2018年度
「檜原村ふるさとの森」プログラム

※お申し込み方法は裏面をご覧ください。

4月　プログラム		内　容	参加費（円）
13（金）	檜原村 ディープ探索 「忍弓術 山で弓を作り放つ」 ～焚火料理～	竹で弓を一から作り、自然の中で打つ、昔ながらの弓術を体験してみよう！	5,000
20（金）	電動自転車で行く 春の檜原村・絶景サイクリング ～焚火料理と天空ハンモック～	ガイドおすすめ時坂の絶景スポットまで、電動アシストで坂道も楽々！ 午後は丘の上でゆらゆらハンモック体験！	8,000
27（金）	春の森に出かけ隊 初心者の山歩き！～歩行編～ 歩いてみる＆焚火料理	春の森を歩きながら、意外と奥が深い山の歩行術と補給の秘訣を身に付けよう。 山の環境を守るエコグッズ体験も！	5,000

5月　プログラム		内　容	参加費（円）
11（金）	檜原村 ディープ探索 「戦国最後の城檜原城を歩く」～ 焚火料理～	戦国時代最後の戦場となった檜原城の遺構を巡りそのしくみを体感しよう。	5,000
18（金）	電動自転車で行く 新緑の檜原村・絶景サイクリング ～焚火料理と天空ハンモック～	ガイドおすすめの天狗滝まで、 電動アシストで坂道も楽々！ 午後は丘の上でゆらゆらハンモック体験	8,000
25（金）	春の森に出かけ隊 初心者の山歩き！～道具編～ 使ってみる＆焚火料理	登山靴、バックパック、レインウエア、多種多様な装備を現場で使ってみよう。 セルフレスキューグッズ体験も！	5,000

6月　プログラム		内　容	参加費（円）
8（金）	檜原村 ディープ探索 「山のリスクとバリエーションルート」 ～焚火料理～	不整地を歩く講義と練習をした後に、道なき道を行くバリエーションルートへ。 ディープな山を楽しむ為の基礎を習得。	5,000
15（金）	電動自転車で行く 初夏の檜原村・絶景サイクリング ～焚火料理と天空ハンモック～	ガイドおすすめ神戸の絶景スポットまで、 電動アシストで坂道も楽々！ 午後は丘の上でゆらゆらハンモック体験	8,000
29（金）	春の森に出かけ隊 初心者の山歩き！～安全編～ 見つける＆焚火料理	山や自然は魅力の数だけ危険もあります。 自然に潜む危険と対処を考えよう。 雨の山で快適に過ごすグッズ体験も！	5,000

●参加費には、ガイド料（講師料）、保険料、昼食代、その他等を含みます。

9月　プログラム		内　容	参加費（円）
14（金）	檜原村　ディープ探索 「渓流を歩く！」	ずぶ濡れ必至！川をバシャバシャと歩き、「秘密の滝」を見に行きます。	5,000
21（金）	電動自転車で行く 初秋の檜原村・絶景サイクリング ～焚火料理と天空ハンモック～	ガイドおすすめ時坂の絶景スポットまで、 電動アシストで坂道も楽々！ 午後は丘の上でゆらゆらハンモック体験！	8,000
28（金）	特別プログラム 薪割りの全て！ ～焚火料理～	薪ストーブに憧れた事はありませんか？ そこで必要になる薪の作り方。 様々な斧や薪割り器を体験してみよう！	5,000

10月　プログラム		内　容	参加費（円）
12（金）	檜原村　ディープ探索 「忍弓術　山で弓を作り放つ」 ～焚火料理～	竹で弓を一から作り、自然の中で打つ、昔ながらの弓術を体験してみよう！	5,000
19（金）	電動自転車で行く 秋の檜原村・絶景サイクリング ～焚火料理と天空ハンモック～	ガイドおすすめ神戸の絶景スポットまで、 電動アシストで坂道も楽々！ 午後は丘の上でゆらゆらハンモック体験！	8,000
26（金）	秋の森に出かけ隊 脱・初心者の歩行術！ 山道のスキルアップ＆焚火料理	山では様々な障害が歩みを妨げます。 初秋の森で、安全で、スムーズな歩行術を地図読みと共に身に付けよう。	5,000

11月　プログラム		内　容	参加費（円）
9（金）	檜原村　ディープ探索 「檜原城主の最後を見届けた 幻の源五郎岩を探す」	道なき道を行き、檜原城陥落の日に、 城主の最期を見届けた 幻の岩を見つけ出す。	5,000
16（金）	電動自転車で行く 晩秋の檜原村・絶景サイクリング ～焚火料理と天空ハンモック～	ガイドおすすめの天狗滝まで、 電動アシストで坂道も楽々！ 午後は丘の上でゆらゆらハンモック体験！	8,000
30（金）	秋の森に出かけ隊 脱・初心者の歩行術！ バリエーションルート＆焚火料理	バリエーションルート（未整備ルート）では、悪路が多く1つ上の歩行術が必要です。 「歩き方＆休み方」を磨いて山を楽しもう。	5,000

12月　プログラム		内　容	参加費（円）
7（金）	檜原村　ディープ探索 「山のリスクとバリエーションルート」 ～焚火料理～	不整地を歩く講義と練習をした後に、道なき道を行くバリエーションルートへ。 ディープな山を楽しむ為の基礎を習得。	5,000
14（金）	ゆらゆら陽だまりハンモック ＆焚き火で昼食付き	森の陽だまりポイントで、ゆっくり、ゆらゆら、日常を忘れて、贅沢な時間を過ごします。 ローストチキンのアウトドアランチ付き。	5,000
21（金）	森をつくる 森に恩返し 落ち葉かき＆焚火料理	落ち葉かきをして焚火をしよう。 この作業は道が歩きやすくなるだけでなく、新しい草花やドングリの芽生えも助けます。	4,000

1月　プログラム		内　容	参加費（円）
11（金）	檜原村　ディープ探索 「戦国最後の城檜原城を歩く」 ～焚火料理～	戦国時代最後の戦場となった檜原城の遺構を巡りそのしくみを体感しよう。	5,000
18（金）	ゆらゆら陽だまりハンモック ＆焚き火で昼食付き	森の陽だまりポイントで、ゆっくり、ゆらゆら、日常を忘れて、贅沢な時間を過ごします。 ローストチキンのアウトドアランチ付き。	5,000
25（金）	森をつくる 森に恩返し 間伐と薪割り＆焚火料理	混みあった木を切って整理する作業は、森を明るくし、多様な生き物を助けます。 切った木は割って燃料などに役立てます。	4,000

2月　プログラム		内　容	参加費（円）
8（金）	檜原村　ディープ探索 特別企画 「風魔一党　忍術の基礎」	檜原が何故忍びの里であるかを解き明かし、武芸を中心とした忍術の基礎を学ぶ。	5,000
15（金）	ゆらゆら陽だまりハンモック ＆焚き火で昼食付き	森の陽だまりポイントで、ゆっくり、ゆらゆら、日常を忘れて、贅沢な時間を過ごします。 ローストチキンのアウトドアランチ付き。	8,000
22（金）	森をつくる 森に恩返し 歩道作り＆焚火料理	歩道は人が使わないとすぐに崩れたり蔓に覆われたりして消えていきます。 歩道整備をしながらフキノトウを探します。	4,000

3月　プログラム		内　容	参加費（円）
8（金）	檜原村　ディープ探索 「風魔一党　秘密の修行」	いままでの集大成となる特別修行を行う。 内容はシークレット！	未定
15（金）	電動自転車で行く 初春の檜原村・絶景サイクリング ～ダッチオーブンと天空ハンモック～	ガイドおすすめの天狗滝まで、 電動アシストで坂道も楽々！ 午後は丘の上でゆらゆらハンモック体験！	8,000
22（金）	初春の森に出かけ隊 初めてのロープワーク！ ロープを使った歩行術＆焚火料理	山には、危険な場所もいっぱいあります。 ロープの知識と技術で安全性が段違い！ しっかり覚えて「脱・初心者」を目指そう。	5,000

スケジュール

09:00「武蔵五日市駅」発「数馬」行きバス乗車
09:22「払沢の滝入口」下車／09：30　集合
10:00 プログラム開始
15:00 プログラム終了
15:00 まとめ・アンケート、解散
15:58「払沢の滝入口」発「武蔵五日市駅」行きバス乗車

講師兼ガイドのプロフィール

渋谷政道氏（しぶや　まさみち）

登山＆森林ガイド☆岳と森　主宰
http://gakutomori.jimdo.com/

エコツアーガイド、日本山岳ガイド協会認定登山ガイド・ステージⅡ、山岳スポーツ指導協会理事、東京都山岳連盟・遭難対策委員森林インストラクター、元東京都レンジャー（東京都自然保護員）
檜原地区担当（5年間）

著書:「トレッキング入門」㈱地球丸

神野賢二氏（じんの　けんじ）

自転車ガイドツアー「裏山ライドTokyo」主宰
http://www.ura-yama.com/

檜原村在住のエコツアーガイド、MTBライダー、地域観光とアウトドアアクティビティの拠点「東京裏山ベース」代表
豊かな自然と魅力的な歴史と文化を残す東京都西部の武蔵五日市/檜原村エリア（東京の裏山！）をフィールドとして、各種アウトドアイベントを開催。

甚川浩志氏（じんかわ　ひろし）

野人流忍術主宰
https://www.yajin-ninja.jp/

エコツアーガイド、風魔一党指南役、企業のリスクマネジメント支援を生業としていた事をベースに、山里に息づく日本文化の真髄を、国内外に発信・啓蒙することを目的として、忍術体験プログラム「野忍」を立ち上げ、北条氏と武田氏の謀報合戦最前線であったこの地で、エンタテインメント路線とは異なる、「文化体験」や「教育プログラム」の開発を行い活動中

著書「職業は忍者
激動の現代を生き抜く術、
日本にあり！」
新評論

講師の担当プログラムは曜日の横のマークを参照ください。
渋谷　神野　甚川　♡フジの森