クッカー・バーナーレンタルについて

2日目の昼食を注文せず、自炊する方にお貸しします。

食材はご持参ください。

昼食を注文される方は、レンタルする必要はありません。

7. 参加費のお支払い

参加費・宿泊費・食事代を当日受付時に現金にてお支払いください。

カードでのお支払いは承っておりません。

(近隣に ATM はございません。現金のご用意をお願いいたします。)

参加費： 9,800 円

宿泊費： 600 円

夕食代： 1,500 円

朝食代： 500 円

昼食代： 600 円

クッカー： 1,000 円

8. キャンセルポリシー

以下の場合にはキャンセル料金が発生いたします。

- ・開催日2～3日前にキャンセルの場合は、参加費の20%
- ・開催日前日にキャンセルの場合は、参加費の50%
- ・開催日当日にキャンセルの場合は、参加費の100%

9. お問い合わせ

安藤百福センター ロングトレイルハイカー入門講座事務局 担当：横堀

〒384-0071 長野県小諸市大久保 1100

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

当日の緊急連絡先 横堀 080-2528-8120

10. 注意事項（必ずお読みください）

- 健康とケガの防止については自己管理です。自然の中での活動はどんな場合でもケガ等の可能性が潜在的にあることを十分に認識されて、常に安全で無理のない行動を心掛けていただきますよう、お願い申し上げます。また持病等のある方は、必ず主治医の承諾を得てご参加いただきますよう、お願いいたします。
- 参加者は全員傷害保険に加入していただいております。私たちは安全には最大限の配慮をしておりますが、万一ケガなど損害の生じた場合は主催者の故意または重大な過失によるものを除いて、その全責任は個人に帰着します。参加者はその旨了承されて参加されたものとし、当講座では応急手当の処置などを除いた一切の責を負いません。
- お申込時にお送りいただきました個人情報、保険の手配、お申し込み手続き等が確認できない場合のご確認、自然条件などで記載事項に大きな変更があった場合のご連絡、開催中に万一お怪我等なされた場合のご連絡等に必要な事項です。
- ご連絡いただいたご住所に、今後安藤百福センターよりお知らせを年に数回お送りさせていただく場合がございます。お知らせご不要の場合は、ご遠慮なくお申し出ください。
- いただいた個人情報は、当センター管理規定に基づき、厳重に管理させていただきます。また上記の目的以外に情報が使用されることは一切ございません。

11. 安藤百福記念 自然体験活動指導者養成センター

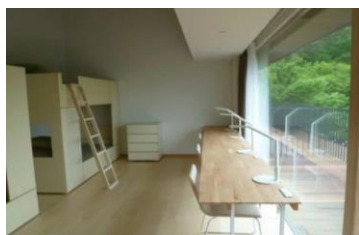
(略称：安藤百福センター)

自然体験活動の指導者養成と指導カリキュラムの研究・開発を目的とした日本初の専門施設です（2010年オープン）。

安藤百福センターの森の中には様々なアーティストが作ったツリーハウスが点在しています。また、四季折々の風景や、里山の自然と歴史が楽しめる浅間・ハケ岳パノラマトレイルを歩くこともできます。



安藤百福センター外観



宿泊室



食堂



ラウンジ



浴室

✕

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.

