

WINTER SELF 2023 DISCOVERY

厳冬期、雪の冒険の旅

一生忘れられない、自分だけが
語れる冒険と生涯の宝を

信州冬のセルフディスカバリー9日間
2023年2月15日(水)～23日(木)

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 115,000円(税込)

内容 厳冬期の雪山登山という日常とは
かけ離れた冒険を通し、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。

コースの初めに登山遠征の準備をみんなでを行い、特殊な装備は全て貸し出します。
山が初めての方もご心配なく！

**OUTWARD
BOUND
JAPAN**

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

**There is more in us
than we know**

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 2023 WINTER DISCOVERY

信州セルフディスカバリー9日間 ～厳冬期、雪の冒険の旅～

【日程】 2023年2月15日（水）～23日（木）

【対象】 16歳以上の健康な方

【開催地】 OBJ長野校（長野県小谷村）をベースに
周辺の北アルプス

【定員】 8名（最少催行人員5名）

【参加費】 115,000円（税込）

【活動概要】

- ・登山遠征（北アルプスまたは上信越の山々）
- ・スノーキャンプ
- ・雪洞ソロ
- ・ふりかえり

【申し込み締め切り】

コース開始日の14日間前、
それ以降のお申込み希望は、
メールにてお問い合わせください。



*天候や参加者の状況により変更になる場合があります。

【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】

JR大糸線・平岩駅

集合時刻：12時25分

解散時刻：13時50分（予定）

*上記、集合解散時刻は、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が、雪深い場所のためスタッドレス必須です。
OBJ長野校に駐車できます。

【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】

雪山登山の専門装備・団体装備は貸与します。

【個人的に準備いただくもの】

※登山に必要な最低限の持ち物です。コース事前に詳細のご連絡をいたします。

- ・冬用ソックス2組（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2組（冬に使っている防寒下着・ヒートテック等で代用可能）
- ・手袋、ニット帽、フリース、ダウン、ズボン（ジャージのようなものでok）

*雪山用登山靴、寝袋、ストック、ザック等すべて貸します。（参加費に含む）

～気になることはぜひご相談ください。～



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

