

There is more in us than we know

切り拓く人になる

自分で限界を決めていないか
自分と本気で向き合っているか

SELF DISCOVERY 2022

- ① 真夏の白馬岳エリア縦走 5日間
- ② 一生に一度の冒険 7日間

① 8月13日-8月17日

② 8月24日-8月30日

対象 16歳以上の健康な方

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。詳細裏面を

(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！)



公益財団法人 日本アウトワード・バウンド協会



お申し込み・お問い合わせ

SELF 2022 DISCOVERY



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大系線・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
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。
- ・山用アンダーウェア上下(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与します。(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

