

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はありますか？

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はありますか？

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はありますか？
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?
ヘッドライトは必要ですか？
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?
触っ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?
水はどれくらい持つといいですか？
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がありますか？

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?
ここには希少種はありますか？
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いますか？
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?
地元の人はここで山菜採りをしますか？
42. Is this an active fault zone?
ここは活断層帶ですか？
43. Are there any stories about mountain spirits here?
山の精霊に関する話はありますか？
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思われているのですか？

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はありますか？

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?

- エピ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取りますか？
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がありますか？
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いいですか？
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?**
トレイン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?**
トレイン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はありますか？