

年2回発行

スタッフ、クラブメンバーを「しっかり」と結びつけるクラブ・AGの会報誌

第22号

2010年3月10日発行

たいとろーぷ

★★★★ 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います。

無料机上講座

予約不要。直接会場にお越し下さい。

「憧れの高所登山にチャレンジ」

キリマンジャロから、6000m峰、
そして公募登山隊を目指して

2010年4月8日(木)

昼の部 15:00~16:30

夜の部 18:30~20:00

世界の高所登山を目指すための講習会。夏山・低山中心の活動をしている方、アイゼン未経験の方が、初歩の登山からスタートして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、チヨモランマ、南極などの公募登山隊のスライドも上映します。

ici club 神田 6F 「EARTH PLAZA」

東京都千代田区神田小川町3-6

地下鉄・神保町駅A5出口より徒歩7分

JR御茶ノ水駅より徒歩13分



「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

4月13日(火) 19:00~21:00

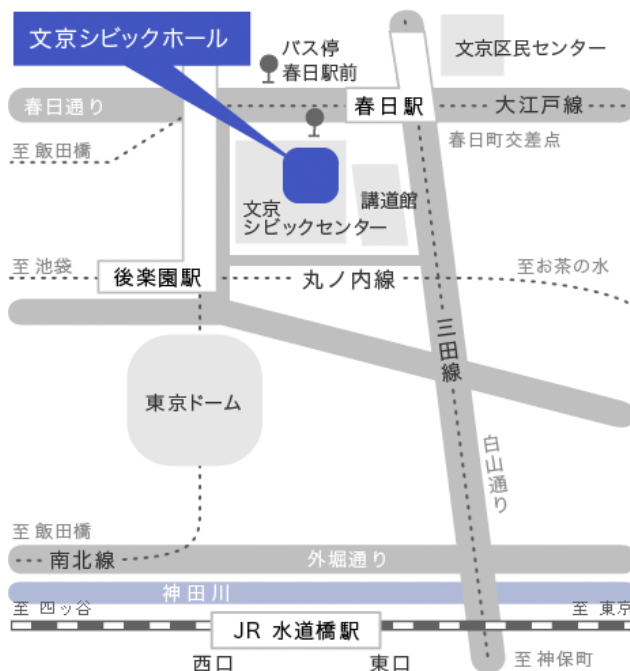
アルプス最高峰モンブラン、天を突き刺すピラミッドのような山容で「いつかは頂に立ちたい」マッターホルン、アルプス登山史に燦然と輝くアイガーなど・・・。ヨーロッパアルプス名峰登頂を目指す人のための講演会です。山岳ガイドと登ることを前提に、それぞれの山のルートの解説、登頂に必要な技術、国内でのトレーニング、装備、現地までの旅の技術等に関し詳しく解説します。モンブラン、マッターホルンのルートのスライドも紹介します。

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・南北線後樂園駅 5番出口隣接



近藤謙司が金沢市にお邪魔します。

本格的な夏山シーズンを前に、夏山の基礎を身に付けて頂くために「中日夏山のつどい」が金沢市で開催されます。今回は近藤謙司がお伺いして、今までの体験を基に役立つ情報を楽しくお話させて頂きます。山岳映画、お楽しみ抽選会など、盛りだくさんのイベントです。奮ってご参加下さい。
5月28日(金) 石川県文教会館 18:50~21:30

無料机上講座 PART 2

*定員30名。要予約です。

「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

4月7日(水) 19:00~21:00

場所 ミウラベースキャンプ

高所登山を目指すための講習会。アイゼン未経験者、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、トレーニング等について解説。講座後半は、高所登山のために、国内での事前の高所順応に効果が高い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。

MIURA 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

つきいち 無料机上講座

*お申込手続きが必要です。

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(水)「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13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

第3回 6月16日(水)「山での応急処置」
高山病のメカニズムと高所順応のポイント

第4回 7月01日(木)「初めてのロープの結び方」
基本的な5つの結び方を覚えます。

第5回 8月31日(火)「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29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19日(火)「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。講座開催日の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。

つきいち ワンコイン実践講座

*お申込手続きが必要です。

近藤謙司とAGガイドチームの「無料つきいち机上講座シリーズ」の実践編。東京近郊の山で実際に山歩きを楽しみながら、山登り、アウトドアの基本を学びます。毎月色々なテーマを設定して優しく楽しく講習します。どなたでも、参加可能です。

参加費用 各回 ¥500.

*講習に対応した保険にお入り下さい。申込者に別途ご案内します。

第1回「初めてのアイゼン歩行」

4月11日(日) 水上周辺 10:00 水上駅集合予定
アイゼンを使って雪の上を歩いて見ます。

第2回「初めての岩登りとロープワーク」

6月13日(日) 日和田山 10:00 高麗駅集合予定
机上で覚えた5つの結び方を実践で使ってみます。簡単な岩登りにもチャレンジ。もちろん初めての方も大歓迎です。

第3回「高所登山シミュレーション」

8月29日(日) 水上周辺 10:00 水上駅集合予定
東京近郊の山で、ペース配分、休憩の取り方など、高所登山をシミュレーションしながら登ります。

第4回「地図とコンパスの使い方」

9月12日(日) 箱根駒ヶ岳 10:00 早雲山駅集合予定
地図とコンパスを実際に使いながら、簡単なハイキングを楽しみます。

第5回「山での緊急搬出シミュレーション」

10月17日(日) 高尾山 10:00 高尾山口集合予定
ペース配分、エネルギー補給を考えながら登ります。ストックの正しい使い方も講習します。

AG News アドベンチャーガイズ ニュース

「たわし髭の大蔵」が、オーガニック専門
食のネット販売で、野菜販売中です。

AGのご意見番で、椎名誠率いる、怪しい探検隊の登山隊長でもある大蔵喜福が、野菜の通信販売を始めました。アウトドアでの食文化を追求した怪しい探検隊のメンバーらしく、大蔵が健康的で、安全で、そして美味しい、オーガニック野菜を探し出しました。季節に合わせて、旬の色々な野菜をお届けします!! ぜひとも、大蔵お勧めのおいしい野菜で、鍋やバーベキューを楽しんで見ませんか。詳しくは、以下のサイトにアクセスして下さい。

ネットショップ 自然食 www.shizenshoku.jp



野菜写真はイメージです

名古屋・大阪地区 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。

「アルプス名峰・高所登山にチャレンジ」

皆様の強いご要望にお応えして、大阪・名古屋地区の机上講座を開催。AGスタッフがお伺いしてアルプス名峰、そして世界の高所登山を目指すための講習会を開催します。

アイゼン未経験者が、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。

「名古屋」 4/22(木) 19:00~20:30

名古屋公会堂 第6集会室
名古屋市昭和区鶴舞1-1-3

地下鉄鶴舞線「鶴舞」駅
4番出口 徒歩2分
JR中央本線「鶴舞」駅
公園口 徒歩2分

入場無料・予約不要
直接会場にお越し下さい。

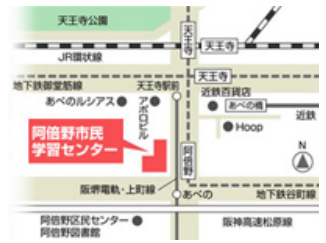


「大阪」 4/23(金) 19:00~20:30

阿倍野市民学習センター 第1研修室
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。



大阪地区お楽しみイベント *お申込手続きが必要です。

「岩登り体験会 & バーベキュー」

4月24日(土) 会費 ¥3,000.
場所：六甲山周辺を予定

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関西方面在住の方。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。ハーネス等の登攀用具は全てレンタルします。ちょっとした「スリル」を体験した後は、バーベキューの昼食。楽しく、美味しく岩登りの世界を体験しましょう。

お楽しみイベント情報

*お申込手続きが必要です。

「春のお花見大会・飯田橋編」

4月1日(木) 19:00~
飯田橋周辺お堀の土手 会費 ¥3,000.

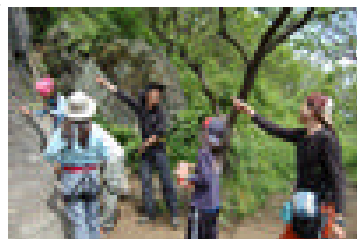
この時期のAGといえはなんといっても恒例のエンドレスお花見です飯田橋から市ヶ谷にかけてお堀の土手の遊歩道は、桜並木が続く、お花見のメッカ。満開の桜の下でアウトドアの専門家としての意地で、他では体験できない花見をお約束します。お堀沿いにずらっと並んでいるお花見グループ。その中で、ひときわ明るいエリアがAGチームです。土手で一番目立っている場所が目印です。さて、今年の桜の開花予想は如何に?? 既に咲いているのか、この日まで桜は残っているのか。花見の時期外は土手で宴会ができませんので...。居酒屋でのただの飲み会にならないことを祈りつつ、今年も4月前半に設定。



「岩登り体験会 & バーベキュー」

5月30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。ハーネス等の登攀用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。



「登山のためのテーピング講習会」

4/20(火)・6/17(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。



「山道具研究会」 *要予約、参加無料

5/12(水) 6/15(火) 9/9(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、何を選んで良いかわからない」「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。

登山のためのヨガ教室

*お申込手続きが必要です。

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」。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、スキーヤー、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！！

5/12(水)・6/8(火)・9/16(木)

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。)また、開始2時間前からは食事を控えて下さい。



「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。

登山者のためのヨガ 実践講座

高尾山 ヨガ&ハイキング

5月23日(日) 参加費 ¥4,000.

ミシュランガイドブックで3つ星に選ばれてから人気急上昇中の高尾山。外国人も多く国際的な雰囲気があります。東京からの絶好のアクセスでありながら、雄大な自然が残されているエリアです。今回は、ヨガインストラ

クターの西村志津とAGスタッフの案内で、実際に高尾山でのハイキングを楽しみながら、登山者のためのストレッチングはもちろん、大自然の中でヨガを体験してみる欲張りな企画。都会の喧騒を離れ、癒しの山歩きを楽しんでみませんか。登山後は、地元の美味しい料理を満喫しましょう。



たいとろーぷ特別販売

「アドベンチャーガイズ10周年記念Tシャツ販売中」

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。になりますが、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、オーダーしたがついていない人もいましたが、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！！



「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ズ

〒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ズ 観光庁長官登録旅行業第1713号 日本旅行業協会(JATA)正会員