

## はじめてのUL～軽いつて自由。2022 MCT 特別講座



日程：6/18 (土) - 6/19 (日)  
場所：みちのく潮風トレイル 名取トレイルセンター および周辺トレイルルート  
講師：土屋智哉 (ハイカーズデポ代表)  
長谷川晋 (ハイカーズデポ)  
協力：Hiker's Depot  
※プログラムの詳細や申込は、  
Hiker's Depot ウェブサイトでご確認ください。



Hiker's Depot  
ウェブサイト

東京都三鷹市のアウトドアショップ「ハイカーズデポ」さん全面協力のもと、UL(ウルトラライト)ハイキングの“背負って”、“歩いて”、“泊まって”、“食べて”を1泊2日で体験できる講座です。ULハイキングをはじめたい人、みちのく潮風トレイルのハイキングにULを役立てたい人、ULのイロハからその本質までを、みなさんと一緒にゆっくりじっくり講習します。※今回はみちのく潮風トレイルなど長距離自然歩道を想定した特別講習です。

## アルコールストーブ ワークショップ



日時：6/18 (土) 10:00 - 12:30、14:30 - 17:00  
6/19 (日) 10:00 - 12:30  
場所：みちのく潮風トレイル 名取トレイルセンター 館内 (会議室)  
講師：さんぼ / 佐藤淳 (Sampo's Funlight Gear)  
参加費：2,000円 (保険代含む)  
定員：各回8名 ※要申込  
持ち物：350ml アルミ缶 2本 (アルコールストーブになるので、自分の好きな柄の缶)

世界的評価も高い精巧な作りと使いやすさで、国内外から注目を集めているアルコールストーブの国産ガレージブランド「Sanpos' Fun Lite Gear」を手がけるさんぼ (佐藤淳) 氏を講師に招き、空き缶からアルコールストーブを作ります。これまで日本各地で開催された際には毎回満席となっている人気ワークショップです。お気に入りの空き缶を世界でたったひとつのアルコールストーブに変えて、みちのく潮風トレイルのハイキングにでかけませんか。

## 閑上の郷土料理 お振舞い



日時：6/18 (土) 11:30 - ※なくなり次第終了  
場所：みちのく潮風トレイル 名取トレイルセンター 館内 (実習室)  
名取市閑上で昔から食べられてきた郷土料理「おくずがけ」、「納豆餅」、「ずんだ餅」を閑上のお母さんたちが作って振る舞ってくれます！  
お母さんたちのおしゃべりを楽しみながら、閑上の食文化を味わいませんか。

## トレイルバー作り ワークショップ



日時：6/18 (土) 13:30 - 14:30  
6/19 (日) 15:30 - 16:30  
場所：みちのく潮風トレイル 名取トレイルセンター 館内 (実習室)  
講師：丹生茂義  
参加費：1,000円 (材料費、保険代含む)  
定員：各回12名 ※要申込 (当日空きがあれば飛び入り参加可)

ハイキングには欠かせない行動食。短時間で手軽により効率よくエネルギーを摂取するためのトレイルバーを作ります。あなたは栄養重視派？それともカロリー重視派？自分だけのオリジナルバーを作ってハイキングに出かけましょう！

## ロング・ディスタンス・ハイキング ～海外と日本のロングトレイルを歩いて～



日時：6/18 (土) 15:00 - 17:00  
場所：みちのく潮風トレイル 名取トレイルセンター 館内 (薪ストーブ前)  
講演者：丹生茂義 (PCT、AT、CDT)、石井宏之 (みちのく潮風トレイル)  
参加費：無料  
定員：20名 ※要申込 (当日空きがあれば飛び入り参加可)

国内外の長距離トレイルを歩いたハイカーのトークイベントです。数ヶ月にも及ぶトレイルライフとはどんな体験なのでしょう。日常生活では決して味わえないロングハイキングの魅力をお二人と語り尽くしましょう！

## 地図を読んで道を楽しむ



6/19 (日) 9:30 - 11:30  
場所：みちのく潮風トレイル 名取トレイルセンター館内 (講義室)  
講師：渡邊元嗣 (東北地方環境事務所)  
参加費：500円 (教材費含む)  
定員：18名 ※要申込  
持ち物：お持ちであれば、コンパス、Hiking Map Book

トレイルを歩く際の地図 (国土地理院 1/25000 地形図) の活用方法についてお話します。読図は現在地や目的地の把握など実用的な技術として役立つことはもちろん、地図上に凝縮されている情報を読み解けば、歩く楽しみが広がります。講師は名取自然保護官事務所の渡邊元嗣が担当します。

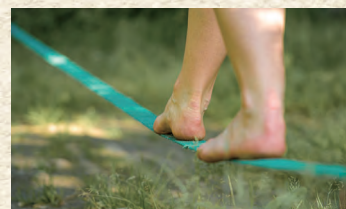
## 岩間幸司 写真展 トークイベント ～1000キロ歩いた写真家が見て感じた MCT と三陸ジオパークの魅力～



日時：6/19 (日) 13:00 - 15:00  
場所：みちのく潮風トレイル 名取トレイルセンター 館内 (講義室)  
講演者：岩間幸司 (カメラマン)  
土澤智 (三陸ジオパーク事務局長)  
参加費：無料  
定員：50名 ※要申込 (当日空きがあれば飛び入り参加可)

これまでにいくつもの国境を越え数えきれない街を歩いてきたカメラマンの岩間氏が2021年にMCT(みちのく潮風トレイル)全線を47日間かけてスルーハイイクしながら撮影した写真展「みちのく 3740 ～やってくる峠、遠ざかる港～」。撮影を目的とした旅ではなく、純粋に歩くことを目的とした旅。その旅の中で見て感じたMCTについて、また、MCTを歩くと同時に楽しめる三陸ジオパークの魅力について語る、岩間氏と土澤氏のトークセッションです。

## スラックライン 体験



日時：6/18 (土) 10:00 - 15:00  
6/19 (日) 10:00 - 15:00  
場所：みちのく潮風トレイル 名取トレイルセンター 屋外 (野営場)  
協力：NPO 法人 仙台スラックライン  
参加費：無料  
定員：なし ※参加者多数の場合は、お待ちいただくことがあります。

スラックラインとは、細いベルト状のラインの上でバランスを楽しむ綱渡りのようなスポーツです。体幹や集中力などを養うことができ子供から大人まで楽しめます。ハイキングをする際にも体幹は重要です。まずは体験してみましょう！

## バルシューレ 体験



日時：6/19 (日) 10:00 - 15:00  
場所：みちのく潮風トレイル 名取トレイルセンター 屋外 (野営場)  
協力：一般社団法人 タンコーカナリ  
参加費：無料  
定員：なし ※参加者多数の場合は、お待ちいただくことがあります。

ドイツ発祥のバルシューレというボール遊びを体験できます。運動が苦手な子どもでも不思議と夢中になってしまうバルシューレ。子どもがスポーツを始める入口として遊びの中で様々な体の使い方を経験できます。利府でバルシューレやトレイル作りに取り組むタンコーカナリさんを講師に招いての開催です。気楽に参加してみましょう！

## お申込み・問合せ先

参加希望のプログラム名、氏名、年齢、お住まいの市町村名、電話番号を下記までお知らせください。

みちのく潮風トレイル 名取トレイルセンター (火曜定休)  
住所：宮城県名取市閑上東 3丁目 12番地の1  
TEL：022-398-6181 メール：info@m-tc.org

QRコードからも  
申込みできるよ！

