

東京のアウトドアフィールドをもっと楽しもう!

TOKYO MOUNTAIN LIFE

[トーキョー・マウンテン・ライフ]



最新 /

夏本番!
外遊びを
楽しくする
ウェア&ギア

特集



CONTENTS

TOKYO MOUNTAIN LIFE

[トーキョー・マウンテン・ライフ]

モリパークアウトドアヴィレッジ通信

2015 Summer
vol.02

Cover Photo by Yuichiro Higuchi
Contents Photo by Takehisa Goto

03 【特集】

夏本番! 外遊びを楽しくする

最新ウエア&ギア

A&F COUNTRY / Caravan / Coleman / Columbia / CONTOUR / Jack Wolfskin / mont-bell / MOUNTAIN HARDWEAR / SALOMON / snow peak / SWANS / THE NORTH FACE / Walking Forever by MoonStar

10 奥多摩アクティビティガイド

12 PLAYでクライミング&ヨガを始めよう!

14 モリパークアウトドアヴィレッジ伝言板

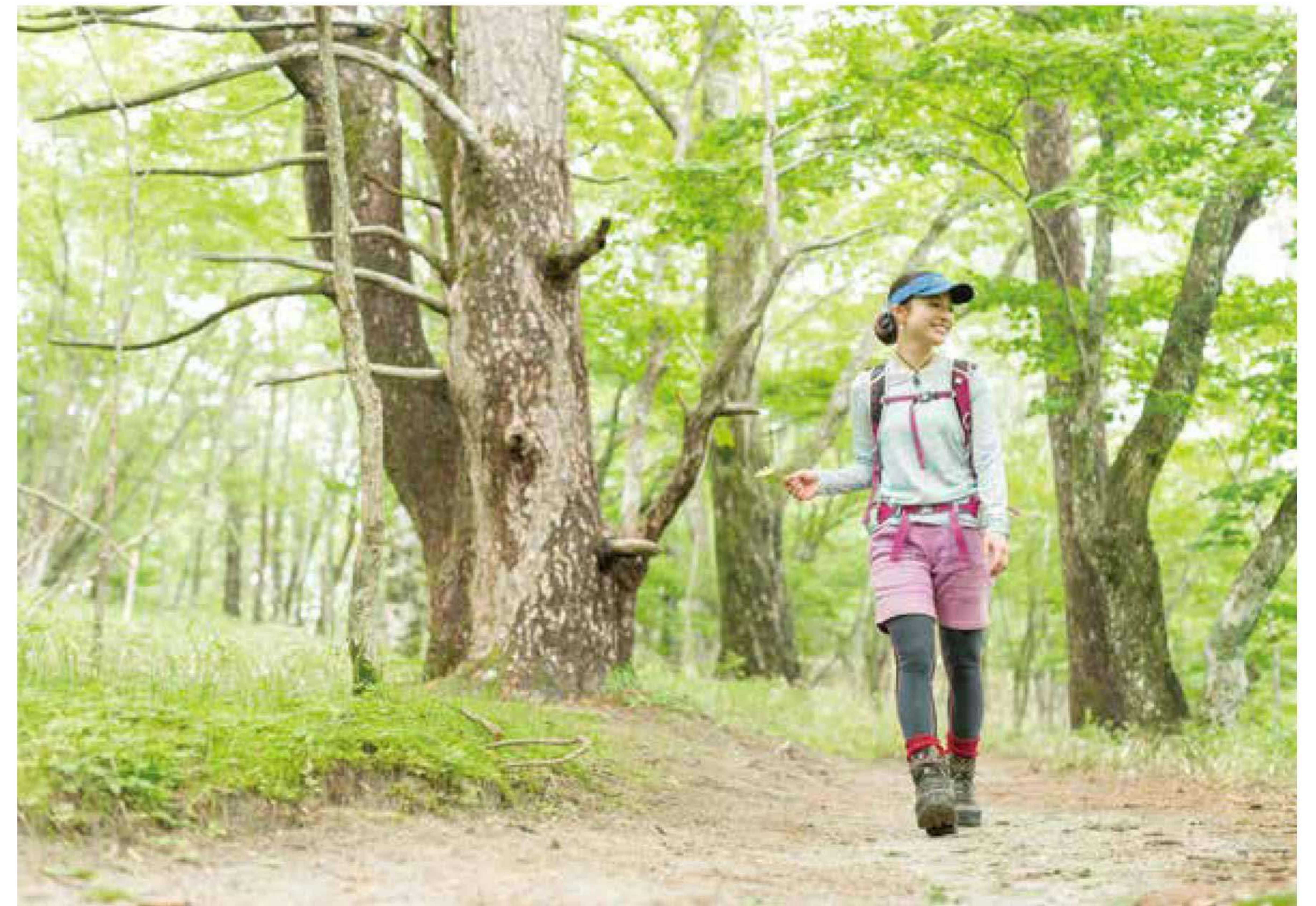
15 アウトドアヴィレッジでディナー

TOKYO MOUNTAIN LIFEとは?

街だけでなく、アウトドアフィールドとしても大きな魅力秘めている東京。「トーキョー・マウンテン・ライフ」では、東京をベースとした登山、トレイルランニング、カヤック、キャンプなど、“山”を取り巻くさまざまなアクティビティの楽しみをご紹介します。「アウトドアをライフスタイルに」、そんな願いを込めて、春夏秋冬と情報をお届けします。

発行・問い合わせ
モリパークアウトドアヴィレッジ
TEL.042-541-0700
※本誌掲載の写真・図版・記事等の無断掲載、複製、転載を禁じます。

※本誌掲載の価格でとくに注記のないものは、すべて税抜き価格となります。



• NEW WEAR and GEAR •
2015 SUMMER

夏本番! 外遊びを楽しくする

最新ウエア&ギア

アウトドアアクティビティをもっとも楽しめる季節、夏がやってきた!
人気のアウトドアショップおすすめのアクティビティや、アイテムを詳しくリサーチ。
ぜひ、この夏のバケーションやショッピングの参考にしてみてください!

写真◎樋口勇一郎 Photo by Yuichiro Higuchi
文◎渡部 恵 Text by Kei Watabe

ショッピングいっおし!

A&F COUNTRY

エイアンドエフカントリー

ワンランク上の 上質のキャンプ体験を!

エイアンドエフが提案するのは、長く愛用できるタフでデザイン性の高いキャンプ用品。完成度の高いギアを使えば、それだけでより味わい深く上質の時間を過ごすことができます。ひとりでも仲間や家族といっしょでも、みなさんのキャンプスタイルに合わせたアイテムを幅広く用意しています!



本物志向のギアを用意しています!

スタッフ
大塚 智さん

UTMF上位50位を目標に特訓中。最優先の夏の目標は、パーベキューマスターになること



デザイン性の高さが自慢!

- ④ ティクラ
ティーハウス2
¥42,000
景色や空気を存分に味わいたい人のために開発されたテント。居住性の高さが魅力
- ③ チャコ
W's Z/2ヤンパ
¥9,000
全米足裏病学会認定の履き心地のよさが抜群のサンダル。ソールの張り替えが可能
- ② カブー
ストラップ
バケットハット
左)¥5,500、右)¥4,700
丈夫なデニム地とキャンパス地を使用。使い続けることで風合いが増していく
- ① イエティ
ローディ
¥36,000
海外のハンターご用達の、グリズリーも壊せないというタフさが魅力のクーラーボックス

キッズ、メンズ、レディースも!



Columbia

コロンビア

フェスや登山を家族で楽しんで!

親子で過ごすキャンプやフェス、登山、水遊びをおすすめしています。この夏は、親子お揃いで着られるデザイン性に富んだアイテムが充実しますので、ポンチョやショートパンツなど子どもと合わせて、フィールド遊びを楽しんでください。親子での時間は、きっと人生の宝物になるはずですよ!



- 4 -----
コロンビア
ユース
ドレインメーカーⅢ
¥5,500
メッシュ素材の水陸両用シューズ。インソールには通気孔があり、濡れてもすぐに乾く
- 3 -----
コロンビア
ヒドゥンレイクス
ショーツ
右)¥6,600、左)¥4,600
高い撥水性と耐塩素加工が施され、海辺での水遊びにも適している。左はキッズ用
- 2 -----
コロンビア
コークツリーズⅡ
ユースポンチョ
¥5,900
キッズ用のレインポンチョ。クリアバイザーつきで視界を確保できる。リフレクター付き
- 1 -----
コロンビア
ベッドフォードⅡ
ウイメンズ ポンチョ
¥8,900
野外フェスやキャンプに最適なレインポンチョ。リュックを背負った状態で着用も可能



ファミリーみんなでハアルックを!

店長 中澤 玲さん
仕事帰りに欠かさず楽しむクライミング。リードクライミングでさらなる高みへ登りたい

CONTOUR

コントワ

クライミングにぜひトライしてみてください!

クライミング用のアイテムを扱う「コントワ」では、フランスのクライミングブランド「スナップ」と35周年を迎えた「キン肉マン」とのコラボアイテムを販売するなど、クライミングがより楽しめる優れたアイテムを提案します。この夏は、クライミングに挑戦して、全身を鍛えてみては!?



国内外のレア商品が満載



引き締まった体をゲットしよう!

営業部 石塚文則さん
アウトドア歴18年。体育大学出身で、フライングディスクの選手として活躍した

- 4 -----
スナップ
バラクーダショーツ
¥10,000
クライミング時に最適な頑丈でストレッチ性のあるコットンパンツ。普段着としてもOK
- 3 -----
ラブ
フライングディスク
¥2,800
「ラブ」創設者のロバート・キャリントンがプリントされたフライングディスク
- 2 -----
ハンカー
ダイク
¥10,000
台湾の新生ブランドの、ショルダーバッグ。250gと軽量で、小物入れとして活躍しそう
- 1 -----
ラブ
フラッシュ
ポイントジャケット
¥36,000
新しい防水透湿素材フラッシュポイントを使用した、たった180gの超軽量ジャケット

Caravan

キャラバン

トレッキングや沢登りで夏を満喫

トレッキングシューズはフルラインナップをご用意。さまざまなモデルを試し履きしながら、自分の足に合った靴探しをすることができます。また、これからの季節には沢登りもおすすめしています。清流の中、滝を登ったり、滝壺に飛び込んだりと、童心に戻って、思い切り楽しむことができますよ!



登山のことはおまかせ!



ウェアから小物まで充実の品揃えです

店長 伊藤義昭さん
アウトドア歴40年。登山やノルディックウォーキングなど幅広く外遊びを楽しんでいる

- 4 -----
山晴社
マドラスチェック
半袖シャツ
¥10,000
着用時の肌透けを軽減した、「山晴社」で最も薄手のさらりとした着心地が特徴のシャツ
- 3 -----
キャラバン
C4_03
¥14,800
女性の繊細な足にも優しくフィットし、歩行を安定させる女性用トレッキングシューズ
- 2 -----
キャラバン
RLドラロン・マダラックス
¥1,500
吸汗速乾性に優れた中厚手のソックス。デオドラント加工を施しており、抗菌防臭機能も
- 1 -----
山晴社
スタンダード
ポロシャツ
¥7,200
太陽光を浴びることで抗菌・消臭効果やUVカット機能を発揮する高機能素材を使用



品数には自信あり!

Coleman

コールマン

人気のSUP関連グッズが豊富!

世界中で急激に人気が高まっているウォーターアクティビティのSUP(スタンドアップパドルボード)。「コールマン」でも、その楽しさを知ってもらおうと関連商品を多く用意しています。年齢、性別に関係なく、初めての人も簡単に楽しめるので興味のある方は、ぜひお店へ足を運んでください!



- 4 -----
コールマン
スクリーンシェード
オープン価格
フルオープン、フルクローズ可能なシェード。プライベート空間を確保することができる
- 3 -----
コールマン
ヒーリングチェア
¥3,200
包み込まれるような座り心地と収納性に優れた、フィールドで活躍するリラクステア
- 2 -----
セビラー
モナーク
1スタンドアップ
パドルボード
¥165,000
中長距離のクルージングに最適な、安定性に優れたドロップステッチ仕様のパドルボード
- 1 -----
コールマン
ウインズライトテント
タープセットM
¥50,000
テントとタープを簡単に連結できる、コンパクトでスタイリッシュなテントセット



キャンプ用品も数多く並びます

店長 小松要一さん
アウトドア歴30年、コールマン歴12年のベテラン。今夏はSUPとアルプス縦走を計画



夏も涼しくランできる!

MOUNTAIN HARDWEAR

マウンテンハードウェア

トレイルランニングで自然の景色を体感

軽量の装備で山を走ることで、自然の風景や地形の変化を体感できるトレイルランニング。「マウンテンハードウェア」では、快適なランをサポートするギアを用意しています。とくにこの夏は、冷却アイテムがおすすめ。また、シューズも定番モデルをアップデートしたモデルが続々登場しますよ。



- 4 -----
マウンテンハードウェア
クールランナー
ショーツ
¥7,300
冷却効果のある素材「クールQゼロ」素材を採用。短めの丈で足さばきも自由自在に
- 3 -----
モントレイル
パハダII
¥13,500
「パハダ」のアップデートモデル。反応性と弾力性に優れたミッドソールを採用した
- 2 -----
マウンテンハードウェア
ウィックドクール
ショートスリーブT
¥6,900
汗に反応して生地を温度を下げる「クールQゼロ」素材のTシャツ。通気性にも優れる
- 1 -----
マウンテンハードウェア
フリーイッドレース
ベストバック
¥8,500
メインコンパートメントにストレッチ素材を採用した、軽量のレース用バックパック



山でいい汗流しましょう!
店長 中澤 玲さん
クライミングが大好きで、仕事帰りには敷地内の「PLAY」に立ち寄り、汗を流している

SALOMON

サロモン

スピードをあげて山を駆け抜けよう

山歩きのスピードをあげてみると、少し違った山の楽しさが見えてきますし、ランをすでに楽しんでいる人には有効なトレーニングにもなるトレラン。「サロモン」は、とくに軽い装備で快適に山を走るためのアイテムがたくさんあります。サロモンを身にまわって、トレランに挑戦してみませんか?



フィールドでも街でも使える

キッズギアも豊富に用意

- 4 -----
サロモン
トレイル20
¥6,900
日帰りから長距離トレランまで対応可能な20ℓの軽量バックパック。街使いにも活躍
- 3 -----
サロモン
スピードクロス3
ウィメンズ
¥13,000
しっかりと山肌をとらえるグリップ力を持つ、ブランドを代表するトレランシューズ
- 2 -----
サロモン
JP ボナッティ
ウォータープルーフ
ジャケット メンズ
¥18,000
210g (Lサイズ) の超軽量防水透湿ジャケット。トレランからキャンプまで幅広く活躍
- 1 -----
サロモン
X ウルトラ ミッド2
ゴアテックス
¥17,000
安定感とグリップカに優れた軽量ハイキングシューズ。ゴアテックス採用で防水性もあり



山の違った表情を楽しめます
店長 市川智也さん
アウトドア歴20年。トレランスタイルでの南アルプス縦走と八ヶ岳全山縦走を計画中

Jack Wolfskin

ジャックウルフスキン

家族で楽しむ夏山ハイキング

ジャックウルフスキンのスローガンは「AT HOME OUTDOOR」。家庭で過ごすように心地よくアウトドアを楽しむためのアイテムが揃います。この夏は、家族での夏山ハイキングがオススメ。表情が変わりやすい夏の山にもしっかり対応する、全天候型のアイテムを豊富にラインナップしています。



家族みんなで外遊びへ!

- 4 -----
ジャックウルフスキン
リトル ジョー
¥4,400
リフレクターがついた、幼児用バックパック。豊富なポケットがつかい勝手も抜群
- 3 -----
ジャックウルフスキン
右)クラウドバースト
ジャケット M
左)クラウドバースト
ジャケット W
¥14,500
超軽量な全天候型ジャケット。750mm程度の小ささに折りたたみでき、持ち運びも楽
- 2 -----
ジャックウルフスキン
テキサポール
ツイスト ハット
¥5,800
アシンメトリーのツバが雨から首をしっかりガード。通気性がよく、素早く湿気を放出する
- 1 -----
ジャックウルフスキン
モアブジャム30
¥14,500
収納スペースが豊富で、整理収納に適した30ℓのバックパック。夏のトレッキングに最適



キッズアイテムも豊富に揃います
ストアマネージャー 内堀泰太さん
モリパークアウトドアヴィレッジが推奨している奥多摩10座への挑戦を計画している

mont-bell

モンベル

水上散歩に家族で出かけてみよう

約280㎡フロアの広い店内には、登山やキャンプといったアクティビティの最新ウェアやギアに加え、「モンベル」がこの夏おすすめするカヤックが並びます。小さなお子さまも2人乗りカヤックなら、親子でいっしょに漕ぐことができますよ。夏の風や香り、自然を水上で感じてみましょう!



- 4 -----
アルフェック
アリユート 430T
¥163,000
積載量に余裕を持ったモデルで、多めに荷物を積みたい人に最適。簡単に組み立て可能
- 3 -----
モンベル
アクアソック キッズ
¥5,800
濡れた岩場でも優れたグリップ力を発揮する、水遊びを楽しむキッズのためのシューズ
- 2 -----
モンベル
フリーダム キッズ
¥4,953
本格仕様のキッズサイズのライフジャケット。フロントオープンで着脱しやすい
- 1 -----
モンベル
アクアボディ ロング
スリーブシャツ キッズ
¥2,950
海や川での水遊び時に活躍する、冷えや擦り傷、日焼けを防いでくれるキッズ用シャツ



全国的にみてもかなりの品揃え!
店長 朝倉邦幸さん
アウトドア歴15年。マウンテンバイク愛好家で、もちろんこの夏もバイクで楽しむ予定



THE NORTH FACE

ザ・ノース・フェイス

ここでしか手に入らない
アイテムが満載

昭島店には、ザ・ノース・フェイスの他のショップでも手に入らないアイテムが多く揃います。野外でも街でも使用できる快適で機能性に優れたライフスタイルウェアの他、日本未流通のキャンプグッズも豊富に用意しており、人とは違うスタイルを求める方にも、きっと満足してもらえるはず。



街でも山でも活躍します!

- 4 -----
ザ・ノース・フェイス
トラバース ベース
キャンプ プーティ
¥9,800
高い強度と防水性のシンセティック素材を使用した、キャンプや野外フェスに最適な一足
- 3 -----
ザ・ノース・フェイス
ザ・ノース・フェイス
アウトドアヴィレッジ
トートバッグ
¥3,300
オーガニックコットンを使用した、モリパークアウトドアヴィレッジ店限定アイテム
- 2 -----
ザ・ノース・フェイス
ハイイベント
ショートコート
¥16,000
防水透湿性素材を使った防水コート。トレッキング時や、台風などの暴風雨時にも活躍
- 1 -----
ザ・ノース・フェイス
パンチー-35
¥19,000
人間工学に基づいて設計されたヒップベルトがフィット性を高め、長時間歩行も快適に



きっとお気に入りが見つかりますよ!

店長
佐藤嘉高さん

アウトドア歴は15年。今年の夏はSUP（スタンドアップパドルボード）に挑戦する予定

snow peak

スノーピーク

ライトキャンプにも
スノーピーク製品を

スノーピークといえば、本格的なキャンプ用品のイメージが強いと思いますが、登山やカヤック時のライトキャンプでも使ってもらえる軽量でコンパクトに持ち運びできるアイテムも多く扱っています。とくに、山頂で本格的な料理を楽しみたい、という人には必見のアイテムが数多く並びますよ。



本格料理もおまかせ!

- 4 -----
スノーピーク
ヤエンストーブ
レギ
¥8,980
簡単に水平を取ることができる安定感抜群のコンパクトなストーブ。重量220gと軽量
- 3 -----
スノーピーク
チタン
シングルマグ 300
フォールディング
ハンドル
¥1,730
軽さを追求して作られた、67gのチタン製のマグカップ。直火にかけることもできる
- 2 -----
スノーピーク
コロダッチカプセル
¥6,280
薄く、軽量に仕上げられたダッチオープン。山頂やテント場などで本格料理を楽しめる
- 1 -----
スノーピーク
ホットサンドクッカー
トラメジーノ
¥7,300
折りたたみ可能なハンドルでコンパクトに収納できる。熱伝導率の高いアルミを使用



すべて日本製で安心して使えます

店長
永松悠佑さん

アウトドア歴8年。この夏は、キャンプはもちろん、リバーカヤックも楽しむ予定

Walking Forever by MoonStar

ウォーキングフォーエバー バイムーンスター

快適な歩行を
サポートします!

登山はもちろん、海辺のビーチ歩きや星空を見ながらの夜道歩きなど、夏の快適なノルディックウォークをサポートするためのさまざまなシューズやインソールを用意しています。ご自身の足に合ったインソールのオーダーメイドもできるので、靴に悩みを持つ方もぜひ一度足を運んでみてください。



健康のために正しく靴選び



- 4 -----
シダス
ウォークプラス
¥10,400
足に合わせてカスタマイズすることができるオーダーメイドタイプのインソール
- 3 -----
シダス
3Dサンダル
クールデー
¥11,100
街でも活躍するトングタイプのサンダル。足裏のアーチが疲れを軽減し姿勢も補正する
- 2 -----
キザキ
ノルディック・
ウォークポール
¥15,000
だれでも安全に使えるウォーキング用ポール。3段収納タイプのコンパクトモデル
- 1 -----
ハイテック
ウルフ リバー
¥4,500
ソールの穴から水抜きできる水辺用のシューズ。極薄メッシュで、通気性も抜群



最適な靴選びのお手伝いをします

店長
飯島 淳さん

この夏は、東京湾で船に乗っての沖釣りを予定。釣った魚を食べるのがいまから楽しみ

SWANS

スワンス

夏の紫外線を
完全シャットアウト!

夏はアウトドアアクティビティ&スポーツの最盛期。さまざまな遊びを予定している方は多いと思いますが、どうかサングラスをお忘れなく! 「スワンス」では、盛夏に向けて眼を守る紫外線対策サングラスや、スイミングゴーグルを種類豊富に揃えます。夏遊び前に、ぜひ訪れてみてください!



夏向け商品が盛りだくさん!

- 4 -----
スワンス
スイミングゴーグル
ジュニア
¥1,300
カラフルな子ども用スイミングゴーグル。紛失防止用のネームプレートも付いている
- 3 -----
スワンス
エアレス ビーンズ
¥13,000
偏光機能を搭載したレンズで、路面や水面からの光の乱反射を効果的にカットする
- 2 -----
スワンス
ライオン シン
¥20,000
紫外線でレンズ色に変化する調光レンズ搭載。天候がめまぐるしく変わる外遊びに最適
- 1 -----
スワンス
ディーエフ
¥13,000
普段使いにも対応可能なスポーツカジュアルフレーム。ドライブや外遊びに最適な一本



眼の健康を守るサングラスは必携!

マーケティング
鳥谷好孝さん

今夏は、みんなでタスキをつなぐリレーマラソンに参加して、楽しもうと思っている

MOUNTAIN



都心からのアクセスもよく、日帰り、山小屋泊など経験に応じた登山体験をすることができるのが、奥多摩登山の魅力。

都心からアクセスしやすく、一年を通して人気の高い奥多摩の山々。夏を迎えたいまの時期は、花の最盛期。美しい新緑に加え、色とりどりの花々が咲き誇るなか、のんびりと山歩きを堪能するこ

とができるとあって、山は多くのハイカーでにぎわう。ただし標高の低い山が多いので、汗をかきやすい。水分補給はしっかりと。また、雨や虫などへの対策も万全に行うことを忘れずに。

この夏おすすめの奥多摩の山



2,017mの東京都最高峰！ 雲取山

日本百名山のひとつでもある名峰「雲取山」は、緑豊かで木漏れ日の気持ちよい樹林帯歩きや、展望のよい尾根の稜線歩きなど、さまざまに表情を変える山の風景が魅力。夏に咲き誇るオトギリソウやハナイカリなどの花々、キアゲハやキペリタテハといった蝶など、躍動する生き物の鮮やかな姿は必見だ。



上) 尾根歩きでは、東京とは思えない開放感を味わうことができる。下) 山頂から伸びる石尾根の防火帯を黄色く染めるマルバダケブキの花は圧巻



夏でも涼しい東京の避暑地 御岳山(ロックガーデン)

大きな岩が道を作る、御岳山のロックガーデン。沢沿いに位置するため、とても涼しく、暑さを忘れて涼やかな山歩きができる。タマガワホトトギスやタマアジサイなど、賑やかに花々が咲き誇り、短い山の夏を美しく演出する。一部の山道は舗装されている上、ケーブルカーもあり、初心者でも登りやすい。



上) 清流の中にある飛び石を渡るロックガーデン。水は冷たく気持ちがよい。下) レンゲシウマの群生地があり、例年8月ごろに見頃を迎える

山の情報はココでチェック!

登山の際にはぜひ訪れて!



奥多摩のことならおまかせ!

奥多摩ビジターセンター

登山道の情報や、山の状況など、登山に必要な情報を詳しく教えてくれる頼れる存在。無料で誰でも体験することができるクライミングウォールがある。

| DATA |

東京都西多摩郡奥多摩町氷川171-1
TEL.0428-83-2037

フィールドの帰りに立ち寄りしたい老舗酒蔵

創業1702年の奥多摩の老舗酒造

小澤酒造(澤乃井)

元禄15年の創業以来、約300年間にわたり奥多摩の地酒として親しまれてきた造り酒屋。新緑にあふれた庭園で休憩や食事ができ、子どもも大人も楽しめる施設。美味しい食事とお酒で疲れを癒したい。

| DATA |

東京都青梅市沢井2-770
TEL.0428-78-8210
営業時間: 10:00~17:00
(軽食は11:00~16:00)
定休日: 月曜日(祝日の場合は翌日)



1) 目の前を多摩川が流れる、休憩や食事ができる庭園「清流ガーデン澤乃井園」。2) 13種の酒の飲み比べができる「剛(さき)酒処」。3) 夏にぴったりの爽やかな「さわ音」は季節限定商品



3

この夏、遊びに行くならココがおすすめ! 奥多摩アクティビティガイド

夏を迎え、いまがもっとも川遊び&登山の楽しい季節。
都心からも程近い緑豊かな奥多摩で、夏の遊びをとことん楽しもう!

文◎渡部 恵 Text by Kei Watabe

RIVER



多摩川の上流部は、都心から一番近い川遊びのメッカ。ラフティングやカヤックなど多彩なアクティビティを楽しむことができる。

夏に体験したいアクティビティのひとつ、川遊び。奥多摩を流れる多摩川では、ガイドツアーが多く用意されており、はじめて川遊びを体験するという人も安心して楽しむことができる。

道具のレンタルも可能だから、手ぶらで訪れるだけでOK。都心から約90分という好アクセスな上、駅からもすぐ、というツアーが多いのも魅力的。この夏、家族や仲間と、挑戦してみたい。

多摩川で楽しめるおもな水遊び



SUP

SUP(スタンドアップパドルボード)は大きなボードに立ち、パドルで漕いで進むアクティビティ。バランス感覚が必要なために、体幹が鍛えられる効果も



カヤック・カヌー

水との一体感をより味わえるのがカヌー・カヤック。新緑あふれる大自然でのパドルングはとっても爽快! 静かに川をツーリングしたい人におすすめ



キャニオニング

身体ひとつで川の流れとともに渓谷を下ったり、川に飛び込んで楽しむリパースポーツ。キャニオニング。ダイレクトに自然を感じられるのが最大の魅力



ラフティング

専用のゴムボートに乗り、仲間とパドルで漕ぎながら急流を下るラフティング。奥多摩の自然のなか水しぶきを浴びながら進む、スリル満点のスポーツだ

ココで体験しよう!

経験豊かなベテランガイド揃い

コンセプト

「御岳ライフセーバーズ協会」に所属する現役ライフセーバーたちがガイドを担当。川から徒歩0分の好立地で、思う存分水上散歩を楽しむことができる。



装備はすべて最新モデルです!

ガイド
麻里子さん

ラフティング カヤック・カヌー SUP

[モリパークアウトドアヴィレッジ会員限定ツアー情報]

■多摩川ラフティングツアー ¥7,500
9:00集合、12:00解散(小学生不可)
特典: 親子で参加の場合は子ども1名分無料
■白丸湖カヤック体験ツアー ¥6,000 10:00集合、13:00解散
特典: 親子で参加の場合は小・中学生¥3,000、ランチボックス付き
■白丸湖SUP体験ツアー ¥7,000 9:00集合、12:00解散
特典: 親子で参加の場合は小・中学生¥3,000、ランチボックス付き
※モリパークアウトドアヴィレッジ会員カード番号を申し込み時にお知らせ下さい。

| DATA |

TEL.0428-79-7227 www.canoebar.jp

大自然での冒険をサポート

グランデックス 奥多摩ベース

川遊びを熟知したスタッフがしっかりとサポートをしてくれるから、初心者にも安心。JR川井駅から徒歩3分という立地で、電車での参加もしやすいのも嬉しい。



夏の多摩川を楽しみましょう!

ガイド
野口剛さん

ラフティング キャニオニング

[ツアー情報]

■キャニオニング ¥7,500
※8月8日(土)~16日(日)は¥8,000
■ラフティング ¥7,000
※8月8日(土)~16日(日)は¥8,000

| DATA |

TEL.0494-26-5887 www.gdexr.com/okutama/

身体を動かす楽しさを 体感できるプログラム

アウトドアスポーツを日常に取り込むためのきっかけの場所として、クライミングやヨガ、トレーニングなどのプログラムを開催している「PLAY」。緑豊かなスタジアムや、都内最大級の広さを誇るボルダリングスペースでは、日々の健康づくりからアスリートレベルのコンディショニングまでを網羅する、月間約180本ものプログラムを体験することができる。そして、オープン時から初心者、上級者を問わず、多くの受講者でにぎわっている。

入門者もしっかりとサポートしてくれるのも「PLAY」ならでは。基本的にプログラムは初心者も上級者も同一のプログラムを受講することができるが、まったく経験がない人には、「はじめてのヨガ」、「はじめてのボルダリング」がおすす。経験豊かな先生が、基本的な身体の動かし方や楽しみ方をしっかり指導してくれる。挑戦してみたいと思っただけでも、なかなか一歩が踏み出せないという人や、長期間アウトドアスポーツから離れているという人は、ぜひ門を叩いてみてはどうだろうか？



左) 屋外には高さ16.45m×幅11～15mの可変ウォールを設置。いつかはチャレンジしてみたい！
下) シューズやチョークのレンタル(有料)も行っている

キッズ用サイズも!



Climbing

都内最大級のウォールで楽しむ

入門者向けの「はじめてのボルダリング」講座は、ボルダリングの基礎、初級ルートのクリアを目指す1時間15分のプログラム。高さ5m×全長56m(総延長)の都内最大級のボルダリングエリアで学ぶことができる。男女問わず人気のプログラムで、完全予約制。トライアル体験も可能だ。

なにより、楽しんでプレイするのが、一番大切です!



インストラクター
箭内洋平さん

“クライミングの楽しさを分かちあう”をモットーに指導。ていねいな指導に定評あり

PLAYでクライミング & ヨガを始めよう!

初心者も上級者も、アウトドアスポーツを本気で楽しみたいなら、ここ「PLAY」の多彩なプログラムを体験してみることから始めよう。

写真◎雷田寿一郎 Photo by Jyuichiro Tomita
文◎渡部 恵 Text by Kei Watabe



Yoga

ひとりひとり、ていねいに指導していきますよ!



インストラクター
しんのすけさん

アシュタンガヨガを専門とする。イスラエルやインドなどでヨガを学び、ヨガ歴は15年

入門者も上級者も大満足のプログラム

「はじめてのヨガ」は、入門者から上級者までが混じった受講となるが、少人数制だから、身体の動かし方や意識の持っていく方法など、しっかりと指導を受けることができる。ヨガだけでも約20ものプログラムがあるので、興味があるクラスを幅広く楽しんでみたい。予約なしでも参加OK。

手ぶらでOK!



右) グリーンに囲まれた90㎡のヨガスタジオは2面。窓からはボルダリングウォールが見える開放的なスタジオだ。上) レンタルマットなどヨガに必要なものはレンタルできる



PLAY

完全会員制のため、利用の際には会員登録が必要。会員には3つのモデルがあるので、ライフスタイルに合わせてチョイスしてみよう。

| DATA |

TEL.042-541-3223
営業時間：平日9:00～22:00、
土・日・祝9:00～21:00
定休日：水曜日

緑に包まれたカフェでリフレッシュ

1階にはオーガニックカフェを併設。その日の気分や体調で選べるスムージーなど、身体に優しいメニューを提案。店内に置かれたさまざまなPLAYセレクトのグッズも必見。



Harvesterrace

ハーベステラス



地元産の卵を使用したオムライスが美味

モンベルが手がけるカフェレストラン。産地にこだわり、作り手の思いが詰まった食材を厳選。地元昭島の卵を使ったオムライス(¥1,000)は、半熟の卵とオリジナルソースがマッチした絶品メニューだ。

スパイシーな
カレーも◎



店長
川口克之さん



DATA |
TEL.042-549-0546
営業時間：11:00～20:30
(L.O.20:00)
定休日：水曜日

Snow Peak Eat

スノーピークイート



季節を感じて味わう贅沢メニュー

その季節で一番美味しい食材を使用し、外で食べる幸せを味わえるメニューを提供。とくにダッチオーブンで提供される「今日の肉料理」(¥1,800～)は、仲間でシェアして楽しむのにぴったり！

みんなでわいわい
楽しんで！



シェフ
反町秀一さん



DATA |
TEL.042-519-7686
営業時間：11:00～22:00
定休日：水曜日

上島珈琲店

うえしまコーヒートン



香り高い珈琲と 種類豊富な軽食を

施設の一番奥にあり、ゆったりと過ごすのに最適。テラス席で夜風を感じながら、香り高い珈琲や軽食をいただいでみて。厚切りベーコンのクラブハウスサンド(¥520)、アイス無糖ミルク珈琲(¥370～)。※価格は税込

夜の時間を
ゆったりと



店長
掘 菜月さん

DATA |
TEL.042-519-7808
営業時間：
平日 10:00～20:00、
土・日・祝 9:00～20:00
定休日：不定休

COLUMN

のんびり過ごすなら夜が狙い目
アウトドアヴィレッジでダイナー
ランチやカフェはもちろん、ショッピング後の疲れた身体を、美味しい料理で癒してみたい？

MESSAGE BOARD

モリパークアウトドアヴィレッジ伝言板

この夏、モリパークアウトドアヴィレッジではイベントを多数開催。
買い物だけでなく楽しみも、ぜひ体験してみよう！

No. 3 アウトドアヴィレッジ隣のホテルで ハイク&リゾートスタイルを満喫

アウトドアヴィレッジからも見える、約2万坪の広大な森に囲まれたホテル「フォレスト・イン 昭和館」では、登山者向けにゆったり過ごせるスペシャルプランを用意。ドライサウナ・ミストサウナ、さらにはヒーリングスパでのボディマッサージでリフレッシュができるプランとなっており、登山後の疲れをじっくりと癒やすことができる。さらに高尾、奥多摩の植物手帳もプレゼント。山歩きからのホテルステイという充実2日間を味わってみよう。



上) スタンダードの客室(30㎡)からは、山並みや富士山、森の眺望も。下) 昭島駅からは徒歩約7分。シャトルバスも運行

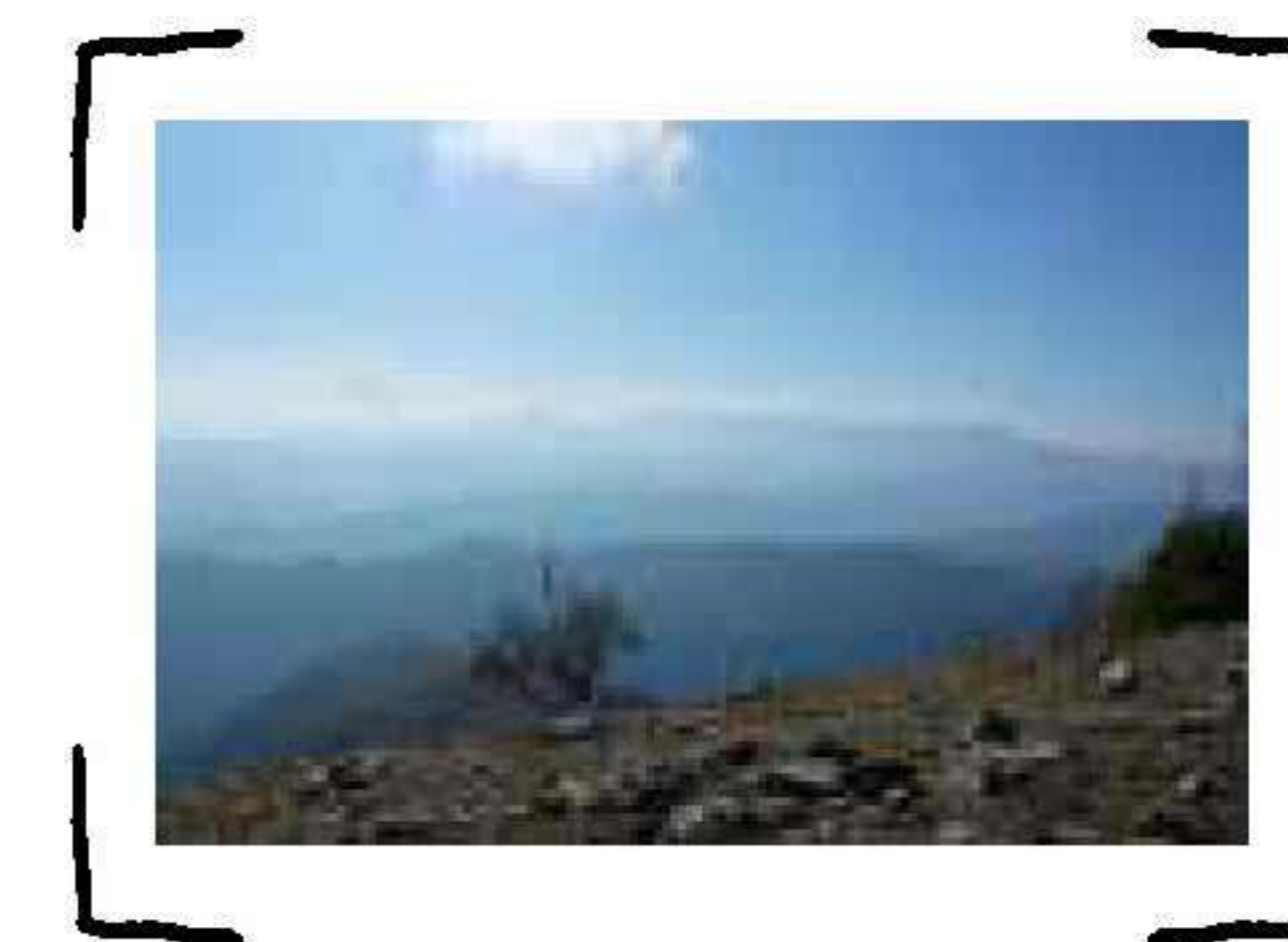
「東京登山」応援プラン

- ・「レストラン セントロ」での朝食
 - ・「S.P.A.」(ドライサウナ、ミストサウナ)のご利用
 - ・ヒーリングスパ「ガラントリー」でのボディマッサージ45分
 - ・高尾・奥多摩の植物手帳を1室につき1冊プレゼント
- 料金：2名様利用1室¥34,900～
期間：2015年7月31日まで ※8月以降は要問い合わせ

◎フォレスト・イン 昭和館 宿泊課 TEL.042-542-1234

No. 1 奥多摩10座のツアーを開催！

モリパークアウトドアヴィレッジが選んだ奥多摩10座のツアーを開催。経験や体力に応じて登る山を選ぶことができる。これから山登りを始めてみたいという人はぜひチェックを。



奥多摩10座のひとつである鷹ノ巣山山頂からの展望。日帰りでも充実した山歩きが体験できる

◎モリパークアウトドアヴィレッジ
TEL.042-541-0700
写真提供：奥多摩ビジターセンター

奥多摩10座ツアー

2015年7月28日(火) 御前山
2015年8月25日(火) 三頭山
2015年9月15日(火) 鷹ノ巣山
2015年10月6日(火) 雲取山
～7日(水)

登山講座

2015年7月11日(土) 奥多摩 夏から秋の山の魅力
2015年8月8日(土) 地図読み講習会

※ノルディックウォーク、トレイルランニングの体験会もショップにて開催中！ 詳細は各店までお問い合わせください。
ノルディックウォーク：キャラバン (TEL.042-519-5365)、ウォーキングフォーエバー (TEL.042-519-7527)
トレイルランニング：サロモン (TEL.042-519-7424)、コロンビア (TEL.042-546-5454)

No. 2 西東京の農産物を集めた ファーマーズマーケットへGO

西東京エリアの地域活性化のために活動するNPO法人FLAGがPLAYとコラボレーションし、生産者と消費者とのコミュニティとしてファーマーズマーケットを開催。日により異なるが、ピーマン、ナス、ブルーベリーなど西東京エリアを産地とする野菜や果物などを販売。

◎PLAY
TEL.042-541-3223



Go to Local Market powered by PLAY & FLAG

開催日：2015年6月27日(土)、28日(日)より毎月第2、第4土曜日、日曜日 開催時間：9:00～14:00(予定)

NEXT ISSUE

次回『トーキョー・マウンテン・ライフ』は2015年9月下旬の発行予定

特集

親子で楽しむアウトドア

お楽しみに！



//////////////////// 営業時間 //////////////////////

営業時間: 平日 11:00~20:00、土・日・祝 10:00~20:00

定休日: 水曜日

※ 飲食店舗、クライミングジムは別途お問い合わせください。

<http://outdoorvillage.tokyo>

 www.facebook.com/outdoorvillage

 <https://twitter.com/moutdoorvillage>

//////////////////// アクセス //////////////////////

車の場合

- ・中央自動車道「八王子I.C.」より約20分
- ・圏央道「あきる野I.C.」、「日の出I.C.」より約25分
- ※その他、国道16号、五日市街道など幹線道路利用でもアクセスは便利です。

電車の場合

- ・JR東京駅より中央線・青梅線の特別快速利用で約1時間
- ・JR新宿駅より中央線・青梅線の特別快速利用で約40分
- ※JR青梅線「昭島駅」北口より徒歩3分

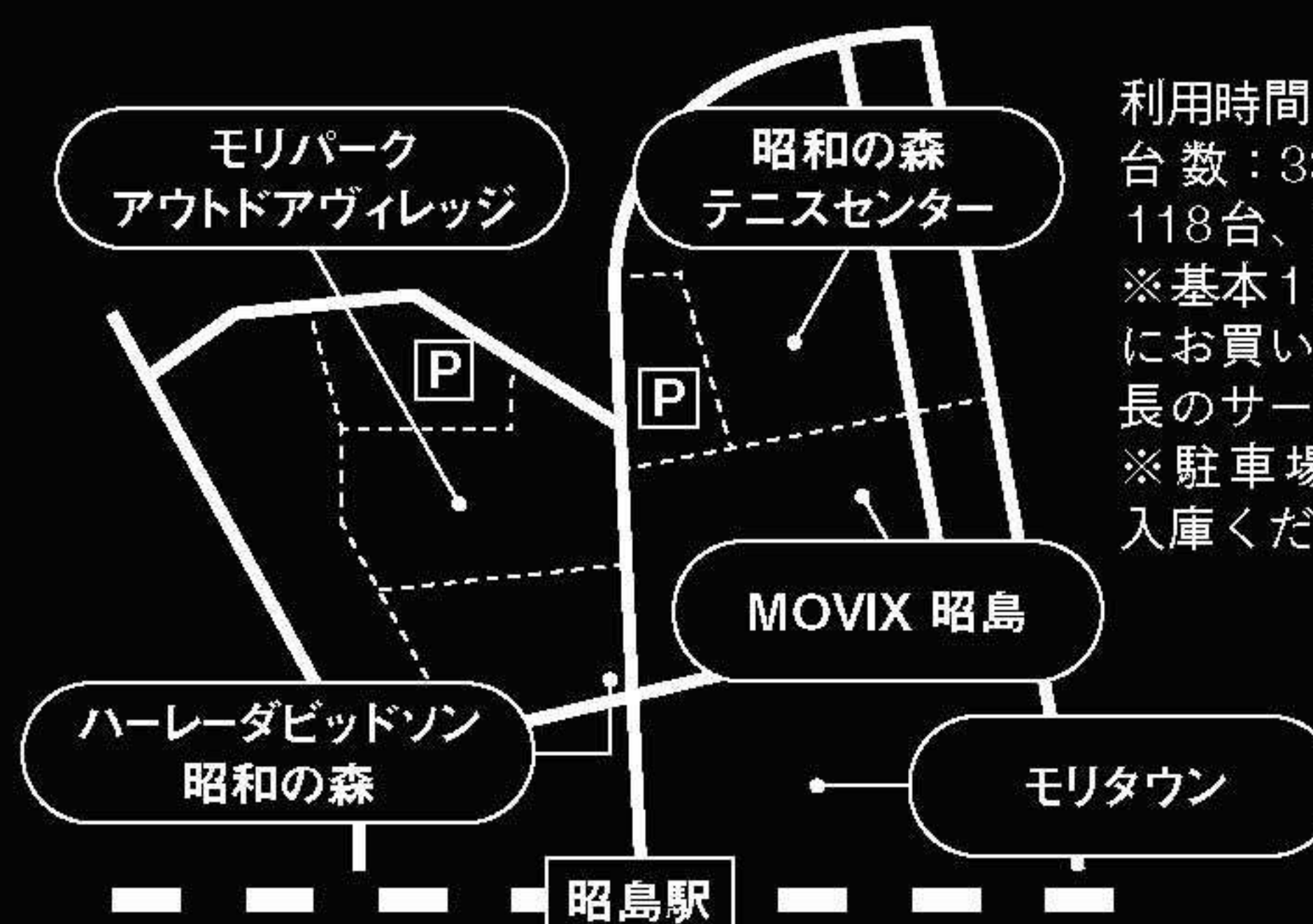
所在地

〒196-8533 東京都昭島市田中町610-4
TEL.042-541-0700

特典多数のアウトドアヴィレッジカード 会員募集中

アウトドアヴィレッジカード会員はお買い物¥200(税抜き)につき1ポイントがもらえ、貯まったポイントは各ブランドのイチ押しアイテムと交換することができる(交換は9月開始予定)。入会金、年会費は無料で、さらに駐車場の無料時間が1時間延長されるほか、カード提示による他施設での特典もある。詳しくはアウトドアヴィレッジのHPでチェックしよう。

//////////////////// 駐車場のご案内 //////////////////////



利用時間: 8:30~22:30
台数: 330台(敷地内118台、隔地212台)
※基本1時間無料。さらにお買い上げに応じて延長のサービスあり。
※駐車場には左折にて入庫ください。