

めざせ憧れの槍ヶ岳！山旅人登山教習をご紹介します。

毎年「めざせ憧れの槍ヶ岳」を目標に、数多くの未経験者の方を槍ヶ岳山頂に案内してきた小林孝二さんが、これまでの経験を基に最適なカリキュラムで教習を行っています。

「安全で的確な歩行術」といっても、自己流で練習するだけではなかなか上達しません。2010年に登山教習を開始してはや10期(10年)。年々参加者の増えている登山教習の様子を特集します。

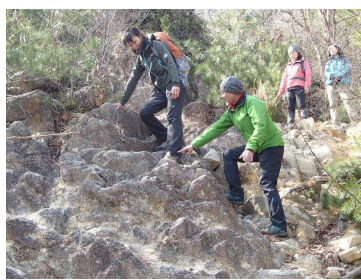


教習 ハケ岳赤岳にて

【1月】日常的な街歩きを含め、正しい歩き方の基本を頭と体で理解します。それぞれが持っている癖を指摘しながら立つ姿勢、足の出し方、置き方等何気なく歩いてきた今までとはサヨナラして全く新しい歩行感覚を取り入れます。小林さんの人気の秘訣は手とり足取り、一定の場所で何度でも練習。

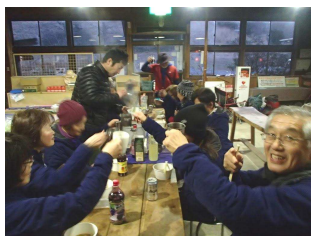


【2月】岩稜帯の歩行基礎ではバランスの取りやすい足の置き方、手の使い方を。安全に、楽に、的確に(結果的に素早く)岩場を通過する術を学びます。登山において手を上手に使える方ほど歩き方が優れています。周りを見て使えるものを探す余裕も身につけます。



【3月】本格的な岩場で緊張感をもちながら岩稜帯通過のための実践トレーニングを行います。ここで生まれて初めてヘルメット&ハーネスを装着する方も。一人一人個人差があるので手と足の適切な置き場を一緒に探します。今までの練習にドキドキとワクワクが加わります。

ここまでの前期歩行教習。現在お仕事をされている方でも参加しやすい現地集合日帰りです。しっかり基礎知識を身につけます。受講生の皆様は個人山行でも自主練習を積み、回を追うごとにレベルアップされています。後期教習のスタートは座学の用品講習。最新の情報を基にご自身に合った登山装備を学びます。原則、この日まではなるべく既存の装備でご参加頂きます。



【5月】前期の基礎を用いて宿泊型の実践的なトレーニングで連日徹底的に学んで頂きます。教習生同士の交流が深まり、共に槍ヶ岳を目指す同志として仲間意識が芽生える瞬間でもあります。皆様の笑いの渦で包む小林さんの真の面白さがわかるのもこの頃からです。もうここまでで登山教習の人気がお解り頂けたのではないのでしょうか(笑)



【7月】岩稜帯に加え高所登山も体験します。左の写真はハケ岳赤岳。展望抜群！テンションUP！

【8月】いよいよ修了検定を迎えました。西鎌尾根から槍ヶ岳。1月から練習してきた集大成です。2020年 前期教習大募集中！



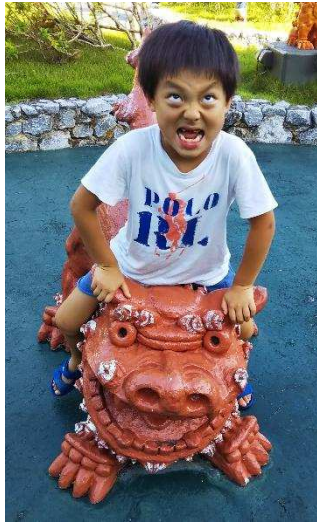
山旅人スタッフ今月の小話

仕事の色が全く無い堀家の家族旅行 沖縄ステイ5日間

旅行業界に入って20年余。プライベートな旅でも、必ずどこかに下見だの、視察だの、ご挨拶まわりだのを入れており、純粋なプライベート旅行はこれまで数回あったか、無かったか。取引先の旅行会社に頼んで早期予約の超格安航空券を手配（自分でやれよと言われながら…）。家族＋義理の母の5名でいざ沖縄旅行へ！子供たちは連日朝から晩まで大興奮。ベビーシッターとしてご同行頂いた義母がいなかったら、きっと夫婦大喧嘩での結末を回避することは不可能だった事でしょう。

義母様に感謝。一晩だけ子供達と義母が寝てしまった横で、こっそり夫婦二人でお酒を飲みましたが、他の日はすべて大人も子供もバタンキュー(笑) おかげさまでとても楽しい5日間でした。社長不在の会社を守ってくれた社員の皆さんにも心より感謝！

堀祐希



ある日、高2の息子から「冬休みか春休みに男3人で旅行行きたいねんけど、どっかおすすめない？」との相談が。最初「夜行バスで行けるようなところで、東京ディズニーランドとかは興味なく、ゆっくりできる温泉とか」なんて言うので、「疲れたサラリーマンか！」などとつつこみを入れながらJR時刻表を持出し、夜行バスの乗っているページを見せて、ここから探したらーとか言っているうちに、だんだんJR時刻表の見方の説明に^^;でも時刻表の見方はあまり興味なさそうだったので説明もそこそこに、そのうち夜行バスでという話はどこかへ行き、フェリーで九州へとか、しまなみ海道でサイクリングとか、野沢温泉でスキーとか、熊野古道を歩いたらとか話はあちこちに。そしてLCCを利用したら早めの予約で沖縄とか安くいけるよーということで調べたら沖縄まで片道6000円！夜行バス並の料金で沖縄へ行けるやん♪となり、シュノーケリングや美ら海水族館とかいいねという話になって、息子が友達に連絡したら、北海道でカニ食べたいとの話になったそうです。いいなー、親父も行きたいっす^^;

三木浩嗣

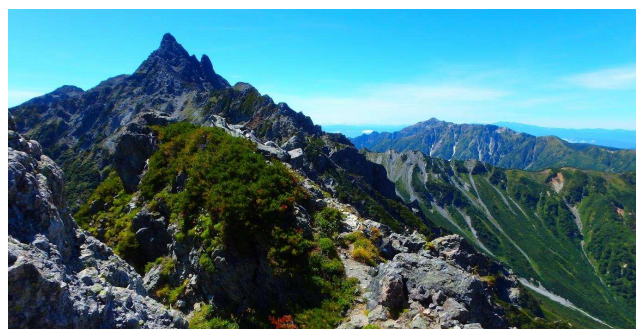
今月末に佐渡を訪れるツアーがあります。山旅人では毎年4月～5月、可愛いお花がたくさん咲く時期に皆様をご案内していますが、現地のお宿の女将さんに「紅葉の時期はすごくいいですよ」といつも言われていました。今回やっと念願叶ってこの秋実現する楽しみのツアーです。小佐渡の花散歩ツアーは、日本中の山と花を案内している小林ガイドが、ご自身でいろんな情報を集め調査してくれたのが始まりです。山旅人のツアーとして2006年から今年で14年連続、50回ほど佐渡へ訪れています。佐渡ヶ島は熊も鹿も狐も猿も猪もいない島で、一番大きな動物は狸だけだそうです。花や紅葉が素晴らしいことと何か関係しているかもしれませんがね。そして佐渡といえば朱鷺。春にも会うこともできるのですが、秋は群れで行動していることが多く、田んぼに餌を探しに朱鷺が舞い降りてくる姿を見ることができるかもしれません。どうかお天気に恵まれ朱鷺に会えますように！！

岡本哲也



9月初旬、台風でツアーが中止になり、ぽっかり出来た休日を利用して北鎌尾根から槍ヶ岳へ行ってきました。加藤文太郎の孤高の人で有名なこの場所。彼の挑戦した季節は厳冬期だったので難易度は雲泥の差かと思いますが、自分自身への挑戦と称して上高地入山から下山まで2泊3日の行程で臨みました。天気は終日快晴。稜線に出からは北鎌の尾根と周囲の名だたる名峰が見渡せて興奮&感動の山行となりました。スノーボード時代、一緒にスクールを切り盛りしていた相棒と二人で頂上に立った時の達成感は、今までのどの登山より思い出深いかなと思います。これからも山旅人に参加されている人生の大先輩である皆様のように、いつまでも挑戦を続けていきたいと思います。

津森豊



山旅人スタッフ今月の小話

残暑が厳しかった9月、やっと涼しくなってきた夏思い出にふけりながら秋の夜長を過ごしています。秋も色々楽しめる季節ですが、皆様は秋のご予定はお決まりですか？私は悲しいかな、悔しいかな、一切決まっていなです。小さな子どもがいると遊びの予定を立てるのが難しいなあをつくづく感じます。独身だった頃、遊ぶフットワークだけがピカイチに軽かったのが自慢だったのになあ。そんな私はここ最近なかなか山にも行けていません。このままではどんどん「脂肪」と言う名の友達が増えて、体が鈍っていつてしまうと危機感を感じ、子育て家事が一段落ついた夜に自主トレを7月中旬から始めました。山旅人では断食ダイエットブームの中、私はこっそり始めた自主トレを毎日欠かさず実施しています。メニューは食事、筋トレ、持久系トレをメイン。食事は基本変えず筋トレと持久系トレーニングのウエイトを交互に変えるといった内容で、効果は今のところ体重72キロ→66キロ 体脂肪20→15です。涼しくなってきたのでトレーニングにも精が出そうです。が、秋は食べ物も美味しい…食べすぎには気をつけねば！（いや飲み過ぎか…）

浮田健一

早いもので今年もあっという間に10月になりました。長い夏もやっと終わり、山では木々が色づいてくる頃だと思っています。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋と秋を形容する言葉はたくさんありますが、過ごしやすくなった秋の夜、僕は本を読んでいます。元々読書が好きだったことありますが、涼しくなるとなぜか本を手に取りたくなります。今読んでいるのはドイツ文学の「若きウェルテルの悩み」です。青春時代の叶わぬ恋を綴った作品ですが、著者ゲーテの代表作でドイツ文学の礎と呼ばれています。とても興味があつたので書店で本を見つけた時に手に取りました。

「若きウェルテルの悩み」の初版は1774年。当時のドイツの暮らしや歴史背景が文章で伝わって、情景が思い浮かべながら本の世界に入るのが好きです。皆さんのおすすめの本はありますか？よろしければご一緒させて頂いた時に教えてください。

横田和則



先日、鳥取県にある大工家具屋さん「ジュピタリアンヒル」を訪ねてきました。関西から車を走らせ、夕暮れ時に赤く染まっていく日本海を見ながら、反対側には大山がそびえ立つ麓にある集落。道路からあぜ道を入っていくと少しずつ見えてくる建物と無造作に置かれたユニークな形の木たち。なんだか秘密基地のようです。日がすっかり暮れ、辺りが真っ黒になった頃に月明かりだけで始まる晩ごはんの流しそうめん。いつ流れてくるのかわからないお素麺を、皆で必死にお箸で掬って食べるのはとても愉快で楽しい時間でした。翌日は職人さんの作ったツリーハウスを見に森の中へ。一際存在感を放つ一番高い木に、まるで木の船を乗せたような形のツリーハウス。日本とは思えずここはど

この国だろう？と思える不思議な空間です。機会があればぜひ一度足を運んでみてくださいね。

久保世里子



体力向上や維持のため、練習のために近場の山に何度も登っていると、自分の体調の良し悪しや、体力の増減、技術の向上などを感じる時があります。私の場合一番それを感じられる山は六甲山です。阪急芦屋川駅からロックガーデン・一軒茶屋を経て有馬に抜けるルートは、練習でもう何度登ったか覚えていないくらいです。登山を始めた頃、何も知らずGパンと綿のシャツで行き、皆に笑われたのを今でも思い出します。最初は水と昼食くらいしか入っていないザックでも重く感じ、一軒茶屋に着いた時はその場にぶっ倒れるくらいヘトヘトでした。繰り返し登るうちに体力もつき、より体力を付ける為、ザックに石を詰めて登るようになりました。何度も登っていると「今日はこっちから」とより難しいルートを選んだり、雨の日はこんなところがぬかるむんだと感じたり…。最近行っていなかったのも、この夏から数回登りに行きました。最初は風吹岩までで疲れを感じていたのが徐々に体力が戻ってきている感触を感じています。今後も続けて「昔のような体力を取り戻したいなあ」と思っています。皆さんと一緒に楽しめるよう頑張らなくっちゃ！

近藤恒毅

●お客様の旅コラムを随時募集中

かわら版に掲載させて頂くお客様の旅コラムを募集しております。旅のエピソードをはじめ、山旅人のツアーで感じた事ならなんでも結構です。400文字以内で下記メールアドレス又はお手紙・FAXでご応募下さい。

※お写真の掲載も可能です。※編集の都合により文章を省略させて頂く場合もございますがご了承下さい。※採用は掲載をもって発表とさせていただきます。

●「お客様の声」をお聞かせ下さい

ホームページに「お客様の声」を掲載させて頂いております。山旅人にご参加頂いて楽しかった事や嬉しかった事を簡単な文章にまとめ、お写真と一緒にホームページの応募フォームかEメールでお送り下さい。掲載させて頂いた方には1000円の割引券を贈呈致します。

●ご希望の方へ「日本百名山登頂カード」と「九州百名山登頂カード」を差し上げます。

まずは百名山登頂アンケートで（添乗員にご請求下さい）これまで登った百名山についてお答え下さい。登頂された山にハンコを押したカードを後日、当社からご自宅へお送りします。

日本百名山を含むツアーへご参加の際お持ち下さい。添乗員が登頂した山にハンコを押します。

個人山行、他社ツアーでの登頂も自己申告をして頂ければハンコを押します。

※ハンコを押すのは当社ツアー参加中に限ります。（当社事務所を含むツアー以外の場所では押せませんのでご了承下さい）

※百座すべてを登頂された方には当社より素敵なプレゼントを進呈させていただきます。

※すでに百名山をすべて登頂されたという方も希望であればカードをお渡しします。（もちろんプレゼントも差し上げます！）

※その他、ご不明な点はお気軽に添乗員まで・・・

●山旅人ポイントカードはお名前をご記入の上、ツアーにご参加頂いた際、添乗員へお渡し下さい。

本日お渡ししたポイントカードはご参加頂いた際、添乗員がそのツアー日数分（例：日帰り1個、1泊2日2個）のハンコを押させて頂きます。6個貯まると次回以降のツアーで1000円をキャッシュバックします。

※利用はご本人のみ、キャッシュバックは1ツアー1枚限りとなります。

但しツアー日数が7日以上は2枚利用可、13日以上は3枚利用可、19日以上は4枚利用可となります。（2018年3月より）

※夜行フェリーは往復で1個となります。（片夜行の場合はポイント加算無し）

※個人プラン、買取企画等のパンフレット未掲載ツアーはポイント、キャッシュバックの対象となりません。

●山旅人メール会員登録で本日ポイント2つ追加 登録専用アドレス touroku@yamatabito.com

携帯電話・パソコン どちらでもOK！メール会員に登録するだけでポイントカードのハンコを2つサービス！登録は下記の登録専用アドレスへメールを送るだけ。もし面倒なら登録は添乗員が代行します。（携帯電話持参の方）情報送信は月に数回、催行状況や新規募集ツアーの情報をお知らせします。こんな時にメールが届きます・・・「パンフレット未掲載の新企画募集を開始した時」「山旅人のツアー催行状況を更新した時」

「満席のツアーに空席が出た時」…等々

※必ず件名に「メール会員登録」本文に登録者の氏名を入力してから送信してください。

※年会費や入会金不要 解約はEメール・FAX・お電話でいつでも受け賜ります。

※お預かりしたアドレスは厳重に管理し、山旅人の旅行情報関係以外のメールは送信致しません。



●当社では添乗員スタッフの撮影したビデオ販売や写真の無料ダウンロードサービスがあります。

山旅人のツアーでは、スタッフがビデオ・写真の撮影をします。撮影したビデオ・写真をご希望の方は120分DVD1本1000円（写真はCD500円・プリント7枚500円）各送料込で販売致します。120分に収まれば何コースでも1000円です。いくつかのコースをためてから注文して頂いても結構ですし、気に入ったビデオ1コースだけを注文して頂いても結構です。ご注文・お支払いは添乗員まで。後日ご自宅へお送り致します。

さらにパソコンやスマートフォンで当社ブログページから添乗員の撮影した画像データを無料でダウンロードする事も出来ます。詳しくは添乗員までお問合せ下さい。

※例え5分のみビデオを1本で注文されても1000円となります。※すべてのコースでビデオ撮影サービスをご提供するとは限りません。悪天候時やトラブル発生時、危険箇所が多い行程等、当社スタッフの判断でことわりなくビデオ撮影を中断・又は中止する場合もあります。その他、ビデオカメラの故障や機材不足の場合でも撮影は行いません。

●山旅人の募集スケジュール 年3回 ダイレクトメールを発送

3月発送夏号（6月～9月出発） 7月発送秋冬号（10月～1月出発） 11月発送冬春号（2月～5月出発）