

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

山旅の「道」として注目されているロングトレイル。美しい景色に感動したり、地産の美味しい食べものを味わったりと、歩く楽しみはたくさんありますが、「出会いと発見」で楽しみ方を広げてみませんか? 今年度は新たなテーマも加え、新緑の春からスタート! この講座で学び、もっとステキな山旅に出かけましょう!

第1回
4/23(土)~24(日)



森さんぽで
春の自然観察入門

第2回
5/7(土)~8(日)



歩いて食べて整えよう!
春の野草から始める薬膳トレイル

第3回
11/12(土)~13(日)



いざ攻城! ^{つわもの}兵たちの思いを巡らす
山城トレイル

第4回
11/19(土)~20(日)



ソロで楽しむ
山歩き(初心者編)

第5回
11/26(土)~27(日)



野鳥の世界に触れる
バード・トレッキング

第6回
3/11(土)~12(日)



シェフから学ぶ
ソトゴハン

基本情報(各回共通)

定員: 16名(最少催行人数8名、定員になり次第〆切)

対象: 20歳以上

集合: 1日目 13時(解散17時頃)

2日目 9時(解散13時頃、回によって変更あり)

参加費: 各回 5,000円(税込)

※第2回(薬膳)と第6回(ソトゴハン)は別途食材費 2,000~3,000円

※別途交通費が発生する場合があります。

★その他、宿泊・食事を希望の方は、以下の費用(税込)が必要です。

・安藤百福センター宿泊費 600円

・1日目夕食代 1,500円

・2日目朝食代 700円

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・ハケ岳パノラマトレイル、他
(歩行距離は、概ね2日間で5~10kmほど)

主催: 安藤百福センター

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

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【希望回、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、
住所、電話番号、メールアドレス】

※食事、宿泊等については申込者へ個別にご連絡いたします。

詳細

安藤百福センターホームページ 安藤百福センター 歩き旅 検索

※新型コロナウイルス感染症の状況等によっては、当事業は延期または中止になる場合があります。あらかじめご了承ください。



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

大人のトレイル 歩き旅講座

第1回 4/23(土)～24(日) 「森さんぽで春の自然観察入門」

ようやく寒さが緩み始める信州の4月。トレイル歩きが気持ちいい季節の到来です。森では「春の妖精(スプリング・エフェメラル)」と呼ばれる可憐な草花が咲き、あちこちから野鳥たちの美しいさえずりが聞こえます。ネイチャーガイドから春の自然の見かたを学ぶことで、この時期限定の魅力を知ることができるでしょう。終わった頃には「聞き耳ずきん」が手に入っているはず！ ※聞き耳ずきん＝昔ばなしの一つ

内容(予定)：春の草花の生態解説、春の野鳥観察、さえずりで野鳥判別、他

第2回 5/7(土)～8(日) 「歩いて食べて整えよう！ 春の野草から始める薬膳トレイル」

「薬膳料理って特別な食材を使って、薬くさいし、良薬は口に苦しみたいな料理でしょ？」というイメージは、大きな誤解です！ 食物はすべて薬効を持っています。それを知った上で、その日の体調に合わせた食事作りをする。それが薬膳の基本です。春の野草は解毒作用を持ち、冬の間に溜まったカラダの毒素を外に排出してくれます。そこで、トレイル歩きを楽しみながら野草を発見し、料理する体験も盛り込みました。ワクワク体験を通して3千年以上の歴史を持つ薬膳の知恵に触れてみませんか？

内容(予定)：薬膳の基本、食べられる野草摘みと料理体験、気功体験、他

第3回 11/12(土)～13(日) 「いざ攻城！ 兵たちの思いを巡らす山城トレイル」

戦国の山城。それは立派な石垣や天守があるわけではなく、ただの土で作られた戦場の砦。しかしそこには敵の攻撃を防ぐために考え抜かれた防御システムが存在していました！ 自然の地形を利用した山城の魅力を巡ることで、地域の山やかつての古道を深く知ることにもつながるでしょう。これまで長野県を中心に1,200以上の山城を歩いた講師と一緒に探訪すれば、まさかの戦国時代にタイムトリップも！

内容(予定)：中世の山城の基礎知識と当時の歴史背景、縄張り図の見方や現地の城跡めぐり、他

第4回 11/19(土)～20(日) 「ソロで楽しむ山歩き (初心者編)」

大人数での登山が難しいと言われているコロナ禍の今、この機会に単独登山を楽しんでみませんか？ 自分のペースで自由に歩き、素晴らしい風景と出会える単独登山には、たくさんの魅力があります。しかし、一歩間違えば遭難などにつながるリスクも……。ソロでのリスクマネジメントや緊急時の対応を学び、登山スキルを向上させましょう！

内容(予定)：道具と装備の見直し、ピバーク体験(ツエルトの張り方含む)、現地確認方法、他

第5回 11/26(土)～27(日) 「野鳥の世界に触れるバード・トレッキング」

森を歩くと聞こえる鳥の声。声は聞こえるが姿が見えず「なんの鳥だったんだろう？」で終わっていませんか？ この講座では鳥の探し方・見つけ方のちょっとしたコツに始まり、見分け方や鳥たちの暮らしなどを楽しみながら学んでいきます。葉が落ちた秋の森で、野鳥の姿を探してみましょう！ バードウォッチングの経験がなくても大丈夫です。

内容(予定)：鳥の見つけ方・探し方、種類の見分け方、不思議な暮らし、他

第6回 3/11(土)～12(日) 「シェフから学ぶソトゴハン」

おにぎりやカップ麺は手軽でいいんだけど、山で料理を楽しんでみたい！ でも道具もレシピも分からない……という方のための、ソトゴハンのイロハが学べる内容です。本格イタリアンレストランのシェフが、プロのレシピとテクニックを伝授。手早く、おいしく、自分好みのソトゴハンに挑戦し、最高のロケーションレストランでいただきます！

内容(予定)：調味料作り、おすすめギア&ツール、食材選びとパッキング、ワンバーナー料理、他
※クッカーセットの有料レンタルあり(1,000円)

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師として10年勤務。在職中の教員海外派遣をきっかけに退職し、1年間の世界の地学ポイントを巡るバックパッカーの旅へ。帰国後長野県へ移住し、約10年経井沢で自然ガイドとして勤務。現在は、ガイド業の傍ら、農業・化学肥料を使わない野菜とお米作りの農家、竹林整備活動などを行う地域活動家としても活躍中。



講師：小清水 由良 (国際中医薬膳師、国際医学気功師)

小諸市出身。フリーライターとして東京を拠点に雑誌、新聞などの仕事に携わる中で薬膳と気功に出会う。学校に通い国際中医薬膳師と国際医学気功師の資格を取得。小諸に居を移し、中医学が目指す延年長寿実践するため、「ゆらさんの『薬膳の時間』」と「トータス気功倶楽部」を開く。



講師：森山 佐紀子 (ナチュラルフードコーディネーター)

小諸市出身。東京在住を経て自然体の暮らしを求めて2009年に家族でUターン。野菜料理研究家カノウミコ氏や、小清水由良氏に師事。義父母が畑で作る大量の無農薬野菜を美味しく食べるため、2013年ナチュラルフードコーディネーターの資格を取得。更には豊かな自然の中に生える薬効豊富な草達を食べることに視野を広げる。



講師：森垣 良広 (中世山城ブログ「らんまる攻城戦記」管理人)

長野県出身。長野県の中世城館研究の第一人者である宮坂武男氏の著書『図解山城探訪』に衝撃を受け、2009年から会社勤めの傍ら、長野県の山城を巡りブログ連載開始。現在までに843の記事を掲載。TwitterなどのSNSも活用し希望者の現地アテンドも実施。2020年開催された「全国山城サミット上田・坂城大会」ではプレサミット、アフターサミットの講師を務めた。最近では上田市行政チャンネル YouTube で現在までに5回の地元の山城の動画配信を行い、中世山城ファンの底辺拡大を実践中。



講師：杉本 晴美 (登山・自然ガイド「山音(やまね)」主宰、日本山岳ガイド協会認定ガイド)

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。



講師：中村 匡男 (自然写真家)

兵庫県出身。信州・戸隠を主なフィールドとして、野の花や野鳥の写真を中心に撮影している。編著書は『花のおもしろフィールド図鑑(春・夏・秋)』、『草花のふしぎ世界探検』などがある。また、人と自然がやさしくつながるイベントやツアーなども行っている。



講師：鴨川 知征 (BISTRO AOKUBI オーナーシェフ)

神奈川県出身。東京のイタリア料理店などに勤務後、2016年に長野県小諸市へUターン。小諸市地域おこし協力隊(移住担当)として3年間活動しつつ、出張・イベント・ケータリング料理サービスの「浅間兄弟」という料理ユニット(現・代表)としても活躍。2020年に小諸市内に自店となるBISTRO AOKUBI をオープン。小諸農業のブランディング Komoro Agri Shift への取り組みなど、小諸を発信地とする「食」を通しての地域おこしを実践中。

