

年2回発行

スタッフとみなさまを「しっかり」と結びつける、AGからのインフォメーション

# たいとろーぷ

第20号

2009年3月10日発行

★★★★ Tight Rope ★★★★★

初めてのことにチャレンジする。これは立派なあなただけの冒険です。

初めての海外旅行。初めての国へ。初めての高度へ。初めて雪山へ。初めてのBCへ。人にはそれぞれの「初めて・・・」があります。AGスタッフは、皆さんの「初めて・・・」が有意義で楽しいものになるよう、私たちの経験を生かしたいと思っています。「楽しく・やさしく・安全に」をモットーにきめ細かいサポートで皆さんの「冒険」をお手伝い致します。皆さんと「一緒に感動する」ことを目標に頑張っております。

## 無料机上講座

入場無料・予約不要。直接会場にお越し下さい。

ヤマケイJOY & AGコラボレーション企画

### 「海外登山&ハイキングのタベ」

世界の山々で気軽に登山、ハイキングを楽しみましょう

日時 4月9日(木) 19:00~21:00

ヤマケイJOYとのコラボレーション。初めて海外の山歩きにチャレンジする方のための机上講座。海外というだけで敬遠してしまう方がいらっしゃいますが、お花畑のハイキングから、本格的なクライミングまで、世界には多様な山歩きがあり、どのような方にでも楽しんで頂けます。ヒマラヤの神々しい山、アフリカの雄大なサバンナ、南米の豪快な氷河・・・映像を使って世界の山歩きの魅力と体力・技術度、実際に行くための方法を解説します。

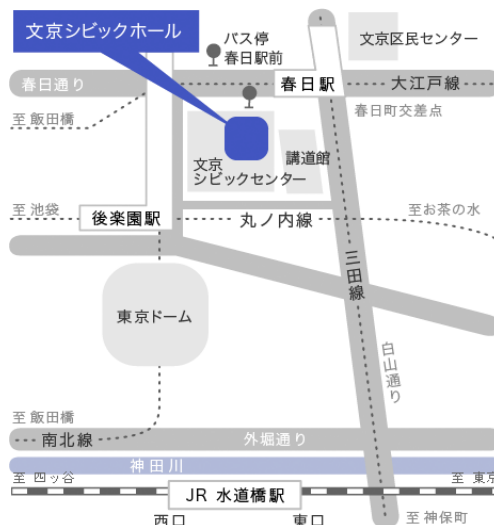
### 「ヨーロッパアルプス名峰登頂」

モンブラン・マッターホルンを目指して

日時 4月16日(木) 19:00~21:00

アルプス最高峰モンブラン、天を突き刺すピラミッドのような山容で「いつかは頂に立ちたい」マッターホルン、アルプス登山史に燦然と輝くアイガーなど・・・。ヨーロッパアルプス名峰登頂を目指す人のための講演会です。山岳ガイドと登ることを前提に、それぞれの山のルート解説、登頂に必要な技術、国内でのトレーニング、装備、現地までの旅の技術等に関し詳しく解説します。モンブラン、マッターホルンのルートのスライドも紹介します。

各回共通 場所:文京区役所内  
文京シビックセンタースカイホール  
東京都文京区春日1-16-21  
文京区役所26階  
地下鉄 丸の内・南北線後楽園駅 5番出口隣接



## 関西地区机上講習会開催

### 「海外の登山にチャレンジ」

日時 4月17日(金) 19:00~20:30

皆様の強いご要望にお応えして、関西地区の机上講座を開催。東京で行なわれる2つの机上講座「ヨーロッパアルプス名峰登頂」「憧れの高所登山」の内容をコンパクトにまとめて解説。AGスタッフが大阪にお伺いしてツールドモンブラン、ブライトホルン、モンブラン、マッターホルン、キナバル、大姑娘山、キリマンジャロ、メラピークのスライドを上映しながら解説します。

場所 阿倍野市民学習センター  
大阪市阿倍野区阿倍野筋3-10-1-300  
あべのベルタ3階



地下鉄谷町線「阿倍野」駅  
7号出口すぐ  
JR・地下鉄御堂筋線  
天王寺駅 徒歩8分

入場無料・予約不要  
直接会場にお越し  
下さい。

## 無料机上講座 PART 2

### 「高所登山と低酸素室体験会」

キリマンジャロ、アコンカグア、6000m峰、  
そしてヒマラヤの公募登山隊を目指して

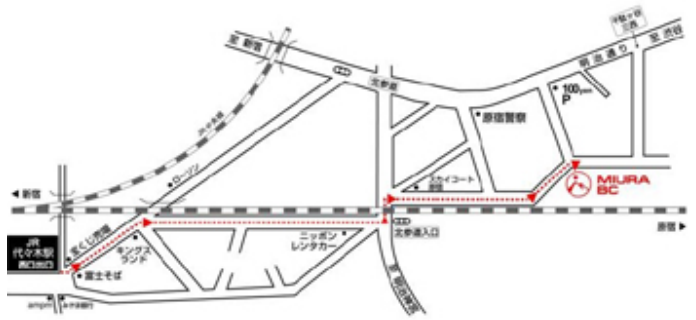
日時 4月8日(水) 19:00~21:00

場所 ミウラベースキャンプ

世界の高所登山を目指すための講習会。アイゼン未経験の方が、ステップを踏みながら5,000m峰、雪山登山、6000m峰、そしていつかは8000m峰を目指すための心構え、トレーニング、装備等について解説。キリマンジャロ、ネパール・アンデスの6000m峰、チョモランマ、南極などの公募登山隊のライドも上映します。講座後半は、海外登山のために、国内での事前の高所順応に効果がある低酸素室の体験会を行います。

定員30名 要予約。メール、電話等でお申込下さい。

MILURA BASE CAMP MAP



### ミウラベースキャンプ

東京都渋谷区千駄ヶ谷3-10-3

JR線・地下鉄大江戸線「代々木駅」西口 徒歩8分

## お楽しみイベント情報

### 「春のお花見大会・飯田橋編」

4月3日(金) 19:00~

飯田橋周辺お堀の土手 会費 ¥3,000.

恒例の飯田橋のお花見。この時期のAGといえはなんととってもエンドレスお花見です。飯田橋から市ヶ谷にかけてお堀の土手の遊歩道は、桜並木が続く、お花見のメッカ。満開の桜の下でアウトドアの専門家としての意地



で、他では体験できない花見をお約束します。お堀沿いにずらっと並んでいるお花見グループ。その中で、ひとときわ明るいエリアがAGチームです。土手で一番目立っている場所が目印です。さて、今年の桜の開花予想は如何に? ? 既に咲いているのか、この日まで桜は残っているのか。花見の時期外は土手での宴会ができませんので...。居酒屋でのただの飲み会にならないことを祈りつつ、今年も4月前半に設定。

### 「登山のためのテーピング講習会」

4/7(火) ・ 6/18(木)

19:00~20:30 AGオフィスにて 参加費 ¥1,500. 登山、ハイキング、スキー、スノーボード中に、突然のケガなどで関節を痛めてしまうことがよくあります。また、ひざなどが慢性的に痛い方で、長いコースが歩けないという話もよく聞きます。そういった突然のアクシデントや日々の関節の問題に対処するために、テーピング技術が有効です。しかしながら、テーピングテープは持っていない、正しい使い方を知らない人が多いのが現状です。転ばぬ先の杖ではありませんが、テーピングの正しい講習を受けませんか。テーピングを教材として用意。終了後は、自分の装備として使って下さい。



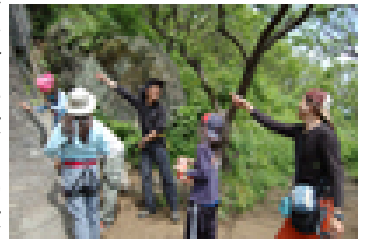
### 「岩登り体験会 & バーベキュー」

6月7日(日) 会費 ¥3,000.

場所 : 湯河原 幕岩を予定

なかなか最初の一步が踏み出せない岩登り。ちょっと怖いけど体験してみたいという方、是非ともお集まり下さい。

山岳ガイドが初歩の初歩からご案内します。シューズは運動靴、トレッキングシューズなど何でもOK。クライミングシューズもできる限り用意しますので、サイズが合えばチャレンジして下さい。ハーネス等の登攀具は全てレンタルします。ちょっとした「スリル」を体験してみませんか。そして、岩登りを体験した後は、バーベキュー班が昼食をご用意。楽しく、美味しく岩登りの世界を体験しましょう。



### 「山道具研究会」 \* 要予約、参加無料

5/13(水) 6/16(火) 9/10(木)

各回とも 昼の部 15:00 夜の部 18:00

都内山道具店 (場所は参加者にご連絡します。)

「たくさんある山道具、何を選んで良いか分からない」「買ったけど使いこなせない」「新しい機能を試してみたい」そんな声にお答えするために、山道具店の店先を借り山岳ガイドが登山者の立場に立って、実際に品物を手に取りながら、長所、短所のポイントを解説。山道具店といっても、何も購入する必要はありません。見学だけでOKです。希望があればもちろん購入も可能ですが...

これらのイベントには予約が必要です。事務局までご連絡下さい。イベントの約1週間前に詳細をハガキかメールでご案内致します。



# つきいち机上講座

近藤謙司とAGガイドチームが贈る、無料つきいち机上講座シリーズ。山歩き、バックカントリー、アウトドアの基本を、毎月色々なテーマで優しく・楽しくご案内します。どなたでも、お気軽にご参加下さい。(人数が定員を越えた場合は抽選とさせていただきます。)

場所: アドベンチャーガイズ オフィス  
(JR 飯田橋駅 徒歩5分)

時間: 19:00から 1時間半 定員: 9名

- 第1回 4月14日(火)「山道具の選び方 その②」  
正しいウェアの選び方 レイヤリングの基本
- 第2回 5月14日(木)「初めての高所登山」  
高山病のメカニズムと高所順応のポイント

\* 会費無料・要予約!!

- 第3回 6月15日(月)「山での応急処置」  
山で怪我をした場合の応急処置を講習します。
- 第4回 7月01日(水)「初めてのロープの結び方」  
基本的な5つの結び方を覚えさせます。
- 第5回 8月31日(月)「地図の読み方 その①」  
初めての地図読みとコンパスの基本
- 第6回 9月09日(水)「山での緊急搬出」  
もし山でケガをしたら。搬出方法の基本を講習します。
- 第7回 10月15日(木)「地図の読み方 その②」  
地図とコンパスを使って道程表を作る

お申込者が定員を越えた場合は抽選とさせていただきます。講座日の10日前に抽選をして、ご案内のメール、ハガキをお送り致します。

## 登山のためのヨガ教室

\* 予約が必要です。事務局までご連絡下さい。

AG準スタッフ西村志津が「岳人」に連載中の「登山者のためのヨガ」の実際にAGで受けてみませんか。

ヨガとは、「つながる」という意味があります。体、心、呼吸、自然、私たちは、全てつながっています。ヨガのポーズを行なうことによって、体全体の筋肉を整え、歪みを修正することができ、内臓も刺激するので、体を中からクレンジングし、健康を増進する効果があります。呼吸も意識して行いますので、脳を活性化し日常のストレスから開放され、深いリラクゼーションの後、活力を得ることができます。

さらにAGらしく、登山者、スキーヤー、スノーボーダー、クライマーのために必要なバランスと柔軟性、筋力のアップ、心身の安定につながるプログラムをご用意しました。毎回、簡単なセルフマッサージもご紹介します!

ヨガを通して自分自身を見つめ直す時間を作り、ありのままの自分を知り、よりよい生活を手に入れてみませんか?体が開けば、心が自由になります。ぜひこの感覚を味わいにきてください!!

4/16(木)・6/17(水)・9/8(火)  
19:00~20:30 AGオフィスにて 参加費 ¥1,500.

### 「インフォメーション」

- \* ヨガウェア(動きやすい服装)、ヨガマット、タオル、お水をご持参ください。(ヨガマットをお持ちでない方は大きめのバスタオルでもかまいません。)
- \* 開始の2時間前からは食事を控えてください。



### 「インストラクター」 西村志津

元AGスタッフで、今はAGツアラーリーダーとして世界を歩きながらヨガインストラクターの資格を取る。過去の経験から登山に適したヨガを紹介している。現在、登山専門誌「岳人」に「登山者のためのヨガ」を連載中。

## AG News 「アドベンチャーガイズニュース」

### 近藤謙司 & AG関係の本、販売中です

#### 「バックカントリーセルフレスキューDVD BOOK」

近藤謙司監修

スキージャーナル社 ¥3,200.

山岳エリアで起きたケガや事故、とくに雪崩事故から自分や仲間を救助し、第三者レスキューに引き渡すために必要な知識や方法を映像とテキストで解説。



#### 「バックカントリースキー&スノーボード」

ヤマケイテクニカルブック登山技術全書5

近藤謙司共著

山と溪谷社 ¥1,900.

テレマーク、アルペン、スノーボード、ゲレンデ外の雪山を滑るためのテクニックを収録。用具の解説、滑走テクニック、リスクの対応など。



#### 「雪山100のリスク」

近藤謙司文・監修

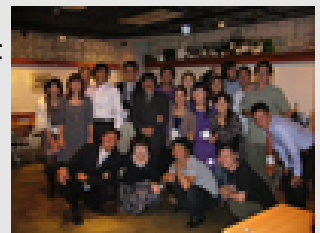
山と溪谷社 ¥1,700.

雪崩、転滑落、道迷い、低体温症など…。雪山で実践すべきさまざまなリスクマネジメントを解説。登山者、バックカントリースキーヤーとスノーボーダー必読の一冊



### AG10周年感謝パーティーを開催しました。

AGがスタートして10周年を迎えることができましたことに感謝いたしまして、昨年10月25日に、10周年感謝パーティーを東京・大手町の「エスカール・アビタ」で開催致しました。残念ながら、東京近郊の方しかご招待することができずでしたが、当日は、80名様を超える参加者にスタッフ一同大感激でした。



AG設立当時の話や、簡単な10年間の歴史、スタッフ、ガイドの挨拶。そして、今までの冒険の幾つかをスライドショーで紹介させて頂きながらパーティーを楽しんで頂きましたが、ちょっとだけ問題がありました。

お店と相談して、取って置きの料理でおもてなしさせて頂くはずでした。シェフも登山の会社ということでいつものパーティーよりたくさんのお食材を用意したのですが、参加者の予想を“はるかに”超える食べっぷりで、作っても、作っても直ぐに料理がなくなり、最後にはシェフを無言にさせてしまいました。満腹にならなかった方、すみませんでした…。

AG公募隊ベースキャンプに掲げられる「限りない食欲、限りある食料」の標語をここに掲げるべきでした…。

おかげさまで、皆様とスタッフが和やかな楽しい時間を過ごすことができました。また、15周年には、全国でこのようなパーティーができるよう、スタッフ一同精一杯頑張りますので、今後とも、どうぞよろしくお願い致します。

# この夏お勧めのアドベンチャーガイドツアー

## ツール・ド・マッターホルン11日間

ヨーロッパアルプスのシンボルの山、マッターホルン。スイス側の秀麗な山容とは違い、イタリア側は豪快な南壁だそそり立ちます。アイゼンピッケルを使い、氷河の3000m峰の頂に登りながらマッターホルンを一周する本格的なトレッキングツアーです。



8/14(金)~8/24(月) ¥538,000.



同行予定 田中敦 TANAKA Atsushi  
アルプスの現地旅行会社にて8年間勤務。オフィス業務と共に、スイス、イタリアを中心にスキー、ハイキングガイドとしても活動。ツアー後のおいしいビールのためには、どんな困難な道のりも苦にしない。

## ドロミテ・ヴィアフェラータ クリスタッロ登頂 8日間

ドロミテはヴィアフェラータ発祥の地。岩登り初心者でも岩の世界が手軽に楽しめます。コルチナの背後に雄大に聳え立つ、クリスタッロ山頂(中央峰)へもヴィアフェラータのルートが。緑の草原を眼下に、そそり立つ岩塔の中の空中散歩を楽しめます。



8/1(土)~8/8(土) ¥498,000.



同行予定 近藤謙司 KONDO Kenji  
高所登山ガイドの草分けで、チョモランマでは世界最高齢登山者をガイドし山頂に導く、アルプスではマッターホルン等の山岳ガイドとしても活躍。東宝映画「植村直巳物語」で映画にも出演。明るい雰囲気ツアーが大好評。

## たいとろーぷ特別販売

### 「アドベンチャーガイド10周年記念Tシャツ完成」

好評のAG Tシャツ。10周年記念バージョンが完成。AGらしく山で使える素材、「NIKE FIT DRY」製。種類は白色の1種のみ。サイズはS, M, L, XL, XXLの5種類。値段は¥3,000。(内税)。通販も可能。送料は¥500。になります。2枚以上のオーダーは送料をサービスさせていただきます。トータルで100枚の限定販売。既にスタッフが着ているのを見かけて、オーダーした人がいましたが、たいとろーぷ到着が販売開始の合図。早い者勝ちです。特に大き目のサイズは少なめですので、電話、メールにてお早めにお申込下さい!!



### 「山道具の注文販売をしています」

スタッフが使っている山道具が欲しい。でもどこで売っているか判らない。そんな声にお答えして、山道具の注文販売をしています。「レキ」のストック、「ガミン」のGPS、「BCA」のトラッカー(ビーコン)、「TSL」や「MSR」のスノーシュー、「ボレー」+「G3」バックカントリー用具、「ガルモント」スキーブーツ、ダウンジャケットなど。私たちが使って良かった物だけを紹介。日本では売っていない、ダイニーマの補助ロープもシャモニより直に仕入れて販売中。詳しくは事務局まで。



### 「スノーボードチューナップを特別価格で提供」

そろそろ滑りモノのシーズンも終わりが近づいています。オフの板の手入れのご案内です。BURTONの関東代理店「ニューポート」でチューナップを担当していた「じゃけん」こと中井徹氏がスノーボードのチューナップ専門店「TUNE UP FACTORY」を主催しています。この度クラブ・AGの会員に対してチューナップを引き受けてくれることになりました。!! プロのボーダーもご用達のスペシャルチューナップで今シーズンもキメて下さい。料金も、もちろん特別価格! ぜひぜひお問い合わせを。担当:青木



チューナップコースプライス例 ●スタンダードチューン...7000円 ●ベースワックス加工...4000円  
●ニューボードチューン...3000円 他コース、オプションも多数あります。詳細はお問い合わせください。

特別キャンペーン実施します。  
4/20~5/31、8/1~9/30の間にオーダー頂いた方は、上記金額より20%OFFです。この機会をご利用下さい。

お申込み・お問合せ...

株式会社アドベンチャーガイド

〒102-0072 東京都千代田区飯田橋4-5-4山和ビル3階

TEL: 03-5215-2155

FAX: 03-3288-3211

e-mail info@adventure-guides.co.jp

Home Page http://www.adventure-guides.co.jp

旅行企画・実施 (株)アドベンチャーガイド 国土交通大臣登録旅行業第1713号 日本旅行業協会(JATA)正会員