

**ア. ツアー説明（ストーリー・難易度・セーフティートーク）**

**1. How long is today's hike?**

今日のハイキングはどれくらいの時間ですか？

**2. What's the total elevation gain?**

今日の総標高差（獲得標高）はどれくらいですか？

**3. What level of fitness is required for this hike?**

このハイキングにはどの程度の体力が必要ですか？

**4. Is this trail suitable for beginners?**

このトレイルは初心者向けですか？

**5. How technical is the route?**

このルートの技術的難易度はどれくらいですか？

**6. Are there any steep or exposed sections?**

急斜面や崖に近い場所がありますか？

**7. What kind of terrain will we be hiking on?**

どんな地形を歩きますか？

**8. Will we be crossing any rivers or streams?**

川や沢を渡渉する箇所がありますか？

**9. How cold will it get at the top?**

山頂はどれくらい寒くなりますか？

**10. Is this a loop or out-and-back trail?**

このトレイルは周回型ですか？ それとも往復ですか？

**11. How many rest breaks will we take?**

休憩は何回取りますか？

**12. What happens if the weather turns bad?**

天候が悪化した場合はどうしますか？

**13. Do we need any special gear today?**

今日は特別な装備が必要ですか？

**14. Should I bring trekking poles?**

トレッキングポールは持ってきた方が良いですか？

**15. Are crampons necessary for this hike?**

アイゼンは必要ですか？

**16. Will we hike above the treeline?**

森林限界より上を歩きますか？

**17. Are there any safety risks we should be aware of?**

気をつけるべき安全リスクはありますか？

**18. Is there cell phone reception on the trail?**

このトレイルでは携帯電話は通じますか？

**19. Will we encounter snow or ice today?**

今日は雪や凍結箇所がありますか？

**20. How should I prepare for altitude sickness?**

高山病の対策はどうすればいいですか？

**21. Is there a risk of rockfall or landslides?**

落石や崩落の危険はありますか？

**22. Can we drink from mountain streams?**

山の水は飲めますか？

**23. Is there any chance of getting lost?**

道迷いの可能性はありますか？

**24. What's your emergency plan?**

緊急時の対応計画は何ですか？

**25. Is there a cut-off time for turning back?**

折り返しの最終時間は決まっていますか？

**26. Are permits required for this trail?**

このトレイルには許可証が必要ですか？

**27. Will we be hiking in the dark at any point?**

暗い時間帯に歩くことはありますか？

**28. Are there toilet facilities along the trail?**

トレイル沿いにトイレはありますか？

**29. Will you be carrying a satellite phone?**

衛星電話は持っていますか？

**30. How do you monitor weather conditions during the hike?**

歩行中の天候はどのように確認しますか？

**31. Will we need to use our hands at any point (scrambling)?**

手を使って岩場を登るような場所がありますか？

**32. Is this hike suitable for children?**

このハイキングは子どもでも参加できますか？

**33. Are there any drop-offs or cliffs we'll be near?**

切れ落ちた場所や崖の近くを歩きますか？

**34. How exposed is the trail?**

このトレイルの露出度（高度感）はどれくらいですか？

**35. Will we need to cross snowfields or glaciers?**

雪渓や氷河を渡りますか？

**36. Do I need a headlamp for this hike?**

ヘッドランプは必要ですか？

**37. What kind of footwear is recommended?**

どんな靴をおすすめしますか？

**38. Will there be stream crossings?**

沢渡りはありますか？

39. **Is there a risk of altitude sickness on this hike?**

このハイキングで高山病のリスクはありますか？

40. **How windy does it usually get at the summit?**

山頂は普段どれくらい風が強いですか？

41. **Is there a specific pace we should follow?**

歩くペースは決まっていますか？

42. **What do I do if I need to go to the bathroom?**

トイレに行きたくなった場合はどうしたらいいですか？

43. **Is there poison ivy or other plants to avoid?**

触れてはいけない植物はありますか？

44. **Should I bring a hat or sunscreen?**

帽子や日焼け止めは必要ですか？

45. **Will we be hiking in forest or open terrain?**

森林の中を歩きますか？ それとも開けた地形ですか？

46. **Is bug spray necessary today?**

今日は虫除けが必要ですか？

47. **What kind of wildlife might we see?**

どんな野生動物に出会えますか？

48. **How much water should I bring?**

水はどれくらい持ってくればいいですか？

49. **Is there a risk of dehydration?**

脱水のリスクはありますか？

50. **Do I need to sign a waiver or form before we start?**

開始前に同意書などへ署名する必要はありますか？

---

イ. ツアー中のガイディング（自然・歴史・文化）

1. **What kind of tree is this?**

これは何の木ですか？

2. **Is this plant edible?**

この植物は食べられますか？

3. **What animals live in this area?**

この地域にはどんな動物が住んでいますか？

4. **Are there any rare species here?**

ここには希少種はいますか？

5. **What's the name of that bird?**

あの鳥の名前は何ですか？

6. **Why are the rocks this color?**

なぜこの岩はこんな色をしているのですか？

7. **Is this area part of a national park?**

この地域は国立公園の一部ですか？

8. **What's the geological history of this mountain?**

この山の地質的な歴史は？

9. **Are there any legends or stories about this area?**

この地域には伝説や物語がありますか？

10. **How old is this forest?**

この森はどれくらい古いですか？

11. **Have bears been seen on this trail?**

このトレイルでは熊の目撃はありますか？

12. **What do local people use this plant for?**

地元の人はこの植物を何に使用しますか？

13. **Is this a glacial valley?**

ここは氷河谷ですか？

14. **Are there any endangered species here?**

ここには絶滅危惧種はいますか？

15. **What's the name of that peak?**

あの山の名前は何ですか？

16. **Is this tree native to Japan?**

この木は日本の在来種ですか？

17. **What kind of flowers are blooming right now?**

今咲いている花は何ですか？

18. **How did this area form geologically?**

この地域は地質的にどのように形成されましたか？

19. **Do people live in the valley below?**

この下の谷には人が住んでいますか？

20. **How do local people make a living here?**

地元の人々はどんな生業で暮らしていますか？

21. **What's the significance of this shrine/marker?**

この祠／標識の意味は何ですか？

22. **Are there any ancient paths or pilgrimage routes here?**

ここには古道や巡礼路はありますか？

23. **Was this area ever used in wartime?**

この地域は戦時中に利用されていましたか？

24. **What kind of insects are common here?**

この地域によくいる昆虫は？

25. **Why does the landscape look so different here?**

なぜこのあたりは景観が他と違うのですか？

26. **What makes this ecosystem unique?**

この生態系の特別な点は何ですか？

27. **What kind of soil is this?**

この土の種類は何ですか？

28. **Do people forage or hunt in this area?**

この地域で採取や狩猟は行われていますか？

29. **What's the meaning of this place name?**

この地名の意味は何ですか？

30. **Has this area changed due to climate change?**

気候変動でこの地域は変化していますか？

31. **What's the name of this type of rock?**

この岩の種類の名前は何ですか？

32. **Is this part of a volcanic range?**

ここは火山帯の一部ですか？

33. **How do you say the name of this mountain in the Ainu language?**

この山の名前はアイヌ語で何と言いますか？

34. **Are there any cultural traditions associated with this trail?**

このトレイルに関わる文化的な伝統はありますか？

35. **Is this area used for any festivals or rituals?**

この地域では祭りや儀式が行われますか？

36. **What's the most common tree species here?**

ここで最も一般的な樹種は何ですか？

37. **How do you identify this type of moss?**

この苔はどう見分けますか？

38. **Do you know how old that tree is?**

あの木はどれくらいの樹齢ですか？

39. **Was this area affected by any natural disasters?**

この地域は自然災害の影響を受けたことがありますか？

40. **What are those lines in the rock?**

岩にある線は何ですか？

41. **Do locals forage for wild vegetables here?**

地元の人はこちらで山菜採りをしますか？

42. **Is this an active fault zone?**

ここは活断層帯ですか？

43. **Are there any stories about mountain spirits here?**

山の精霊に関する話がありますか？

44. **Why is this trail considered special by locals?**

なぜこのトレイルは地元の人に特別とされているのですか？

45. **Is that a glacier in the distance?**

あれは遠くに見える氷河ですか？

46. **Are there any historical landmarks along the route?**

このルート沿いに歴史的な遺構はありますか？

47. **Is this a protected area?**

ここは保護区域ですか？

48. **Has the landscape changed over time?**

この景観は時間とともに変化しましたか？

49. **Are there any invasive species here?**

外来種はいますか？

50. **Can you recommend a book or guide about this area?**

この地域についての本やガイドはおすすめがありますか？

---

ウ. 緊急時の対応（野外救急・災害時）

1. **What should I do if I twist my ankle?**

足首を捻った場合はどうすればいいですか？

2. **Can you help me, I'm feeling dizzy.**

めまいがします、助けてください。

3. **I'm having trouble breathing—what now?**

呼吸が苦しいです。どうすれば？

4. **Do you have a first aid kit?**

救急キットは持っていますか？

5. **What if someone gets bitten by a snake?**

誰かが蛇に噛まれたら？

6. **What are the symptoms of heatstroke?**

熱中症の症状は？

7. **How do you treat altitude sickness?**

高山病はどう処置しますか？

8. **What happens if someone faints?**

誰かが気を失ったら？

9. **Is there a way to call for help here?**

ここで助けを呼ぶ方法がありますか？

10. **What's the emergency number in Japan?**

日本の緊急通報番号は何ですか？

11. **Do you carry an emergency beacon?**

遭難ビーコンは持っていますか？

12. **What do I do if I get separated from the group?**

グループとはぐれたらどうすれば？

13. **Is there a signal flare or whistle?**

発煙筒やホイッスルはありますか？

14. **How do you deal with hypothermia?**

低体温症にはどう対応しますか？

15. **What's the plan if a typhoon hits?**

台風が来たらどうしますか？

16. **Do we need to worry about earthquakes here?**

ここでは地震の心配はありますか？

17. **How do you stop bleeding in the field?**

野外で出血を止める方法は？

18. **Can we set up a shelter if needed?**

必要に応じてシェルターは作れますか？

19. **Do you have a satellite phone?**

衛星電話はありますか？

20. **Are you certified in first aid or wilderness rescue?**

応急処置や野外救助の資格は持っていますか？

21. **What should I do if someone has a heart attack?**

誰かが心臓発作を起こしたら？

22. **Is there an evacuation plan?**

避難計画はありますか？

23. **Where is the nearest hospital?**

一番近い病院はどこですか？

24. **Do helicopters operate in this area?**

この地域ではヘリ救助は行われますか？

25. **Can you carry an injured person out?**

負傷者を運び出すことはできますか？

26. **What's the best way to keep warm if we're stuck?**

動けなくなった場合の防寒方法は？

27. **What do we do in case of a landslide?**

土砂崩れが起きた場合は？

28. **How do you purify water if we run out?**

水が尽きたらどう浄水しますか？

29. **What happens if someone breaks a leg?**

誰かが脚を骨折したら？

30. **What if someone has an allergic reaction?**

アレルギー反応が出たら？

31. **Do you carry an EpiPen?**

エビペンは持っていますか？

32. **What's the protocol for lightning storms?**

雷の時の行動基準は？

33. **Where is the safest place to shelter?**

最も安全な避難場所は？

34. **Can we build a fire for warmth or signaling?**

暖を取ったり合図のために火を起こせますか？

35. **How do you check for signs of a concussion?**

脳震盪の兆候はどう確認しますか？

36. **What's the sign of dehydration or heat exhaustion?**

脱水や熱疲労の兆候は？

37. **Can we contact mountain rescue from here?**

ここから山岳救助隊に連絡できますか？

38. **How far are we from the nearest road?**

一番近い道路まではどれくらいですか？

39. **What should we do if a bear appears?**

熊が現れたらどうしますか？

40. **How do you deal with panic in the group?**

パニックが起きた場合の対応は？

41. **Do you keep a record of medical conditions before the hike?**

参加者の健康状態を事前に確認していますか？

42. **Is there backup food or water?**

予備の食料や水はありますか？

43. **What's your procedure for lost hikers?**

道迷いの対応手順は？

44. **How long would rescue take here?**

ここでは救助にどれくらい時間がかかりますか？

45. **Can you administer CPR?**

心肺蘇生（CPR）は行えますか？

46. **Do you mark our position with GPS?**

現在地は GPS で記録していますか？

47. **Is there a meeting point if we get separated?**

はぐれた場合の集合地点はありますか？

48. **What should I do if I feel nauseous or weak?**

吐き気や倦怠感がある場合はどうすれば？

49. **Can we signal using a mirror or whistle?**

ミラーやホイッスルで合図できますか？

50. **What if someone refuses to turn back despite being sick?**



体調不良でも戻りたがらない人がいたら？

---

**エ. 行程管理（スケジュール・時間・リスクマネジメント）**

1. **What time do we start the hike?**  
ハイキングは何時に開始しますか？
2. **How long will it take to reach the summit?**  
山頂までどれくらいかかりますか？
3. **When is our lunch break?**  
昼食の時間はいつですか？
4. **What's the estimated return time?**  
下山予定時刻は何時ですか？
5. **How often will we stop for rest?**  
休憩はどのくらいの頻度で行いますか？
6. **Is there a time limit to reach the top?**  
山頂到達の制限時間はありますか？
7. **What's the backup plan if we're delayed?**  
遅れた場合の代替プランはありますか？
8. **Will we be hiking in the dark?**  
暗い中を歩く可能性はありますか？
9. **Do you monitor our pace regularly?**  
歩行ペースは定期的に確認しますか？
10. **What's the slowest acceptable pace?**  
許容される最低ペースは？
11. **Will we adjust the plan if someone gets tired?**  
誰かが疲れた場合、計画を調整しますか？
12. **Can we shorten the route if needed?**  
必要ならルートを短縮できますか？
13. **Do we have a turnaround time?**  
折り返し時間は決まっていますか？
14. **What's the total distance for today?**  
今日の歩行距離はどれくらいですか？
15. **How do you decide when to take a break?**  
休憩のタイミングはどう決めていますか？
16. **How do you keep the group together?**  
グループをまとめる方法は？
17. **What happens if it rains heavily?**  
強い雨が降ったらどうしますか？
18. **Do you check the weather forecast during the hike?**

歩行中に天気予報を確認しますか？

19. **Are we on schedule now?**

今は予定通り進んでいますか？

20. **What's the most critical timing today?**

今日最も重要な時間帯は？

21. **What if someone is late for the meeting point?**

集合に遅れた人がいたら？

22. **Can we add an extra viewpoint if we're ahead of schedule?**

予定より早ければ展望ポイントを追加できますか？

23. **How do you manage group pace differences?**

グループ内のペース差はどう管理しますか？

24. **Is there time to take photos?**

写真を撮る時間はありますか？

25. **How flexible is the schedule?**

スケジュールの柔軟性はどれくらいありますか？

26. **Do we need to check out at any checkpoint?**

チェックポイントでの通過記録は必要ですか？

27. **Are we trying to catch a bus or train at the end?**

終了後にバスや電車に間に合う必要はありますか？

28. **How do you coordinate with other guides or support staff?**

他のガイドやサポートとの連携は？

29. **Do you record hiking times or distances?**

歩行時間や距離の記録は取りますか？

30. **What's the buffer time for emergencies?**

緊急時のための時間の余裕は？

31. **Can we split the group by pace?**

ペースごとにグループ分けできますか？

32. **What's the official end time of the tour?**

ツアーの正式な終了時間は？

33. **What's the policy for early return?**

早めに戻りたい場合の対応は？

34. **How long is the descent?**

下山にはどれくらいかかりますか？

35. **Will sunset affect our hike?**

日没は行程に影響しますか？

36. **What time should we leave the summit?**

山頂は何時に出発すべきですか？

37. **What's the usual speed for this trail?**

このトレイルの一般的な歩行速度は？

**38. Can we change the route midway?**

途中でルート変更はできますか？

**39. Do you use a GPS app or map?**

GPS アプリや地図を使って管理しますか？

**40. Is there a guide-to-hiker ratio limit?**

ガイドと参加者の比率に制限はありますか？

**41. Are you tracking our movement digitally?**

デジタルで移動を追跡していますか？

**42. What if we fall behind the planned schedule?**

予定より遅れたらどうしますか？

**43. Is this timing based on previous groups?**

このタイムスケジュールは過去のグループを参考にしていますか？

**44. Are breaks scheduled or flexible?**

休憩時間は固定ですか？ それとも柔軟ですか？

**45. How do you handle unexpected delays?**

予期しない遅れにはどう対応しますか？

**46. Can we skip the summit if needed?**

必要であれば山頂を省略できますか？

**47. What's the estimated time for each trail section?**

各区間の推定時間は？

**48. Do we have extra time built into the plan?**

計画に余裕時間はありますか？

**49. What's the earliest we can expect to finish?**

一番早く終わるとしたら何時頃ですか？

**50. Are there strict time rules in this area?**

この地域には時間規制がありますか？

---

**オ. 顧客サービス・グループ管理**

**1. Can I ask questions during the hike?**

歩いている最中に質問しても良いですか？

**2. What should I do if I need to slow down?**

ペースを落としたい時はどうすれば？

**3. Is it okay to take a lot of photos?**

たくさん写真を撮っても問題ありませんか？

**4. Who should I talk to if I'm not feeling well?**

体調が悪いときは誰に伝えれば良いですか？

**5. Do you offer help with equipment?**

装備の調整は手伝ってもらえますか？

6. **Can I walk at my own pace?**

自分のペースで歩いてもいいですか？

7. **Is there a guide at the front and back?**

先頭と最後尾にガイドはいますか？

8. **What happens if someone wants to turn back?**

途中で戻りたい人がいたらどうなりますか？

9. **Can we take a group photo at the summit?**

山頂でグループ写真は撮れますか？

10. **What language do the guides speak?**

ガイドはどの言語に対応していますか？

11. **How many people are in this group?**

このグループの人数は？

12. **Will we hike as one group or split up?**

一緒に歩きますか？ それとも分かれますか？

13. **Are snacks or drinks provided?**

軽食や飲み物は提供されますか？

14. **Can I borrow poles or a rain jacket?**

ポールやレインジャケットは借りられますか？

15. **Is there anything I should not do on the trail?**

トレイル上でやってはいけないことはありますか？

16. **What's the etiquette for using the trail?**

トレイルのマナーはありますか？

17. **Can I listen to music with earphones while hiking?**

イヤホンで音楽を聴いてもいいですか？

18. **What's the policy for smoking or drinking?**

喫煙や飲酒のルールは？

19. **Do you take photos for guests?**

写真を撮ってもらえますか？

20. **Can I ask for a slower pace if needed?**

ゆっくり歩きたい時は言っても良いですか？

21. **How do I report a problem to the guide?**

問題があった時はどう伝えれば？

22. **What if someone is being disruptive?**

グループ内に迷惑行為をする人がいたら？

23. **Do you check in with each person regularly?**

参加者一人ひとりの様子を定期的に確認しますか？

24. **Will you explain what's ahead before we start hiking?**

歩き始める前にコース説明をしてくれますか？

25. **Can we stop for breaks even if not scheduled?**

予定にない休憩をとっても良いですか？

26. **What happens if there's a language barrier?**

言語が通じない場合はどうしますか？

27. **Can I give feedback after the tour?**

ツアー後にフィードバックできますか？

28. **Are you available for private tours too?**

プライベートツアーも可能ですか？

29. **Do you brief the group on rules before starting?**

出発前にルール説明はありますか？

30. **What's the policy on tipping guides?**

ガイドへのチップの習慣はありますか？

31. **Can I request to hike near the guide?**

ガイドの近くを歩きたいと伝えてもいいですか？

32. **Do you match people by ability level?**

能力別にグループ分けしますか？

33. **What happens if someone needs to leave early?**

早く帰りたい人がいた場合の対応は？

34. **Can I stay behind to enjoy the view longer?**

景色を長く楽しむために遅れて歩いても良いですか？

35. **Are there options for less strenuous hikes?**

より楽なコースのオプションはありますか？

36. **Will you explain local customs or etiquette?**

地域の文化やマナーの説明はありますか？

37. **Can I contact the guide in advance?**

事前にガイドへ連絡できますか？

38. **What's included in the tour price?**

ツアー料金には何が含まれますか？

39. **Do you offer any follow-up services?**

ツアー後に案内やサポートはありますか？

40. **What if I have dietary restrictions?**

食事制限がある場合はどうすれば？

41. **Will we get a group introduction before we start?**

スタート前に自己紹介の時間はありますか？

42. **Do you accommodate different fitness levels?**

体力レベルの違いに対応していますか？

43. **Can I ask for route information before the hike?**

事前にルート説明をお願いできますか？

44. **Will there be a final group check-in at the end?**

最後にグループでの確認（点呼）はありますか？

45. **Can I request a private guide next time?**

次回プライベートガイドをお願いできますか？

46. **How do you ensure everyone is safe and included?**

全員が安全に、そして置いていかれないようにどう配慮していますか？

47. **Can I hike with a friend in a different group?**

別のグループの友達と一緒に歩けますか？

48. **Will I get a map or summary after the hike?**

ハイキング後に地図やまとめ資料はもらえますか？

49. **Can I tip with a credit card?**

チップをカードで払えますか？

50. **How can I stay in touch after the tour?**

ツアー後に連絡を取り続ける方法がありますか？