Outward Bound

自分の可能性に出会う5日間・7日間

Self Discovery

心に残る冒険、心揺さぶられる体験。
頑張った自分や頑張れなかった自分。
やってみなければ見えなかった世界。

A ship in harbor is safe,
but that is not what ships
are built for.

港に停泊する船は安全であるが、
それは船が造られた本来の目的ではない

この夏、自分だけが語れる冒険と生涯の宝を

① 真夏の白馬岳エリア縦走5日間　2022/8/13～8/17
② 一生に一度の冒険7日間　2022/8/24～8/30

対象　16歳以上
場所　長野県の小谷村　平岩駅集合
料金　①75,000円／②97,000円
内容　登山やクライミングなど普段できないような体験を通じ気づき、向き合う
持ち物　登山に必要なものなど。詳細は裏面をどうぞ
（服や靴など以外の特殊な装備は貸し出します。ご心配なく！）

※何でもお気軽にご相談ください。03-5834-7227

お申し込み・お問い合わせ

公益財団法人　日本アウトワード・バウンド協会
OUTWARD BOUND JAPAN

SELF DISCOVERY 2022

信州セルフディスカバリー　5日間

真夏の白馬岳エリア縦走

【日程】2022年8月13日（土）～8月17日（水）
【場所】北アルプス北部エリア、アウトワード・ バウンド長野校
長野県小谷村周辺
【活動内容】ロッククライミングまたは沢登り、北アルプス・
白馬岳エリア縦走プログラムを通し自己と向き合う
【対象】 16歳以上の健康な方
【定員】 8名（最少催行人員5名）
【参加費】 75,000円（税込）

信州セルフディスカバリー　7日間

一生に一度の冒険の旅

【日程】2022年8月24日（水）～8月30日（火）
【場所】北アルプス北部エリア、アウトワード・バウンド長野校
長野県小谷村周辺
【活動内容】ロッククライミング、沢登り、北アルプス・
縦走プログラムを通し自己と向き合う
【対象】 16歳以上の健康な方
【定員】 8名（最少催行人員5名）
【参加費】 97,000円（税込）

【上記参加費に含まれるもの】

コース中の食材費・宿泊関連費・
交通費・装備費・指導料・傷害保険料

【集合・解散地】

JR大糸線・平岩駅
集合時刻：12時30分
解散時刻：13時50分

＊上記時刻は、首都圏や関西圏等から朝出発で
間に合う・夜までに帰宅できる時間設定です。
自家用車で参加も可能です。
長野校にて駐車可能です。

【必要な体力について】

登山では7時間程度、歩くことになります。あまり体を動かしていない方は、これを機に1日30分で良いですので、身体を動かすことに慣れてください。
気になることはご相談ください。

【必要な装備等について】

クライミングや登山の専門装備・団体装備は貸与します。

【個人的に準備いただくもの】

・登山に使う靴（ハイキングシューズでOK）と登山専用ソックス（厚手のウールやポリ素材）
・雨具フード付き上下（防水透湿素材・ゴアテックス推奨）これは期間中3000円でレンタルも可能です。
・山用アンダーウエア上下（冬に使っている防寒下着・ヒートテック等で代用可能）
*寝袋、マット、登山用ザック、ヘルメット、ハーネス等すべて貸します。（参加費に含む）
※コース事前に持ち物についてのご連絡をいたします。
気になることはご相談ください。

お問い合わせ・お申し込み
info@obs-japan.org
03-5834-7227

公益財団法人　日本アウトワード・バウンド協会