

**LEAVE NO TRACE**  
**レベル1インストラクターコース**  
**募集要項**

主 催: YMCA総合研究所(大阪YMCA)

日 程: 2026年5月16日(土)9時開始～17日(日)18時終了予定

会 場: 六甲山YMCA [〒657-0101 神戸市灘区六甲山町北六甲875](tel:0657-0101)

対 象: 野外指導者、アウトドアガイド、アウトドアセンタースタッフ、学校教員など

※本コースはバックパッキングによる遠征と電気水道トイレのない野営地でのテント泊、自炊、

野外生活を通じて実施するため、一定のアウトドア経験を必要とします。

定 員: 12名(最少催行4名) 先着順

受講料: 25,000円

資 格: すべての講習を満足に修了した方はレベル1インストラクター資格取得の権利を得ることができます

資格取得には会員登録(個人会員5,000円／1年更新)が必要です

レベル1インストラクターはLNTワークショップを実施し参加者に修了証を授与できます

申込締切: 2026年4月24日(金)17時 申込時にキャンセル規定をご確認ください

申込み: [お申し込みフォーム](#)または(QRコード)よりお申し込みください。

問合せ: [outdoor-training@osakaymca.org](mailto:outdoor-training@osakaymca.org) または080-9064-4325(公用携帯)



レベル1インストラクターとは ⇒ 詳細はLeave No Trace Japan ホームページ

- アウトドアの最前線に立つ指導者、管理者のために適した資格です。参加者、生徒に対してワークショップや、日常的な野外指導を通じて、LNTを伝える役割を担っています。
- 講習は受講者がLNT7原則の中から特定のトピックスを選び、コースの他の参加者に対して、ワークショップのティーチングを行います。受講者はこのティーチングやインストラクターからの補足を通じて、LNT7原則の基礎的なスキルを身につけます。
- コースを通じて、多くの野外指導者はLNTの必要性を理解し、LNTを実践するようになります。

#### YMCA総合研究所が実施する講習の特徴

- 指導法、環境倫理、安全のグローバルスタンダード有資格認定指導者が全人的に指導します
- 事前オンライン学習を通じて、2日間の集合講習の学びをより深めます
- 1泊の野外遠征をおこないながら実施し、国際基準の野外スキル(WEA6+1)を体験します
- 食事は受講者自身が食材を持参する自炊です
- 野外装備は持参または無料で貸し出します
- 講習終了後も専用サイトで学びやワークショップ開催の支援をします

#### プログラム

1日目 5月16日(土)		2日目 5月17日(日)	
9:00	集合・受付 オープニング	6:00	起床 朝食(自炊)
12:00	LNTティーチングスタイル 昼食(各自持参弁当)	11:30	スチューデントティーチング 昼食(自炊)
14:00	野外遠征準備 六甲山YMCA出発	13:00	野営地発
17:00	スチューデントティーチング 野営地着	16:00	スチューデントティーチング 六甲山YMCA着
19:00	スチューデントティーチング 設営、夕食(自炊)	18:00	まとめ 登録諸手続き
20:00	スチューデントティーチング LNTワークショップ開催方法 懇親、就寝		クロージング 終了

※天候等によりプログラムを変更する場合があります

## アクセス

- 最も便利なアクセスは自家用車になります
- 公共交通機関をご利用の場合は、阪急六甲駅からタクシーの利用をおすすめします
- バス・ケーブルカーをご利用の場合は、阪急六甲駅から乗り継ぎます。  
時刻表、料金などは各自で検索してください  
バス16系統→六甲ケーブル→徒歩／山上バス(丁字ヶ辻バス停下車・徒歩)→六甲山YMCA

## 撮影について

- 講習中の様子を講師が撮影し、YMCA、日本キャンプ協会、Leave No Trace Japan、Wilderness Education Association Japanの広報に利用する場合があります。
- 受講者の皆様の撮影については全員の同意が得られた場合可能とします
- 講習の全録画、全録音、リアルタイムでのSNS等アップは禁止します

## ルールとマナー

- 講習会中は終日禁煙、禁酒です
- 講習会中の外出はできません
- 指導者にふさわしい服装、言動をお願いいたします

## 宿泊、入浴

- 野営地でのテント泊です
- ザック、テント、寝袋、マットは無料貸し出しをご利用いただけます
- お持ちの方は持参いただき使うことも可能です
- 野営地での遠征のためありません。

## その他

- 野営地ではほぼ携帯電話圏外です。
- 集合講習の準備、講習中の行動はLeave No Traceの7つの原理を参考にします。

## 食事

Leave No Traceを実践する機会として、食事はすべて持参・ソロクッキングです。

- 1日目昼食(飲み物含む)は、弁当と飲み物を持参してください
- 1日目夕食、2日目朝食、昼食はソロクッキングでの自炊となります
- 3食分の食材、調味料等全て持参してください。
- シングルバーナー、コップヘル(1~2人用の鍋)を貸し出します  
持参して自分のものをご利用いただけます
- シングルバーナーガスカートリッジは有料(660円／1缶)となります

おいしく必要なカロリーが摂取でき、調理が簡単で、環境への負荷がミニマムになることを考えて、メニューと食材を決めてください。なるべくコップヘル1つで調理できると良いです。お湯だけ沸かしてレトルトだけ、カップラーメンだけ、缶詰めだけはご遠慮ください。

- 水道はありません。持参するナルゲンボトル等を利用して必要な水を準備します
- 冷蔵庫やクーラーボックス等、保冷するものはありません
- お茶、コーヒー等の飲み物もご持参ください。持参する食材と同じく、ごみを出さない／減らす／適切に処理することを考慮したものをお選びください

食材の購入・食事作り、メニュー例については、事前に以下の動画をご覧になる等参考にしてください。「山飯」等で検索すると他の情報を得られます。

### ゴミを出さないために

- #3キャンプゴミの処理 キャンプでゴミを出さない処理の方法 

### 参考メニュー

- トマソースパスタの作り方  ホワイトソースパスタの作り方 
- パンの作り方  おかゆの作り方 

### 持ち物(装備)

#### 1. 炊事、食材関係

コップヘル	貸出可	食器／容器	使い捨てでないもの
シングルバーナー	貸出可	はし、スプーン	使い捨てでないもの
ガスカートリッジ缶	有料販売	調味料一式	
マッチ／ライター		ドリンク	粉末他
ナイフ		お弁当(1日目昼食)	
まな板		食材(夕・朝・昼3食)	冷蔵庫はありません
ゴムへら		行動食	トレイルフード
水ボトル(1ℓ)×2	ナルゲン推奨	ドリンク用ボトル	

#### 2. 野外遠征関係

バックパック(60ℓ程度)	貸出可	野外活動に適した服装一式	
ザックカバー	貸出可	トレッキングシューズ	
野外座布団		着替え	
寝袋	貸出可	雨具	ゴテックス等
スリーピングマット	貸出可	防寒着	薄手フリース等
ファーストエイド		洗面用具	
ヘッドライト		筆記用具	
スマートフォン		常備薬	
モバイルバッテリー		保険証	
ゴミ袋(大、小)		受講料25,000円	現金のみ
チャック付きビニル袋		クレジットカード	登録料WEB払い
コンパス(SILVA等)	貸出可		

### 事前学習

- お申込み(開催決定)後、開催要項詳細およびオンライン学習(オンデマンド)のご案内します。
- 7原則から1~2つをティーチングの課題として指定します。
- ティーチングの準備を十分にして集合講習にご参加ください

## LNT7原則

### 原則1 事前の計画と準備(Plan ahead and prepare)

- 行き先のルールや注意することを知ろう
- 悪天候や緊急時に備えよう
- ピークシーズンや混雑する時間帯を避けよう
- できるかぎり少人数のグループで活動しよう
- できる限りゴミが少なくなるようにパッキングしよう
- 標識に頼らずに地図とコンパスを使おう

### 原則2 影響の少ない場所での活動(Travel and camp on durable surfaces)

- 指定地、岩、砂、雪、乾いた草など頑丈な土地の上で活動しよう
- キャンプサイトは水辺から60m以上離れたところに見つけよう
- よいキャンプサイトは作るのではなく見つけよう
- よく使われている場所では
  - 指定のトレールやテントサイトを利用しよう
  - トレールがドロドロでも真ん中を歩こう
  - キャンプサイトは植生が少ない場所にできる限り小さく設営しよう
- ほとんど使われていない場所では
  - 人が入っていないところではキャンプサイトや歩行を分散させよう
  - インパクトが始まりかけた場所は避けよう

### 原則3 ゴミの適切な処理(Dispose of waste properly)

- すべてのゴミや食べかすを持ち帰ろう
- キャンプサイトや休憩場所を離れる時にゴミを確認しよう
- トイレは水辺、テントサイト、トレールから60m離れたところに見つけよう
- トイレは20cm程度穴を掘って行い、終わったらしっかりと埋めよう
- トイレットペーパーは持ち帰ろう
- 食器は水辺から60m離れたところで、必要最小限の天然洗剤で洗おう
- 食べかすはこし網で取り除こう

### 原則4 見たものはそのままに(Leave what you find)

- 文化的、歴史的遺跡は触れずに見るだけにしよう
- 石、植物等すべての自然物は置いて帰ろう
- 外来生物を運んだり、持ち込んだりするのを避けよう
- 木で何かを作ったり穴を掘ったりしないようにしよう
- キャンプサイトはもとどおりにしてから出発しよう

### 原則5 最小限のたき火の影響(Minimize campfire impacts)

- できる限りストーブを使うようにしよう
- たき火をするときは焚き火台やマウンドファイヤーを使おう
- たき火の大きさは必要最小限にしよう
- 薪には手で折れる程度の落ちている枝だけを使おう
- すべての薪が灰になるまで燃やそう
- 灰は完全に消火してからバラまこう

### 原則6 野生動物の尊重(Respect wildlife)

- 野生動物は遠くから観察しよう
- 野生動物にエサをあげないようにしよう
- 食べ物に野生動物が近づかないようにしよう
- ペットはいつもつないでおくか、家に置いてこよう
- 子育てや巣作りなどをしている野生動物には近づかないようにしよう

### 原則7 他のビジターへの配慮(Be considerate of other visitors)

- 他のビジターの体験の質を保とう
- 他のビジターとスペースを譲り合おう
- 他のビジターとすれ違うときは登りの人を優先しよう
- キャンプや休憩はトレールから離れて行おう
- 自然を静かに楽しもう