

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23号

2010年9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、私たちスタッフの経験を生かして頂き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」ことを目標に頑張ります。

無料机上講座

* 入場無料・予約不要です。直接会場にお越し下さい。

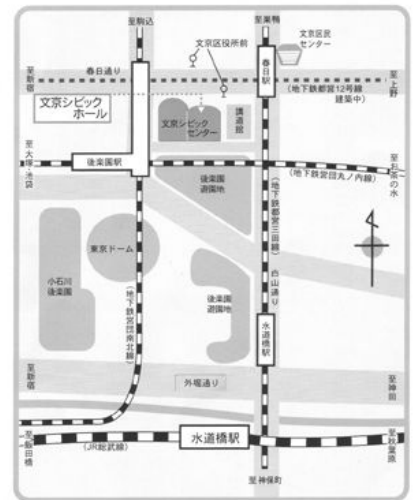
「憧れの高所登山にチャレンジ」

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

日時 10/14(木) 19:00~21:00

場所 文京シビックセンター スカイホール

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。



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

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。

「海外登山・高所登山にチャレンジ」

皆様の強いご要望にお応えて、大阪・名古屋地区の机上講座を開催。AGスタッフが伺って海外登山、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。

アイゼン未経験の方が、ステップを踏みながら5000m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」10/19(火) 19:00~20:30

名古屋市公会堂 第一集会室

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」10/21(木) 19:00~20:30

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。



AG バックカントリー スライドショー *入場無料・予約不要。直接会場にお越し下さい。

「憧れのパウダースノーへ」

初めてのBCスキー&スノーボード

東京 10/27(水) 19:00~21:00

名古屋 10/20(水) 18:30~20:30

大阪 10/22(金) 18:30~20:30

スキー、スノーボードでゲレンデを飛び出してバックカントリー(BC)へ。大自然の中でダイナミックにパウダースノーにスプレー&シュプールをあげてみませんか。しかし魅力的なBCは雪山の世界。簡単には入ることはできません。この講座ではBCの魅力、準備、心構え、リスク、装備など、どのようなことを勉強すれば良いかを詳しく解説。これからBCにチャレンジしたい人は必見です。

「東京」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

「名古屋」名古屋市公会堂 第一集会室

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

「大阪」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号出口隣接
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。

近藤謙司 & AGのBC教本 好評販売中です

「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しました。BCスキー&ボーダーは必読です。



「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=バックカントリー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、総合的なテキストになっています。



「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にも必読の一冊です。



つきいち 無料机上講座

*お申込みが手続きが必要です。

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、毎月色々なテーマを設定して机上で優しく・楽しく講習。どなたでも、参加可能です。(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3分)
時間:19:00から 1時間半 定員:9名

第1回 11月02日(火) 「初めてのロープの結び方」
基本的な5つの結び方をを覚えます。

第2回 12月01日(水) 「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3回 01月19日(水) 「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

第4回 02月01日(火) 「山道具の選び方 その①」
靴と靴下、ザックの選び方と使い方

第5回 03月09日(水) 「疲れない山歩き」
ペース配分、エネルギー補給、ストックの使い方

第6回 04月14日(木) 「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7回 05月12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

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

*お申込みが手続きが必要です。

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 「初めての岩登りとロープワーク」
11月14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2回 「初めてのアイゼン歩行」
12月12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みます。

第3回 「地図とコンパスの使い方」

1月30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4回 「初めての雪山体験・スノーシューハイキング」
2月20日(日) 水上周辺 10:00 水上駅集合予定
スノーシューで雪の世界を体験します。ウェアのレイヤリングの効果も試してみます。

第5回 「疲れない山歩き」
3月27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。

おたのしみイベント

* お申込みが手続きが必要です。

山中忘年会&親睦登山 at 箱根

12/4(土)~5(日) 会費 ¥5,000.

集合:親睦登山 12:00 忘年会 17:00~

恒例!箱根仙石原のお泊り忘年会。もちろん今年もやりません。AGのご意見番、登山家で医師である今井通子先生の箱根の山荘を借りきった忘年会。終電の時間を気にせずゆっくりと語らうことができるのが大きな魅力。今年の登山も土曜日に設定。次の日の行動を考えず、老若男女入り乱れてエンドレスに飲み続けます・・・。

今年も、料理自慢のメンバーの、どんな手料理が飛び出すか乞うご期待。

ちなみに今年の親睦登山は大涌谷から駒ヶ岳へ。年に一度は、穏やかな日差しの中で富士山を見たいものです。日曜日は、温泉でのんびりしたり、おいしいものを食べて帰るのもよし・・・。晴男、晴女の方、今年も早めにご予約下さい。



岩登り体験会&バーベキュー

10/31(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

11/11(木) 12/1(水) 1/25(火)

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。

親睦山行・スノーシューで温泉へ行こう

1/22(土)~23(日) 会費 ¥3,000.

場所:未定 (その時、状況の良い温泉を選びます。)

* 現地までは参加者の車に分乗する形もご案内できます。

* 別途宿泊費(¥10,000.位 朝夕食付)が必要になります。

雪山は怖くて嫌だ。夏山で十分と思っている方。もちろん夏山も素敵ですが、銀世界の雪山は汚いものを覆い尽くした神々しいまでの素晴らしい世界です。是非、一度体験して下さい。初心者向けの雪山山行としてスノーシューハイキングを企画。自分で歩かないと行くことが出来ない秘湯へ。神秘的な雪山の世界を体験してみませんか。

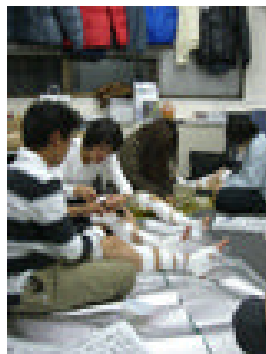
登山者のためのテーピング講習会

11/10(水) ・ 2/17(木)

19:00~20:30 AG飯田橋 オフィスにて

参加費+材料費 ¥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。



バックカントリースキー&スノーボード体験会

2/19(土)~20(日) 会費 ¥3,000.

場所:かぐらスキー場周辺を予定

バックカントリーに興味があるけど、どんなものかわからない。続けられるかわからないのに、用具をそろえるのも大変!まずは自分にあっているか体験してみたい!

と思っているスキーヤー&スノーボーダーを対象とした体験ショートツアー。ゲレンデ用のブーツと板を利用して、必要最低限のスノーシューとリュックサックをレンタルします。ショートツアーでバックカントリーの魅力を実験してみたい。対象は、ゲレンデで上級コースをゆっくり降りられる方からが対象です。



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。

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」

10月23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。



AGスペシャル海外スキーツアー

「イタリア・ドロミテ スキーツアー」

特別企画 お楽しみヨーロッパスキーツアー

ヨーロッパアルプス・イタリア北部ドロミテエリアには、世界で最も大規模なスキー場があります。コースの総延長は、1,220km。1日20km滑っても、全コースを滑るのに2ヶ月掛かります。



夏にドロミテを訪れた方は、ご存知だと思いますが、巨大な岩塔が林立する立体感のある壮大な景色はあまりにも印象的です。今回は機動力のあるスキー使い、ドロミテの名峰たち姿を色々な角度から楽しみます。夏とはまた違った雰囲気と素晴らしい景色が楽しめます。

ドロミテといえば、コルチナダンペッツォが有名ですが、今回はスキー移動を考え、ドロミテスキーエリアの中心にあるコルバラ周辺に宿泊します。日本では知名度は余りありませんが、イタリアではスキーシーズン中は、コルチナ以上に人気がある場所で、効率よくスキーを楽しめます。

AGといえば、バックカントリーのイメージが強いのですが、今回はゲレンデ中心のツアー。そして、クラス分けして「のんびりチーム」と「たくさん滑るチーム」に分け、それぞ

れのスキーを楽しみます。ゆっくりコースは、景色を見ながらゆっくりと滑り、そして、ゆっくりとテラスのレストランでお茶タイムを楽しむ、「ゆっくり」漬けのツアー。中高年向きコースです。参加レベルとしては、日本のスキー場で「いつもは中級コース、上級コースはキックターンと斜滑降で降りることができます」といった方からが対象です。たくさんコースは、縦横無尽のロングランのコースで、自分の好きなペースで快適にクルージングを楽しんで下さい。また、帰りにオプションで水の都ベニスに延泊も可能。観光も楽しむことができます。

最高の景色の中、広大なゲレンデで、本格的なリゾートに滞在する優雅な時間。AGスタッフの案内で、老若男女問わず、是非是非、一緒に本場アルプスの本当のスキーバカンスを楽しんでみませんか。

1/15(土)～01/23(日) 9日間 ￥298,000.

●出発地: 東京発 ●最少催行人員: 10人

●食事: 朝-7 昼-0 タ-7

●ツアーリーダー: 日本から同行

●一人部屋追加料金: ￥49,000.

●日程 1日目 成田～ベニス～コルバラ・アラッパ周辺

2～7日目 コルバラ・アラッパ周辺

8日目 コルバラ・アラッパ周辺～ベニス

9日目 成田着

* スキー滑走日は6日間。日本から同行したツアーリーダーが、毎日違ったエリアにご案内致します。

登山のためのヨガ教室

*お申込みが手続きが必要です。

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」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、深いリラックスの後、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致します！

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！！

10/28(木) ・ 11/30(火) ・ 12/15(水)

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

11月7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。外国人も多くインターナショナルな雰囲気が漂います。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。



お申込み・お問合せ・・・

株式会社アドベンチャーガイドズ

〒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ドズ 観光庁長官登録旅行業第1713号 日本旅行業協会(JATA)正会員