

アクティビティ別

顧客対応英語 実践ガイド

(山岳・登山・トレッキング編)



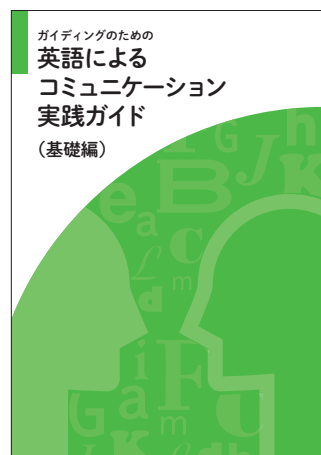
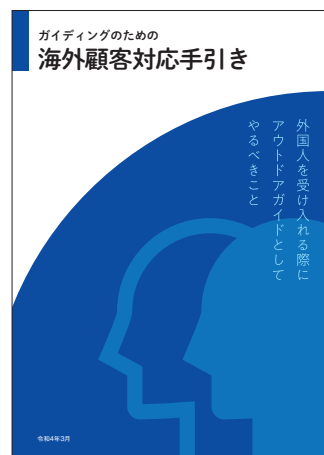
はじめに

このテキストでは、英語文化圏の外国人を顧客とした登山やトレッキングでのガイドングに必要な基本的要素をまとめました。トレッキングのみならずハイキング等でも活用できる要素が含まれています。



CONTENTS

1 英語ガイドイングの準備	4
■下見でイメージトレーニング	4
●ルートカードの作成	4
■伝わらない英語表現例	5
■損害賠償保険	5
2 英語ガイドイング当日	6
■ブリーフィング	6
◆ブリーフィング項目の例	6
●準備体操 (Warming-up Exercise) について	7
3 英語コミュニケーション例	8
I Briefing (At base of ropeway)	
ブリーフィング (山麓側のロープウェイ駅)	9
①ガイドの自己紹介	9
②顧客名簿に基づいた数の確認	9
③参加者側の自己紹介	9
④健康状態の確認	9
⑤行程の確認	10
⑥天気予報	11
⑦ギアチェック	11
⑧セーフティトーク	12
⑨規則とマナー	13
II Initial Instruction (at top of ropeway)	
初めのインストラクション (ロープウェイ駅にて)	14
III Heads-Up	
注意喚起	15
IV Client care	
クライアントケア	16
V Interpretation	
インタープリテーション	17
VI Heads-up (Descent from Asahi)	
注意喚起 (旭岳からの下山)	18
VII Instruction	
インストラクション	19
VIII A talk about tomorrow's plan	
明日の予定の話	20
4 その他の英語コミュニケーション例	21
■インフォメーション時の英語フレーズ	21
■注意喚起、英語フレーズ	21
■参考：登山用具に関する外国語	23



本テキストは、上記テキストと一緒に活用いただくことをお勧めします。

1 英語ガイドングの準備

■下見でイメージトレーニング

たとえガイド経験のあるルートであっても外国人クライアントをガイドする視点で見直しをしましょう。例えば売店では何を購入できるか、クレジットカードが使えるのか、駅とキャンプ場のトイレは和式か洋式か、ハイキング中にトイレに行きたくなった場合に人に見られないで携帯トイレを使えるようなスポットはあるのか、地図上の給水ポイントが枯れてしまうタイミングはあるのか等、快適さに関する視点はとても重要です。

下見で特に重要なことはインタープリテーションの題材の発掘をすることです。訪日外国人は、エンターテインメント性を持ち教育的情報を含んだインタープリテーション、特に日本特有の題材を強く好みます。ルート上にどのような題材があるのか改めて見直し、地図に落とし込んでおくことと便利です。これをもとに3分以内の英語インタープリテーションの準備をしましょう。

訪日外国人の間では景観や雰囲気を楽しみながら、のんびりと歩くスタイルが主流となっています。彼らは景色の良い場所で長く休憩をとることを主張するかもしれません。しかし景色を楽しめそうな場所が必ずしも安全な休憩場所とは限りません。ガイドとしてガイドングに必要な情報と危険箇所等を地図とルートカードに落とし込んでいきましょう。そうすることで、景色を楽しめる休憩場所まであと何分くらいで到着するかなど、クライアントを待たせずにアナウンスすることができます。またルートカードに危険箇所を記載しておくことで、自分自身へのリマインドとなり、注意喚起やインストラクションを英語で行う心構えもできるようになります。そのためにも、下見では英語でどのように説明をするかも考え、あらかじめ準備しておくことが求められます。注意喚起は言葉として瞬時に出てこなければ余計に危険な状況を作ることになってしまいます。

●ルートカードの作成

通常、ルートカードは登山において冬場のホワイトアウト時などへの対策として用いられています。全行程を大まかなポイント、例えば地形的特徴や進行方向が変わるポイントなどの分かりやすい場所でルートを分割し、方角、標高差、移動距離などを落とし込んでいくものです。

ここでは下見で得た情報（例えば休憩、トイレ、写真、危険箇所、必要な注意喚起や適したインタープリテーションの種類など）をポイントとして落とし込み、英語ガイドング用にアレンジして使います。このカードを準備しておくことで、英語での所要時間のアナウンスや危険喚起などもスムーズかつタイムリーに行えるようになります。

事故などが生じてしまった場合、法廷にガイドングの記録提出を求められることがあります。そのため時間、天候、クライアントの様子など、ガイドング中も実施記録を取るように心がけましょう。

下記は一般的なハイキング・1dayトレッキングの記入例です。

※登山ツアーの記入例はp10を参考にしてください。

Date: 2022年 7月 1日										当日の実施記録	
Weather Forecast: 1日 (晴れ : 25 °C、 18 °C)											
Name	Height	Elevation Difference	Distance	Bearing	Condition	Hazards	Interpretations / Small talks	Estimated Time	Time Record	Weather Observatoion	
Start	中島栈橋	84m	—	—	トイレ有	最後のトイレ	セーフティー トーク	—			
1	遊歩道入口		100m		芝生/コンクリート	コブハクチョウ	動物との距離	0:01			
2	カラマツ林	100m	50m		ウッドチップ/ほぼ平地	アメリカオニアザミ/ツタウルシ	危険植物	0:01			
3	トドマツ林分岐	150m	500m		ウッドチップ/緩い登り	スズメバチ		0:10			
4	つづら折り		100m		土/緩い登り			0:02			
5	峠	200m	600m		土/岩/ぬかるみ	滑る	歩き方	0:15			
6	大平原	180m	200m		土/緩い下り	滑る	下り方	0:05			
7					草地/広場	アメリカオニアザミ	棘に気を付けて				
8			—	—	—	—	—	—	—	—	

■伝わらない英語表現例

例えば登山に関する表現ならネットを通じて国内からも購入が可能な海外の登山技術専門書（例：Mountaineering, the freedom of the hills: THE MOUNTAINEERS BOOKS）を参考にすることができず。これらを読むと日本で一般的に使われている登山にまつわる外国語の多くは英語ではないことに気が付くことでしょう。例えばヒュッテ（Hutte）・ザイル（Seil）・ピッケル（Pickel）・コッヘル（Kocher）・リュックサック（Rucksack）・シュラフ（Schlafsack）などは英語ではなくドイツ語由来のものです。それを英語だと勘違いしてしまうとクライアントとの間にミスコミュニケーションが生じるでしょう。後日、笑い話として会話のネタになるだけなら良いのですが、ミスコミュニケーションでトラブルにならないように注意が必要です。英語ではそれぞれ、Hut, Rope, Mountaineering Axe / Ice Axe, Cooker, Backpack, Sleeping bagとなります。またケルンの起源はアイルランドらしいのですが、現在は英語として認識されており綴りはCairn、発音はカーンとなります。

○ドイツ語由来の名称以外に、本来は英語だったものから日本語発音化した単語も存在しています。例えばブーリン結びは、Bowline (knot)が日本語発音化してカタカナで表記された結果のものです。それ以外にも、一般的と思われる英語を使ったつもりがネイティブの感覚からすると違う意味に捉えられ、ミスコミュニケーションが生じてしまうケースもあり得るでしょう。これらの間違いは、和英辞書だけを用いる時に生じるエラーが原因と考えられます。和英辞典で検索した単語は英英辞典で検索し直し、それが本来表現したかった意味合いと一致しているか再確認が必要です。

○例えば「登山」は以下の英語で表現が可能です。

- Trek : go on a long arduous journey, typically on foot
- Hike : walk for a long distance, especially across country
- Scramble : make one's way quickly or awkwardly up a steep gradient or over rough ground by using one's hands as well as one's feet.
- Climbing : the sport or activity of climbing mountains or cliffs

○軽登山であるイワオヌブリは典型的なHiking。旭岳や十勝岳も単体ではHikingとなりますが、それらを縦走する場合はTrekと分類されるでしょう。本州には手を使って岩場を通過するScramblingは多くありますが北海道には少ないようです。鎖場の通過は北海道の山にも多少はあるようですが、このような部分はAided Climbingに分類されます。一般的に安易に使われているClimbingを用いてしまうと、クライアントは岩登りを想像してしまい、あなたの提案する登山プランに懸念を抱いてしまうかも知れません。

■損害賠償保険

海外クライアントの場合は、基本的に、自国を出国前に在住国の保険会社の旅行保険に加入してきてもらうことがベストです。しかし、海外クライアントの旅行保険加入率は統計で70%程度です。ファーストコンタクトが来日前の場合は保険への加入をお願いし、また既に来日済みの場合でも、適用される保険があるのかどうか、ない場合は予想されるリスクについて説明し、できるだけ加入を勧めましょう。



2 英語ガイディング当日

■ブリーフィング

以下に登山・トレッキングツアーにおけるブリーフィング項目の例を紹介します。日本とは違う文化圏から来ていることを意識し、Pro-activeなクライアントコントロールの機会を有効に活用しましょう。

※歩行時間のアナウンス

国内の一般的な登山地図には中年日本人の平均所要時間が書かれており、クライアントが外国人の場合には、あくまで参考程度として捉えるのが良いでしょう。

◆ブリーフィング項目の例

・自己紹介

・名簿による点呼

・健康状態チェック

事前にもらっているメディカルフォームに相違がないか
個別にプライバシーを確保した状態で行うこと
当日朝の体調確認

・行程確認

ルート・距離・標高差・歩行時間・トイレ情報・ハザード概要・本日のハイライト

・天気予報の共有

天候と行程に合わせて、雨具の着用、水分補給、サンスクリーンなどのアナウンス

・ギアチェック

事前送付済みのリストを用いて、実際にクライアントに荷物を取り出させてチェックを行いましょう
忘れ物のあった時の対応は事前に検討しておくこと
必要に応じて、パッキングのポイントのインストラクション

・セーフティトーク

ガイドの指示に従うこと
貴重品について
アクティビティ中のリスク概要について
天候由来のリスク
トレイルコンディション由来のリスク
個人により異なる個別リスクなど
安全のために理解してほしいこと
緊急時にとる行動について等を含めること
ベアトーク（熊に関する注意喚起）

・活動中のマナー

文化的なマナー
登山者とのすれ違い時のあいさつや注意点など
自然へのマナー
国立公園法・LNT*など

*LNT: Leave No Trace 環境に対するインパクトを最小限にして、アウトドアを楽しむための環境倫理プログラム

・その他、経験値に応じた基本のインストラクション

基本的な歩き方

トレッキングポールの調整と使い方

ブーツのフィッティング

バックパックの背負い方、ストラップの調整方法の説明

グループの場合は歩く順番の説明など

●準備体操 (Warming-up Exercise) について

日本では、出発前にストレッチを行う習慣が一般化していますが、実はこれは海外スタンダードから見るととても危険な状況です。筋肉がまだ温まっていない状態からいきなりストレッチをすると筋骨格系へ無理な負荷が加わり、結果として関節等の故障を招きかねません。最近は日本でもようやく動的ストレッチというものが認識され始めてきましたが、まだ一般化してはいないようです。例えばカナディアンロッキーのガイドツアーでは登山前のストレッチは行わず、大きな動作を伴わないようにゆっくりと歩き始め、徐々に体を温めていくことが基本となっています。

必要に応じて本格的な動的ストレッチを取り入れても良いと思いますが、もしよく分からない場合は、日本人なら誰でもよく知っているラジオ体操でも十分です。ラジオ体操は動的ストレッチそのものであり、また日本らしさを感じられる体験となるので、クライアントも楽しめます。クライアントへは以下のように説明するだけでも意外と上手にできるでしょう。

◆ラジオ体操導入例

Japanese people before hiking often do some exercise and stretching to get warmed up and we have a set of exercises called Radio Taiso, or radio exercise that we learned in elementary school. This exercise includes 13 different moves which loosen up your muscles and mind. I'll show you the moves, so please follow my lead. Each move will be repeated twice before proceeding to the next one, so you'll have a second chance even if you didn't get it the first time. Let's try it!



3 英語コミュニケーション例

ここからは基礎編で紹介した内容も含めて、実際に英語でツアーを行う際に必要となるコミュニケーションを、大雪山での2日間のサーキット縦走を例とし、ガイドとクライアントとのダイアログ形式で紹介したいと思います。ダイアログは実際のツアーの時系列にあわせて進行していきます。なお、コミュニケーションを行うポイント例は以下の地図で示す通りとなります。

■ツアー設定

大雪山で人気のある2日間のサーキット縦走。ツアー名は「Daisetsu Figure 8 circuit tour」。季節は一部雪渓の残る7月後半。想定クライアントはアメリカ人男性1名、イギリスから個人参加で男女各1名、年齢は全員40代。



I Briefing (At base of ropeway) A

ブリーフィング (山麓側のロープウェイ駅)

① Self-Introduction ガイドの自己紹介

Guide (Takashi): My name is Takashi Sato, please call me Taka. I will be your guide for the next 2 days on our hike through Daisetsuzan National Park. I moved to Hokkaido 10 years ago and have been working as a hiking and canoe guide for 5 years now.

私はタカシと申します。タカと呼んでください。大雪国立公園の2日間のハイキングのガイドを務めます。北海道へは10年前に移住し、ハイキングガイド、そしてカヌーガイドとしては5年の経験があります。

② Head count based on the name list 顧客名簿に基づいた数の確認

Guide (Takashi): I just want to double check my name list, we have 3 people on the hike. Michael Owen? 今回の登山には3名の参加者がいますので、出席の確認をします。Michael Owenさん、いますか?

Client (Mike): That's me, please call me Mike.

はい、私です。マイクと呼んでください。

Guide (Takashi): Thanks Mike. Sandra Blake?

マイクさん、ありがとうございます。Sandra Blakeさんはいますか?

Client (Sandra): Good morning!

はい、おはようございます!

Guide (Takashi): Good morning! And last we have Jason Blake.

おはようございます。最後に Jason Blakeさん。

Client (Jason): I'm Jason, good to meet you.

はいジェイソンです。よろしくお願ひします。

Guide (Takashi): Good to meet you too.

こちらこそ、よろしくお願ひします。

③ Clients' introduction 参加者側の自己紹介

Guide (Takashi): Let's start with some quick introductions, please share your name one more time and let me know where you are from.

では、手短かに自己紹介の時間を取りたいと思います。もう一度お名前を、そしてどこからいらしたかを教えてください。

Client (Mike): I'm Mike, I am from Colorado in the US, and am super excited to see the nature of Hokkaido.

私はマイクです。アメリカのコロラドからきました。北海道の自然を見ることをとても楽しみにしています。

Client (Sandra): I am Sandra from London in the UK. This is my first overnight hike so I am a bit nervous but excited as well.

私はサンドラです。イギリスのロンドンからきました。宿泊を伴うハイキングはこれが初めてなので、少し緊張はしていますが、楽しみにしています。

Client (Jason): My name is Jason, also from London. I do a lot of hiking in the Scottish Highlands, and am interested in seeing the different natural environment here in Hokkaido.

私はジェイソンです。同じくロンドンからきました。スコットランドの高原地帯でのハイキング経験がたくさんあります。スコットランドとは違う、北海道の自然を見ることを楽しみにしています。

④ Health condition check 健康状態の確認

Guide (Takashi): I have reviewed everyone's health check forms and there does not appear to be any issues. I do want to double check and make sure everyone is feeling well before departure, so please let me know if you are feeling tired, have a headache, stomach issues, or anything else that I should be aware of. Small problems can become big problems if we do not take care of them early.

事前に皆さんのメディカルフォームは確認させていただきましたが、皆さん特に問題は無いようですね。出発前に、皆さんの今の体調を再確認させてください。疲れている、頭痛がある、おなかが痛いなど、ガイドとして私が把握しておくべき不調がある場合は申し出てください。たとえ小さな不調でも、初期の段階で対応をおろそかにすると後々取り返しのつかないことになりかねません。

Client (all): No issues, thanks for checking.

確認していただいてありがとうございます。でも大丈夫です。

Guide (Takashi): One more thing, as the Covid-19 pandemic is continuing I'd just like to double check that no one has had a fever recently, or is experiencing any cold or flu-like symptoms.

もう1点。新型コロナはまだ収束しきっていません。もう一度確認ですが、最近発熱した、もしくは風邪やインフルエンザのような症状はありませんか？

Client (all): Nope.

ないです。

Guide (Takashi): And I would just like to ask has anyone been in close contact with anyone with Covid-19 in the past 10 days?

今からさかのぼって過去10日間の間に、新型コロナ感染者と密に接触したことはないでしょうか？

Client (all): No.

大丈夫です。

Guide (Takashi): Thanks, just remember please wear a mask anytime we cannot easily keep physical distance from other people, and when riding the rope-way. We should also clean our hands with hand sanitizer before eating any snacks or meals and after going to the toilet. I have a bottle that everyone can use.

ありがとうございます。周囲の人々と物理的距離を十分に取れないとき、例えばロープウェイに乗るときなど、マスクをつけることを忘れないようにお願いします。また、おやつや食事をする前、トイレの後には手指の消毒も必要です。皆さんのために消毒液のボトルを持参していますので、使ってください。

5 Itinerary sharing 行程の確認 (ルートカード)

Date: 2022年7月25日										当日の実施記録	
Weather Forecast: 25日(晴れ、↑22°C、↓10°C) / 26日(曇りのち雨、↑13°C、↓8°C)											
Name	Height	Elevation Difference	Distance	Bearing	Condition	Hazards	Interpretations / Small talks	Estimated Time	Time Record	Weather Observatoion	
Start	姿見	1590m	—	—	トイレあり	トイレ必須 水汲み	セーフティー トーク	—	—	—	
1	池巡り	1665m	1500m	100	木道・歩きやすい	朝露で木道滑る	国立公園	20分			
2	旭岳	2291m	↑626	3750m	83	登り続く	ガス・浮石 ポール使い方 靴ずれ	火山	2時間10分		
3	野営場	2080m	↓211	1750m	69	ザレ・雪渓	転倒	北海道自然史	30分		
4	間宮岳	2185m	↑105	2050m	33	軽い登り	登り返しの ペース管理	周氷河地形	40分		
5	北海岳	2149m	↓36	2600m	76	風強し・ザレ	スリップ・転倒	お鉢平 カルデラ	1時間		
6	石室	1894m	↓255	2500m	36	徒渉あり	石で滑る	お花畑	1時間20分		
7	黒岳	1984m	750m	70	がれ	クマ・キツネ (食品管理)	キャンプ セーフティ	30分			
8	石室		750m	250			明日の予定	30分			
			—	—	—	—	—	—	—	—	

Guide (Takashi): After we go over all the details of the trip and check everyone has all the right gear, we'll be taking the rope-way up to Sugatami station around 8:30 a.m. The hike starts out gentle so we can warm up walking to Sugatami pond. After that we'll have the biggest climb of the day to get up to the summit of Asahi-dake which is one of the 100 famous mountains of Japan. We have plenty of time for the climb so there will be no need to rush. After taking a break on the summit, we'll have a short descent and then begin a gentle walk to Mt. Mamiya where we will have lunch around noon. After lunch we will walk on a rim of the caldera crossing over one more peak, Mt. Hokkai before making a gentle descent to our campsite next to the Kuro-dake stone hut. I will let you know about tomorrow's schedule in detail tomorrow morning, but we should be finished with the trek around 3 p.m. tomorrow. Any questions about the schedule or today's route?

行程詳細の確認と、参加者の持ち物の確認を行った後は、8:30くらいにロープウェイで姿見平駅へ上がります。歩き始めは傾斜はないため、姿見池まではウォーミングアップとなります。旭岳山頂までの登りが本日の最大の登りとなりますが、そこは日本百名山として知られている山です。時間はたっぷりあるので、急ぐ必要はありません。山頂で休憩を取り、そのあとには短い下りのセクションがあり、その後には間宮岳までの緩やかな登りとなります。正午くら

いの到着になるのでそこで昼食をとる予定です。その後は、カルデラの縁を歩き次のピークである北海岳を目指します。その後は黒岳石室横にあるキャンプ場までは緩やかな下りとなります。明日の詳細な予定は、明日の早朝にお伝えしますが、午後3時までには終了する予定です。本日の行程に関してご質問のある方はいますか？

Client (Sandra): Will we be able to take a break during the ascent of Asahi-dake? I am worried I will not be able to keep up if we do it at once.

旭岳の登りでは、途中で休憩は取れますか？一気に登るのだとしたらついていけないので、心配です。

Guide (Takashi): Of course we can take a break, and we will take our time going up to conserve energy so we can make it through the rest of the day.

もちろん休憩を取ります。後半でばてないように、体力を温存しながら時間をかけて登ります。

6 Weather Forecast 天気予報

Guide (Takashi): We have a great weather forecast for today. Temps up in the higher elevations will be around 12°C and will be sunny till the late afternoon, so make sure you put on sunscreen frequently. There is a chance of rain tomorrow, currently forecast for the afternoon, but it does not look to be like anything heavy.

本日の天気予報はとても良いですよ。山頂付近での気温は12°Cで、夕方までは晴れとなります。日焼け止めもこまめに塗るようにしましょう。明日は雨の可能性があり、午後には雨となるようですが、ひどい雨にはならないようです。

7 Check on gears ギアチェック

Guide (Takashi): Since we will be spending 2 days in the mountains and there are no shops or shelter available it is essential that we make sure everyone has all the gear on the list, so could you all please unpack your backpacks and when I say an item could you please show it to me.

2日間を山中で過ごしますが、山中にはお店や避難できるような場所がありません。そのため、事前にお渡ししたリスト通りのアイテムを皆さんが持っていることが重要です。お手数ですがバックパックの中身を出し、私の言ったアイテムを順番に見せてください。

Guide (Takashi): Rain jacket and rain pants

雨具上下はどうでしょうか？

Client (all): Here they are.

あります。

Guide (Takashi): Good hiking boots that have been broken in.

履きなれた、しっかりした登山靴は？

Client (all): Sure.

はい、あります。

Guide (Takashi): Headlight and spare batteries

ヘッドライトと予備電池は？

Client (Jason): Sorry I can't find my headlight, it must still be in my suitcase stored at the hotel.

すみません、見当たりません。きっとホテルに預けたスーツケースの中に違いありません。

Guide (Takashi): That's okay, I have a couple of spares in my car, I will let you borrow one. Sleeping bag and mat...

大丈夫ですよ。私の車にいくつか予備を持っています。それを使ってください。続いて寝袋とマット・・・。

Guide (Takashi): Regarding water, you should make sure you have at least 2L when we start hiking.

水に関しては、歩き始めの時点で最低2Lは必要です。

Guide (Takashi): There are no water sources before we arrive at our campsite tonight.

今夜の野営地に着くまでは、途中で給水ポイントはあります。

Guide (Takashi): The streams in Hokkaido have a high risk of carrying a fox parasite called Echinococcosis which is 90% fatal in humans if untreated.

北海道の沢水にはエキノコックスと言われる寄生虫のリスクがあります。仮に処置がされないと90%の死亡率の危険なものです。

Guide (Takashi): Because of this we need to treat all water we drink including from the campsite by boiling or with iodine to make sure it is safe, so please do not refill your water bottles or take a drink directly from any streams or springs along the way.

そのため、飲み水は全て処理してからでないと飲むことはできませんので、沸騰させることや薬などで処理を行います。道中に沢や湧き水を見つけても、直接汲むことはやめましょう。

⑧ Safety talk セーフティトーク

→ *Storing valuables* 貴重品管理

Guide (Takashi): While we are repacking our gear I want you to make sure you keep your valuables in a safe place. Things like wallet and passport should be kept in a zip lock bag, inside a closeable pocket of your backpack so there is no risk of it falling out by accident.

荷物を整理し直すついでに確認ですが、皆さん貴重品の管理は大丈夫でしょうか？財布やパスポートなどはジップロックに入れ、気が付かないうちに落とすことのないように、それをバックパックのジッパーなどの付いたポケットにしまいましょう。

→ *Possible risks on activity related to weather* アクティビティに伴うリスク (天候)

Guide (Takashi): There are a few things you should be aware of regarding risks on this hike. As we will be traveling through high mountains there is a possibility of sudden changes in weather including rain or lightning. If things change suddenly I will let you know what we need to do to stay safe.

今回の登山に関して承知して頂きたいリスクがいくつかあります。高山を移動するので、雨や雷などの突然の天候の変化が起こり得ます。そうなった時には、どのように安全を確保するかお伝えします。

→ *Possible risks on activity related to Trail condition* アクティビティに伴うリスク (トレイルの状態)

Guide (Takashi): The conditions on this trail vary from a very nice boardwalk to gravel covered steep slopes. When we get to the more difficult areas I will provide some instruction to help you travel safely and as easy as possible.

登山道のコンディションは、とても歩きやすい木道から、砂利で覆われた急な斜面まで、様々です。難しいエリアに入るときには、皆さんが安全に、そして可能な限り快適に歩けるように、いくつかインストラクションをさせていただきます。

→ *Possible risks on activity related to Individuals: knee pain* アクティビティに伴うリスク (個人: ひざの痛み)

Guide (Takashi): It's not unusual for people to experience knee pain especially when descending. Let me know if your knees start to bother you and we can adjust the pace as needed. Also I will give you some walking tips that will minimize knee problems as well.

特に下りにおいてひざの痛みを感じることは珍しくありません。もしひざの痛みを感じ始めた場合はペースを調整するので、申し出てください。それと痛みを生じにくくする歩き方も紹介させていただきます。

→ *Things needed to be understood for safety in general* 理解を必要とする安全に関する諸事項

Guide (Takashi): It is important that you follow instructions at all times because I am here to ensure you remain safe and enjoy the hike. In case of any emergency situation I will let you know what to do and I would appreciate your cooperation.

皆さんの安全の管理、そしてこのツアーを満喫できるものとするのが私の仕事です。そのためにも皆さんには常にインストラクションに従っていただく必要があります。緊急事態では何をすべきか指示を出しますので、その指示に従って頂けると幸いです。

→**Things needed to be understood for safety specific to Bears** 理解を必要とする安全に関する諸事項:クマ

Guide (Takashi): If you see a bear while we are hiking please remain calm and let me know where it is. The risk of an attack is very low, but there are a few things we can do to minimize the sudden encounter with bears. First we should try to make noise while we are hiking so any bears in the area can hear us in advance and move out of the area before we get close. If we do encounter a bear the most important thing to remember is not to run away, this can trigger their chase instinct. We should remain close together and back away slowly staying calm and not shouting. If a bear does end up becoming aggressive I do have bear spray I can use so you should remain beside or behind me at that time.

登山中にクマを目撃した場合、静かに、落ち着いて、私に知らせてください。クマが我々に攻撃することは稀ですが、突然のクマとの遭遇を予防するため、次のことを心がけてください。周辺にいるクマが我々の存在を感じ取り、出くわす前に彼らが我々から遠ざかれるように、登山中は大きな音を出しながら歩きましょう。クマと出くわした場合において、もっとも重要なことは走って逃げないことです。これをしてしまうと、彼らの本能を刺激してしまいます。個々にちらばらず、まとまってゆっくりと一緒に後ずさりをしますが、大声を出さずに静かに行きます。それでもクマが攻撃的になってしまう場合は、私がベアスプレーで対処するので、私よりも前に出ないようにしてください。

9 Rules & Manners 規則とマナー

→**Nature** 自然

Guide (Takashi): We practice Leave No Trace on all of our hiking tours, and I would appreciate your cooperation in helping to keep this national park clean. We must bring out all of our own garbage, and this includes leftover food scraps like orange peels, and apple cores. We do this so the local wildlife do not become dependent on humans for food and potentially becoming a problem for people as well.

この登山では国立公園を綺麗に保つよう全面的にLNTを取り入れています。皆様のご協力をお願いします。各自の出したゴミ、オレンジの皮やリンゴの芯などの食べ残しも含めて全てのゴミを持ち帰りましょう。野生動物が人間の食べ物に依存しないように、こうした取り組みをしています。そうすることで、彼らが人間にとっての問題となることも防いでいます。

Guide (Takashi): On this hike there are only toilets available at the rope-way and the mountain hut. I strongly advise you to take care of any Number 2's at one of these places, otherwise you will need to go in a special portable toilet bag and carry it out. If you need to pee, I can help you find an appropriate place, ideally on rocks or gravel so animals do not dig for the salt in areas with plants. All toilet paper needs to be packed out and I have extra zip lock bags for this if you need.

道中はロープウェイの駅とゴールの山小屋を除き、トイレはありません。「大」に関してはそのどちらかで済ませることを強くお勧めします。そうできない場合は、携帯トイレで行ってもらい、それを持ち帰ることになります。「小」の場合は適した場所を私の方で探します。尿に含まれる塩分を求めて動物が掘り返してしまうことがあるので、植物を避けた石や砂利のエリアで行うのが好ましいです。トイレットペーパーは全て持ち帰る必要があります。ジップロックが必要な方は、私が予備を持っているので声をかけてください。

→**Culture** 文化

Guide (takashi): Japan, like most places has a few rules and manners related to hiking. One of the most common things you will see is people greet each other when passing each other on the trail by saying “Kon-ni-chiwa”. Let's practice real quick. Kon-ni-chiwa!

日本では、ほかの国でもそうであるように規則とマナーが存在します。皆さんが目にするものうち最も一般的なものは、トレイルでのすれ違いで「こんにちは」と互いに挨拶をすることです。ちょっと練習しましょうか。「こんにちは!」

Clients (all): “Kon-ni-chiwa”

「コンニチワ」

Guide (Takashi): Good! One other thing to keep in mind, is if you encounter someone on a slope, the person who is climbing up-hill gets priority and you should let them go first unless they say they'd like a break. So you should let hikers pass by waiting on the up-hill or mountain side of the trail.

いいですね! 1つ覚えておいて頂きたいことがあります。傾斜地ですれ違う場合は登りが優先となります。例えば下りでは、登山者が休憩をしたいと言わない限りは、彼らを先に行かせてください。すれ違いにおいて待つ側の人は、山側で待ちましょう。

II Initial Instruction (at top of ropeway) B

初めのインストラクション (ロープウェイ駅にて)

→Fitting the backpack バックパックのフィッティング確認

Guide (Takashi): Having a good fit of your backpack is going to be the best way you can avoid shoulder and back pain, and it also helps you to not get tired as easily. To do this let's start by putting the packs down and loosening all the straps, hip, shoulder and the load lifter straps here. Now go ahead and put the backpack on your shoulders and we will adjust the waist belt first, you want to tighten it directly across the top of your pelvis.

肩や背中の痛みの最善の予防方法は、バックパックを自分の背中にしっかりとフィットさせることです。またそうすることで、疲れづらくなります。まずはバックパックを降ろし、全てのストラップを緩めることから始めましょう。肩、腰、そしてロードリフターストラップもです。ではバックパックを背負い、腰のストラップから調整を始めましょう。ちょうど骨盤に乗るようしっかりと留めましょう。

Client (Sandra): How does this look?

これで大丈夫ですか？

Guide (Takashi): I think that's a bit too low, the strap needs to come across the widest point of your pelvis bone, at this point here.

まだ少し低いですね。ストラップは、ちょうどこの辺の骨盤の一番広い部分を覆うように留める必要があります。

Client (Sandra): Okay!

分かりました！

Guide (Takashi): Next we will tighten the shoulder straps so there is no gap between your back and backpack, but don't make it too tight. Then we will finish it off by pulling the load lifter straps until they are at a 45 degree angle, and then buckle the chest strap and lightly tighten it.

次に、肩のストラップを締めていきますが、背中とバックパックの間には隙間ができないようにしましょう。しかし締めすぎには注意しましょう。最後にロードリフターを45°になるまで引っ張り、チェストストラップを留めてから軽く締めれば出来上がりです。

→Trekking poles トレッキングポール

Client (Mike): This is my first time using trekking poles, can you show me how to adjust them and also how to walk with them?

トレッキングポールを使うのが初めてなのですが、長さ調整や歩き方など教えてもらえますか？

Guide (Takashi): Of course. You want to adjust the length of the pole so when you hold it, your elbow makes a 45 degree angle, like this. When you hold them you put your hand through the wrist strap and have the wrist strap under your wrist so the weight is supported on your wrist bones and not your hand grip.

もちろんです。ポールを持った時にひじの角度が45°になるような長さが好ましいです。ポールを握る手は、リストストラップの輪の中に入れて手の重さをストラップに預けると、握力を使わなくても済みます。

Client (Mike): I think I got it. Is this correct?

分かりました、ありがとう。これで合ってますか？

Guide (Takashi): Yeah that looks good, but the wrist strap is a little long, so you can tighten it. When we are hiking you will place the trekking poles in front of you and support some of your weight with your arms. It should be similar to your natural arm swing when walking without poles. If we are going up steep hills you might want to shorten it an inch or two, and going down steep hills, make it a little longer. Also take your hands out of the wrist straps so your hands are free in case you slip or fall.

そうですね、良さそうですが、リストストラップが少し緩いようなので、短くすると良いでしょう。歩くときはポールを前につき、体重を腕に乗せて歩きます。これはちょうど、ポールなしで腕を振りながら歩く時と同じような感じです。傾斜のきつい上り坂では1~2インチほど短くし、逆に下りでは少し長くします。また、リストストラップから手を抜いて、グリップを直接握りましょう。これは、滑ったり転んだりしたときに、すぐに手が使えるようにするためです。

Guide (Takashi): I will show you how to use the poles on the down hill before we descend from the top of Asahi-dake because the technique is a little different.

下りではポールの使い方が少し違うので、旭岳から下るときに改めてお伝えします。

III Heads-Up 注意喚起 CDE

C Volcanic Gas (Sugatami Pond) 火山性ガス (姿見の池)

Guide (Takashi): You can see up ahead Asahi-dake and the valley in the middle is called Jigoku-dani, meaning Hell Valley. This is where a lot of volcanic gases are being released by the volcano.

前方に旭岳、そして谷が見えますが、この谷は地獄谷と呼ばれており、意味は「Hell=地獄・Valley=谷」です。そこから、火山性のガスがたくさん噴出しています。

Client (Jason): Is the gas dangerous to breathe?

そのガスは吸い込むと危険ですか？

Guide (Takashi): The gases are definitely not healthy to breathe, but actually the most dangerous point about volcanic gasses which have a lot of CO2 and Sulfur Dioxide, is that they are heavy gases and push oxygen out of the area. Because of this you should avoid low areas where these heavy gases can accumulate, removing the oxygen. Our route goes up along the right side ridge here staying above the gas vents, but just keep that in mind not to get close to any vents and to avoid low areas like valleys or bowl shaped areas where the gas can collect.

吸い込むことは健康に良いとは言えませんが、それよりも危険なことは、火山性ガスは二酸化炭素と二酸化硫黄を含む「重い気体」であり、そのため周囲の酸素を押し除けてしまうことです。低地には火山性ガスがたまりやすく酸素が少ないため、低地は避ける必要があります。我々のルートは噴出孔を避けた右側の尾根を歩きますが、ガスがたまりやすい地形、例えば谷やくぼ地を避けることを忘れないようにしましょう。

D Rock fall - (at the start of Asahi-dake ascent) 落石 (旭岳の登りはじめ)

Guide (Takashi): We are starting the ascent of Asahi-Dake now, and there are some steep rocky sections here. There is the possibility of loose rock falling down the trail. It is important to be careful not to kick any rocks off that might fall on hikers below us. You can do this by walking slowly, placing your feet on solid rocks each step, and staying on the up-hill side of the trail and away from the edge.

ここから旭岳の登りが始まりますが、途中で傾斜のきつい部分があります。不安定な石がトレイルに落ちてくる可能性があります。我々が石を蹴ってしまっても落石は生じ、下を歩いている登山者に当たってしまいます。足さばきに注意が必要です。谷側の登山道の端を歩くのではなくて山側を歩き、また足は安定した石を選んで置き、ゆっくりと進みましょう。

Client (Mike): What do we do if we accidentally knock a rock off?

誤って石を蹴落としてしまったらどうすればよいでしょうか？

Guide (Takashi): Good question. In English speaking countries you shout 'rock!' to warn others, in Japan we shout 'raku!' which is very similar. 'Raku' means something is falling.

良い質問ですね。英語圏の国では「ロック」と叫び、周囲へ注意を呼びかけますが、日本では「ラク」と叫びます。発音はとても似ていますが、意味としては何かが落下してくることを意味します。

Client (Sandra): What about if a rock is falling towards us?

石が我々めがけて落ちてきたらどうしますか？

Guide (Takashi): In that case you can still shout 'raku!' to warn others, but it's best to get close to the mountain because rocks tend to bounce outward. Keep an eye on the rock and get out of the way if it is coming towards you and protect your head.

その場合も「ラク」と叫び周囲に注意を呼びかけます。また落石は跳ねながら落ちるので、山側に寄ることで当たる可能性は下がります。落石を目視し、もしも自分めがけて落ちてくる場合は頭部を守りつつ避けてください。

E Instruction during the tour :Steep ascent technique ツアー中のインストラクション：急登

Guide (Takashi): Before we start up this steep section I'd like to give you some tips on how to climb up steep terrain efficiently. You should try to keep good posture with your back straight and lean a little bit towards the hill with some weight on your trekking poles.

急登に差し掛かってきたので、急登を効率的に上るコツを共有したいと思います。背をまっすぐに、姿勢を正し、ポールに少し体重を分散させるように、ほんの少しだけ前傾しましょう。

Guide (Takashi): For the safety of the hikers behind you, keep the ends of the poles in front. And just be aware of the poles of the person in front of you as you do not want to be poked in the eye.

後ろに続く登山者の安全のためにも、ポールの先端は常に自分より前にキープしましょう。また同じく自分の前方の人のポール先端にも注意が必要です。目に刺さったら大変です。

Guide (Takashi): Small steps are much more efficient than big steps, so try not to take any steps higher than your knee. Just keep a slow steady pace that you can maintain for a long time without taking too many breaks. We call this a conversation pace, because you still have enough breath to be able to talk easily.

大きい歩幅より、小さい歩幅のほうが効率的です。足を上げる際も、自分の膝よりも高く上げて登らないように意識しましょう。頻繁に休憩を必要としない、ゆっくりとしたペースを保ちましょう。呼吸が上がらず容易に会話ができるペースなので、このペースを「カンパセーション・ペース」と呼んでいます。

Guide (Takashi): Also we should take off one layer if you feel comfortable, temperature-wise now. It's better to start off a little bit cool because you will get hot during the ascent.

体温調節として今のままが心地よいと感じている場合は、上着を1枚脱ぎましょう。登りでは体が熱を発するため、少し涼しいくらいの格好で登るのが好ましいです。

IV Client care クライアントケア FGH

F Over-heating / Pace issues (halfway up Asahi-dake Climb) 過熱生産/ペースングの問題 (旭岳中腹地点)

Guide (Takashi): How's the temperature for everyone? I guess you are getting warmed up, right? So let's make a quick stop here for layer adjustment. Everyone should adjust your layering if you are hot, and also drink a bit of water as well. Don't forget to keep a conversation-pace while we are hiking so you don't get too tired.

皆さん、体温調節は大丈夫ですか?少し温まってきたころだと思いますが、どうですか?ちょっとここでレイヤーブレイクを取りましょう。暑いと感じている場合は各自調整をしてください。その際には少し水分もとりましょう。疲労困憊とならないように、各自、会話のできる程良いペースを維持することを忘れずに。

G New boots - creating hotspot on heel (2/3 up the mountain) 新品の登山靴一踵のホットスポット (山腹2/3地点)

Client (Sandra): Taka, can we stop for a minute, my feet are bothering me?

タカ、足に違和感があるので止まってもらえますか?

Guide (Takashi): Sure. Can you tell me more about the problem?

もちろん。どうしましたか?

Client (Sandra): I am sorry that I did not mention it at the station, but actually these are new boots and I'm not used to them yet. The back of my heels are starting to hurt, they are kind of burning.

駅で言い忘れてしまってすみませんが、実は登山靴が新品で、まだ履き慣れていないんです。両足の踵の後ろ側に痛みがあり、なにか焼けるような感覚があります。

Guide (Takashi): I see. You might be getting a hot spot which is a common problem with new boots. We should take care of it before it turns into a blister.

なるほど。おそらくホットスポットが発症していますね。これは新品の靴ではよく起こる問題です。水疱(ブリストア)へと悪化する前に処置をする必要がありますね。

Client (Sandra): Okay, should I take off my shoes?

分かりました。靴を脱いだ方が良いですか?

Guide (Takashi): Yes please and your socks too. Anyone else having any foot problems?

そうしてください。他にも足に問題を抱えている人はいませんか?

Client (Others): Nope, no problem.

いいえ、大丈夫です。

Client (Sandra): Yeah the back of my heels are pretty red, but I don't think there's any blister.

確かに、私の踵の後ろが赤くなっていますね。でも水疱にはなってませんね。

Guide (Takashi): Yeah that looks like a hot spot caused by friction. You can put this duct tape on it to cover the red area. It makes that smooth and it will prevent further friction. We'll also tie your boots a bit tighter around the ankle and that should help to prevent your heel from moving around inside your boots as well.

そうですね、これは摩擦で生じたホットスポットですね。赤くなっている部分全体にこのダクトテープを貼ってください。これにより表面がつるつるになり摩擦を抑えることができます。靴の中で足が動きまわるのを防ぐため、足首周辺のひもをもう少しきつく締めましょう。

Client (Sandra): Thanks Taka.

ありがとう、タカ。

H Taking a break (Asahi-dake Summit) 休憩 (旭岳山頂)

Guide (Takashi): Hi everyone, the summit marker for Asahi-dake is just over there, but since there are a lot of people there right now, let's have a break here and enjoy the views for a bit. We'll head to the summit marker to take photos before we go. Put your backpacks down and let's sit off the main trail.

皆さん、旭岳山頂の目印はもう少し向こうになりますが、今は大勢の人がいるので、ひとまずここで休憩を取り、景色を楽しみましょう。そして下山前に山頂の目印で写真を撮りましょう。バックパックを降ろし、登山道上を避けて座りましょうか。

Customer (Mike): That was a tough climb, I'm beat.

実にキツイ登りでしたね、とても疲れました。

Guide (Takashi): Yeah that's the hardest climb of this whole trip. In Japanese we say 'Otsukare-sama' which basically means, 'you must be tired from working so hard, so good job'. This is a good chance to rehydrate and get some snacks, so go ahead and drink and eat some snacks.

その通りですね、今回のツアーでは一番キツイ登りです。このような時、日本では「オツカレサマ」と声をかけますが、これは「とても頑張りましたね。グッドジョブ」という意味です。水分補給とスナックを口にする丁度よいタイミングです。さあ、皆さん、そうしてください。

HV Interpretation インタープリテーション

Guide (Takashi): You are now sitting on top of the highest peak of Hokkaido, Asahi-dake. This belongs to the Daisetsuzan Volcanic group the Daisetsuzan National Park which is the biggest National park in Japan. The volcanoes as you could see on the way up are still active constantly venting out gas. The Ainu name for these mountains is Kamui Mintara, which means the Playground of the gods. Great name right?

丁度いま、皆さんは北海道の最も高いピークである旭岳の山頂に立っています。ここは大雪山火山群に属しており、日本最大の国立公園である大雪山国立公園の中でも北に位置しています。登りで見てきた周辺の火山は活火山であり、絶え間なくガスを噴出し続けています。アイヌの言葉では、これらの山々を「カムイ・ミンタラ」と呼びますが、その意味は神々の集う場所という意味です。素晴らしい名前だと思いませんか？

Customer (Jason): Taka, I've read a little about the Ainu, could you tell me more about them?

タカ、私はアイヌに関してほんの少しだけ読んだことがありますが、もう少し詳しく聞きたいです。

Guide (Takashi): Sure, the Ainu are the native people of Hokkaido. The Ainu language is a unique language with very few native speakers remaining. The word Ainu literally means human and many place names in Hokkaido originate from the Ainu language. The traditional culture is based around hunting and fishing as well as music, song, dance, and storytelling. History is told through storytelling as there was no written form of the language, and spiritual beliefs are centered around natural things being sacred or 'kamui', like mountains, rivers, valleys, fire and such.

もちろん。アイヌ民族は北海道の先住民です。彼らの言語は独特の言語で、今ではネイティブとして話すことのできる人はとても減ってしまいました。「アイヌ」という言葉は「人間」を意味するものであり、また現在の北海道の地名の多くはアイヌ民族の言葉がもとになっています。伝統的な文化は狩猟採集、また音楽、歌、踊り、そして物語による口頭伝承を中心に形作られてきました。文字を持たない文化のため、歴史は物語を通じて語り継がれました。霊的信仰は、例えば山、川、谷、火などの自然界における霊的なものを中心に形成されています。

VI Heads-up (Descent from Asahi-dake) 注意喚起 (旭岳からの下山) ㊦

→Steep slope down / Walking down on snow 急な下り/雪渓上の下り

Guide (Takashi): From here we will start descending and there are some steep parts with gravel. You can extend your trekking poles a bit and keep them in front of you as you descend. It is best to take small steps landing on your heels first to keep your balance. Watch me and then try it.

ここからは下りになりますが、砂利で急な箇所がいくつかあります。ポールを少し伸ばして前の方について下ると良いでしょう。バランスを保つには、小股で、かつ踵から足をつけるのが最善です。まずは私が見本を見せるので、その後を試してみてください。

Client (Mike): I see some snow field there on the path as well is it the same to walk down snow?

この先、ルート上に雪渓が見えますが、雪上の下りも同じ考え方でよいですか？

Guide (Takashi): Yes, it's basically the same, but you can kick your heels into the slope more to get better traction, I will show you when we get down to that part.

基本的には同じですが、グリップを効かせるためには、雪に踵を蹴り込む必要があります。その場所に着いたら、その時に見本を見せますね。

→River crossing 徒渉

Guide (Takashi): We are going to be crossing a couple of streams starting with this one so let's put on our gaiters to make sure our boots stay dry.

ここからは先は小川をいくつか越えていきますが、まず初めにこの小川を渉ります。登山靴が濡れないようにスパッツを着けてください。

Client (Sandra): Would it be okay just to hop across from rock to rock to keep my boots dry?

足を濡らさないように石から石へ飛びながら移動しても良いですか？

Guide (Takashi): No, jumping across rocks has a higher risk of slipping and falling. You should just walk quickly through a shallow flat section and trust your boots and gaiters to keep your feet dry.

それはダメです。ジャンプは滑ったり転んだりするリスクが非常に高いので。スパッツと登山靴の防水性を信じて、底が平らで浅い場所を選んで速足で川の中を歩いて渉りましょう。

→Snow field crossing 雪渓を横切る

Guide (Takashi): We need to traverse this snow field, but as you can see there are no tracks and it is sloping down to the right. I will go ahead first and try to kick in some good steps. Basically you want to walk on the up-hill edges of your boots to keep traction. Just follow my lead.

この雪渓を横切る必要があります。しかし見て分かるように、右に向かった下りになっています。まずは私が先に歩き、安定したステップを作ります。雪に登山靴をグリップさせるには、基本的には山側のエッジを使って歩くことになります。私の指示に従い、ついてきてください。



VII Instruction インストラクション

→ *Staying overnight at camp site* キャンプサイトにて野営

Guide (Takashi): This is where we are going to spend the night. We can set up tents in this area, just look for a flat spot without any sharp rocks to set up the tents on. I will help you to assemble the tents. The toilets are over there on the left side of the hut. This is a composting toilet system so after using the toilet you need to get on the bicycle and pedal for about 1 minute to mix everything together so it can compost properly.

ここがこれから一晩を過ごす場所になります。この辺りにテントを張れますが、テントの下にはとがった石などが無い平らなスポットを選んでください。組み立てるときは私がお手伝いしますね。トイレは、向こうの小屋の左側にあります。コンポスト式のトイレなので、終わったあとは自転車のペダルを約1分ほどこぎ、ちゃんと分解されるようによくかき混ぜてください。

Guide (Takashi): After we get the tents set up, we will have about an hour you can relax and rest before we start making dinner. Please avoid eating inside your tents so there are no food smells inside that might attract bears.

テントを立て終わったら、1時間ばかり休憩してくつろぎましょう。その後に夕食の準備に取り掛かります。食べ物の匂いがクマを引き寄せてしまうので、テントの中の食事はできません。

Client (Mike): Is it okay to drink inside the tents?

それではテントの中で飲むことはできますか？

Guide (Takashi): Of course, just be careful not to spill anything on your sleeping bag.

もちろん可能ですが、寝袋にこぼさないように注意してください。

→ *Meals and food storage* 食事と食べ物の保管

Guide (Takashi): We are going to prepare and eat our meals away from our tents over in this area. We want to do everything possible to minimize the risk of bears being interested in the campsite area so we will cook and eat over here.

向こうの離れた場所で、食事を作って食べることにします。クマがこのキャンプサイトに寄ってくるリスクを最小限にするため、できる限りのことをしたいと思います。したがって作るのも、食べるのも、あちらで行います。

Guide (Takashi): We should make sure not to drop any food garbage, and this includes any leftover food or soup because the smell can attract bears. So please eat and drink everything you have for dinner, otherwise we will need to store and pack out any leftovers.

スープや食べ残しなどの食事から出る生ごみの匂いでクマをおびき寄せてしまいますので、一切落とさないように。食べ残しは持ち帰ることになりますので、残さず飲んで食べるようにお願いします。

Client (Jason): Where should we store our food? Is it okay to keep snacks in case we get hungry at night?

それでは食材はどこにしまえばいいのですか？夜中に小腹が減った時のために、スナックをテントに持ち込んでも大丈夫ですか？

Guide (Takashi): All food needs to be stored in this bear canister that I brought and we will put it inside the hut. This includes sealed and packaged snacks, because bears have a super strong sense of smell. If you need a snack at night you'll need to go to the hut to get it and have it away from the tents. Toothpaste possibly attracts bears, so you should brush your teeth without it, and if you did bring any please store it with the food because of the sweet smell.

全ての食べ物は、私が持参したこの「ベア・キャニスター」に入れなければいけません。最終的にはキャニスターを小屋の中に保管します。クマの嗅覚はとても優れているので、パッケージされている食材も含めてすべてこのように保管します。もし夜食を食べたくなった場合は、小屋に取りに行行ってテントから離れた場所で食べるようにしましょう。歯磨き粉もクマをおびき寄せてしまう恐れがあります。なので歯磨き粉なしで磨きましょう。もし間違っって持ってきてしまった人は、歯磨き粉は甘い匂いがするので、食材と一緒に管理することになります。

VIII A talk about tomorrow's plan 明日の予定の話

→*Briefing about day 2 before bed* 就寝前の、2日目に関するブリーフィング

Guide (Takashi): I hope you guys enjoyed dinner, but before we head to sleep I'd like to talk to you about tomorrow's plan. The weather forecast has changed significantly and the temperature is going to drop with the possibility of heavy rain from tomorrow morning. There is definitely the risk of hypothermia walking in these conditions so we need to be careful to make sure we wear all of our rain gear and hike at a constant pace with few breaks so we don't risk losing heat.

皆さん、夕食はお楽しみいただけただけでしょうか？就寝前に明日の予定の話をさせてください。天気予報ですが、かなり大きく変わってきています。気温は下がり、またひどい雨になる予報です。このような状況で歩くとなると、低体温症のリスクが確実にあります。なのでレインギアを着ること、休憩は少なく一定のペースを維持して歩き続けることを意識しなければいけません。

Client (Mike): Are there any shorter routes possible to get down the mountain if the weather is really bad?

天候がかなり悪い場合、ショートカットで下山できるルートはありませんか？

Guide (Takashi): Yes, if the weather looks to be dangerous for us tomorrow, then we can do a shorter 3km or 1.7 mile hike to the Kuro-dake Ropeway. The Daisetsuzan Visitor Centre is at the base of the ropeway so that would give us something to do if we have to shorten the hiking day. Let's make a decision in the morning based on your energy level and how the weather conditions are since mountain weather is always changing if that's okay.

はい。明日の天候が危険だと判断される場合には、黒岳ロープウェイを使った3kmもしくは1.7マイルの短いルートを選ぶことができます。麓には大雪山ビジターセンターもあるので、登山を早めに切り上げることになっても、時間をつぶすことができます。明朝の皆さんの体調、そして山の天候は変わりやすいものなので、早朝の天候を見て最終的な判断をしたいと思います。

Client (All): Okay!

分かりました！

4 その他の英語コミュニケーション例

■インフォメーション時の英語フレーズ

→体も十分に温まったと思うので、各自レイヤーの調整をしましょう。

I think we are all getting warmed up, so let's take a break to adjust our layers.

→次の休憩場所まであと10分です。

10 minute to the next break!

→荷物を降ろして10分間しっかり休憩しましょう。

Please take off your backpacks and take a full 10-minutes break.

荷物を降ろさず、立ち休憩で足を休めましょう。

Please keep your backpacks on and take a minute rest your legs a bit.

→公衆トイレはありませんが、もよおした方は声をかけてくださいね。適した場所までご案内します。

There is no toilet around here but if you need to go let me know. I will find a suitable spot for you.

→少しでも水分と食べ物を口にした方が良いでしょう。

It is better to sip water and eat little by little than a lot at once.

→まもなく休憩は終わりです。

A few minutes before leaving here.

→さあ、出発しましょう。

Let's carry on!

→ここから傾斜がきつくなります。疲れ防止のためにも、足の裏全体に体重を分散させて、幅は肩幅で、小股でゆっくり歩きましょう。つま先に力を入れた歩き方は、ふくらはぎがつる原因にもなります。

From here the slope gets quite steep. To conserve your energy keep your weight over your heels and walk slowly with your feet shoulder-width apart and with small steps. If you walk on your toes, your calves can start to cramp up.

ペースを落とす：**slow down**

小股で：**walk with small steps**

肩幅で歩いて：**walk with your feet shoulder-width apart**

→標高が高くなってきたので、空気中の酸素の量が減ってきています。息を吸うことを意識すると過呼吸になりかねません。ゆっくりと大きな深呼吸を心がけてください。

As we gain elevation the air becomes thinner with less oxygen. If you think about your breathing you may start to hyperventilate. Instead, focus on taking slow deep breaths.

→リュックの重みがつらくなってきた方は、腰ベルトを少しきつく締め、肩ベルトを緩めてみてください。肩が少し楽になりますよ。

If your backpack starts to feel heavy, tighten the waist belt a bit and loosen the shoulder straps a little and it should reduce the burden on your shoulders.

■注意喚起、英語フレーズ

→上からハイカーが降りてきます。すれ違いは登山者優先なので、立ち止まらず1列で我々が先に行きましょう。

There are hikers descending from above. Climbers get priority so don't stop and pass them in a single file line.

1列で：**in a single file**

立ち止まらずに通り返して：**go through without stopping**

道を空けて：**make space for other hikers**

→下から足の速いハイカーが近づいてきています。我々はここで待ち、彼らを先に行かせます。待つときは安全のために山側で待ちましょう。

A faster group is coming up from below. Let's wait here and let them pass. For safety wait on the mountain side of the trail.

登山者(下山者)が後ろから近づいている：**other hiker is coming up(down) from behind**

山側に寄って：**step aside on mountain side**

登山者(下山者)を先に行かせて：**let the ascending(descending) hiker pass**

→皆さん見てください。目の高さのところに枝が出ています。前の人との間隔を十分に取り、枝の跳ね返りが当たらないように気を付けてください。

Everyone please look. There are a lot of branches at eye level. Keep a good distance from the person in front and be careful not to cause branches to swing back at the person behind you.

注意して! : **heads up! / look out! / be careful of...**

～に注意して: **Watch your** ～

→ここで次の人が来るのを待ち、いま私が言ったことを伝えてください。

Please wait here and tell the next person what I just told you.

→浮石があります(滑りやすいです)。慎重にいきましょう。

There are unstable rocks here (it's easy to slip) so please take care.

浮石: **unstable rock**

→この下りは砂利(落ち葉)で滑りやすいです。足の裏全体を使って、小股で慎重に歩きましょう。

From here we descend on gravel (loose leaves) and it is easy to slip. Keep your weight on the entire sole of your feet and take small steps.

滑りやすい: **slippery**

→このセクションは傾斜がきついで、両手を使ってバランスを取りましょう。山側に重心を傾けずに頭、肩、腰の重心を垂直に保ちましょう。

Here it gets steeper and you will need to use both hands. Please do not lean against the slope but keep 3 points of contact with your weight over your feet perpendicular with gravity.

→この岩を手掛かりに、そしてこれを足掛かりにできますよ。

You can use this edge of the rock as a handrail(hand hold) , and use this as a foot hold.

→落石ゾーンです。間を空けて、私の合図で一人ずつ通過します。この安全エリアで待機中は上を確認しててください。何か落ちてきたら「ラク」と叫んで危険を教えてください。

This is a rockfall zone. We will spread out and one person will go through at a time. While you are waiting in this safe zone, please watch above and if something starts to fall shout 'ra-ku' to warn us.

間隔をあけて: **spread out**

1人ずつで: **one at a time**

→ここからは足場の悪いトラバースです。頑丈な鎖がしっかりとアンカーされていますが、鎖がたわむので1人ずつ通過します。杭と杭の間には1人だけです。前の人と後ろの人を確認しながら進んでください。

This traverse has bad footing. The chain is securely anchored but has some slack. One person should be on one section of chain between anchor points so watch the person in front and then proceed when they move to the next section.

鎖の杭の間には1人だけ: **When using a chain for support, only one person on one section between anchor points at a time**

→このロープは丈夫ではないので、引っ張らないでください。

Don't put weight on this rope. This rope is not strong enough and we cannot trust it.

→前を歩いている人のフォールラインには入らないでください。

Look up and avoid getting in the fall line of other hikers

→ストックはしまい両手には何も持たないようにしましょう。

Store your hiking pole(s) so you can keep both hands free

→この岩場を鎖で下ります。靴紐は緩んでいませんか?鎖の支点から振られないように垂直に降りてください。

We are going to descend this short rocky cliff section. Please make sure you do not have a loose shoelace. You can trust this chain and support your weight on it and go straight down backwards. If you move to the side you risk swinging from the pivot point.

→大きな段差がありますが、飛び降りないように。

Don't jump down the big steps, drop down carefully.

→前方にクマが出ました、落ち着いて後ろに下がってください。

I just saw a bear far ahead. Stay calm and let's slowly back up.

■参考：登山用具に関する外国語



ニット帽
Knit Cap



ハット
Rain hat/Brimmed hat



アノラック
Anorak Jacket/Pullover Hoody



リュックサック
Backpack



軽登山靴
Hiking Boots



ツェルト
Emergency tent



ストック
Trekking poles



スパッツ
Gaiters



寝袋/シュラフ
Sleeping bag



コックヘル
Cook Pot/Cooker



ガスバーナー
Stove



ピッケル
Mountaineering Axe



ザイル
Rope



カラビナ
Carabiner



アイゼン
Crampon



シュリンゲ
Sewn slings



テルモス
Thermos

◎編集協力・監修

横堀 勇 (一般社団法人 ウィルダネス メディカル アソシエイツ ジャパン代表理事)

荒田 康仁 (北海道知事認定 山岳(夏山・冬山)ガイド TREE LIFE 代表)

小川 裕司 (北海道知事認定 自然ガイド 洞爺ガイドセンター 代表)

◎英語監修

デイビッド・ニーホフ (Kanto Adventures 代表)

◎編集・制作

株式会社 電通北海道

一般社団法人 北海道体験観光推進協議会

アクティビティ別
顧客対応英語 実践ガイド
(山岳・登山・トレッキング編)

令和4年3月発行

発行 公益社団法人 北海道観光振興機構
〒060-0003 札幌市中央区北3条西7丁目1番1 緑苑ビル1階
TEL 011-231-0941

※本テキストの無断転載・無断使用禁止

