

強くなる!! 世界最強の空手専門誌

月刊

パワー空手

ILLUSTRATED
POWER KARATE

'92 11



原点に還って燃える

増田 章

爆発するか大型新人

岩崎達也

世代交代なるか 強豪と新鋭の激突!!

いま
真剣勝負が
始まる。

チケット好評発売中!!

B席	3階自由席	3,500円 当日4,000円
A席	2階指定席 (サイド)	6,000円 当日7,000円
S席	1階指定席 2階指定席	8,000円 当日9,000円
SS席	2日間通し 指定席	35,000円 前売りのみ

極真会館本部 03-3984-7421
 極真会館本部へ郵便でご注文の場合は書留郵
 送料として1通あたり500円を追加して下さい。
 チケットぴあ 03-5273-9977
 03-5237-9999
 チケットセゾン 03-5990-9999
 チケットぴあ、チケットセゾンは全国
 どこでも購入できます。

とき **10月31日(土)** ~ **11月1日(日)** **JUNO** **東京体育館**
 午前10時開場(1回戦) 午前10時開場予定
 午後1時開会(2回戦) 午前11時30分開会

全日本 **第24回 オープントーナメント**
空手道選手権大会

主催 国際空手道連盟 極真会館

〒171 東京都豊島区西池袋3-3-9 電話03-3984-7421

増田章 '92年秋

写真と文・小林 洋



このままでは
終われない

増田章のマンションのドアとリビングには「負けてたまるか」と書いたワラ半紙が無造作に貼ってあった。これが今年のテーマか、と聞くと「いや、これは2年前のもの」と答えが返ってきた。

「負けてたまるか」で優勝して、100人組手をやり遂げ入院し、立ち直って世界大会で勝ち抜いて決勝戦まで進出した。入院中は自分自身を見つめ直す時間がたっぷりあったはずである。そうした経過を経て、いま増田は新しい自分の躍動に答えを出しはじめている。

増田は今まで、いろいろな方法に挑戦し試行錯誤をしながら稽古をしてきた。だが、常に「もっと何かがある」と感じながらの挑戦だったに違いない。

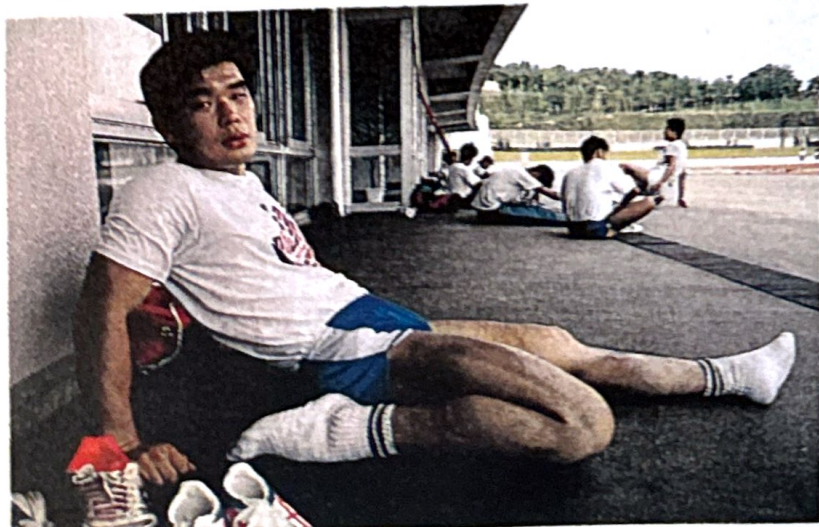
今年のテーマは「集中力」だと言う。それはそれとして、今の増田の気持ちを一言で表すなら「このままでは終われない」という言葉に尽きるのではないか。空手の選手としてだけではない。人生のすべてを包括して「このままでは終われない」。(敬称略)

走る

■増田章 '92年秋

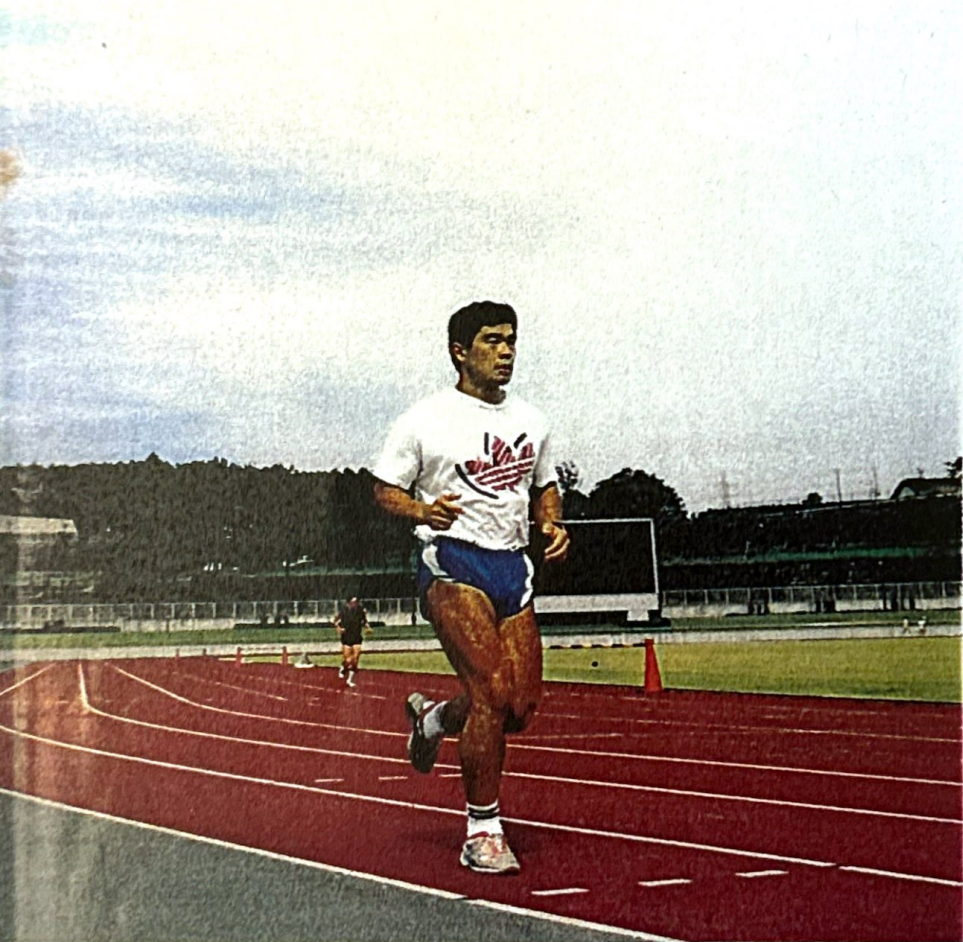


トラックの一番外側をたんと走る。



短距離用のスパイクも準備する。





増田は、高校時代に陸上部にいて走ることが大好きである。どんなに疲れていても朝はきちんと起きて走らないと、その日一日が軌道に乗らないという。

彼が現在のところに住所を定めたのは、走るための環境の良さを求めてであった。東京に出てきてから何回か住所を変えたが、第一に考えるのが走れる環境か、ということであった。それほど走ることにこだわる。現在の環境は、道には適度にアップダウンがあって交通量が少なく。車で15分程のところには陸上競技場がある。その意味で気に入っているようだ。

朝、この陸上競技場で走ることから増田のトレーニングが始まる。トラックの一番外側の外周は480m。その外側を走るから500mはある。左手にはストップウォッチ付きの時計、右手にはカウンターを持ってペースを変えずに走る。45分～50分かけて20周する。

たんとと走るが、その走り方は、トップレベルの陸上選手を彷彿させる。ここには大学や高校の陸上部の選手、市民ランナーがたくさん走りこぎて専門的に走っているが、その中でも増田の走り方は目立つ。事実、走っている人から「何の種目をやっているのすか」とよく聞かれるというし、私の撮影を見ていた市民ランナーの一人も「彼は毎日欠かさず、とにかく良く走る」と感心していた。

ここへくる時、増田はランニングシューズの他に中距離、短距離用のスパイクも用意していた。20周が終わるとスパイクに履き替えてダッシュ。200mほどの助走に続いて80mを全力ダッシュする。この日は10秒を切って9秒9を記録していた。これを何本か繰り返す。約2時間、走り終わった増田の顔は晴れ晴れしていた。

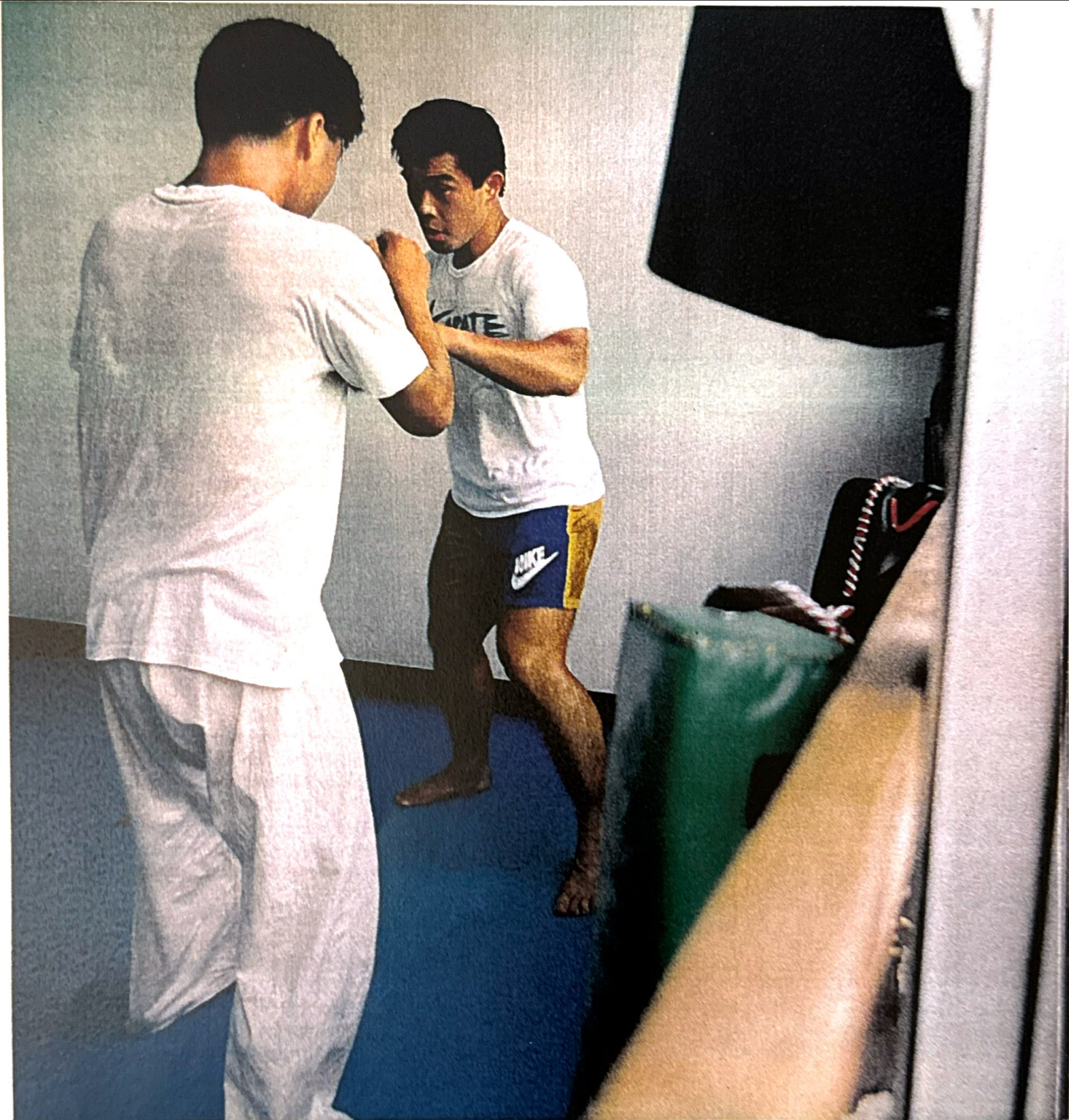
地熱を吹き上げた入道雲の上に冷たい高気圧があって、今の季節は複雑である。増田に後ろを振り返って夏のエネルギーを惜しむ気持ちはないだろう。しかし入道雲が湧いたことは事実であるし、これから風が吹いてきて清々しい青空があることも予感できよう。堂々と走る増田をカメラで追いつながらそんなことを考えていた。

陸上の選手たちにまじってもめだつ。



終わって晴れ晴れした顔で。





特別稽古

■増田章 '92年秋



4時からの道場での「特別稽古」へ行く途中、道路が渋滞して時間はかなりきわどかった。増田は「道場が見えたら車のドアを開けて下さい。そこから走っていきますから」と言い、続けて「ぼくは時間にルーズな男ですが、稽古に遅れるわけにはいかないんです。

ぼくが遅れるとみんなの気持ちが乱れますから」と言う。稽古指導にける増田の真剣な姿勢をひしひしを感じた。幸い道場へは4時3分前に到着できた。

特別稽古は、いわば大会で勝つことを目指す稽古である。道着を着ていないのは、猛烈に暑い日で冷房をがんがんかけてもまったく効かないからである。

稽古内容は約束組手を中心であった。20人ほどが出席していたが、一人3分ずつ、次々と交代していく。受け、捌き、そして仕掛けの約束組手が次々と展開する。途中、インターバルを取ったり、疲れ具合をはかったり、脈拍を取ったり、いろいろなことが採り入れられている。

どういう時に、どういうタイミングで何をやらなければいけないか、反復しながら身体に覚え込ませる。指導はあくまで理論的で、くどくど言わないが、要領よくピシッと話す。

ほとんど休みなしに2時間。この稽古を見ていて気がついたことは、増田自身がやる気や熱気、情熱といったエネルギーを道場生から吸収しているということである。これは、とりもなおさず道場全体のレベルが上がっていることでもある。事実、城西支部の中に



おいても、八王子道場のレベルアップが目立っているという。

技術的な指導は当然として、増田が自身の生き様を示しながら、リーダーとして先頭に立ってきたからではないか。



道場稽古

■増田章 '92年秋

道場での通常の稽古は午後7時から9時まで。

この通常稽古で、増田が強調するのは「短い時間にたくさんのことをやらなければならないので、絶対に気を抜かないこと、やらなければいけないことをきちっとやっておくこと。そうしないとあとで必ずひびいてくる」ということである。その点は厳しくチェックしていた。

前半は基本、移動稽古、約束組手。何が必要でこの基本をやっているか、ということをやの入れ方や足の踏み込み方などで理解させながら懇切に指導する。回数もそれほど多くはないし、速さも求めない。あくまでも正確に確実にということに重点がおかれている。あたかも一つひとつ噛みしめるように、教えていく。

後半は自由組手に近い約束組手となった。ここで増田は強調した。「先輩が後輩を倒すのは当たり前。後輩のいいところを引き出すような組手をやれ。いいところがいたら、それに対して自分がきっちり動くこと。それができないのは基本や移動がしっかりできていないからだ」

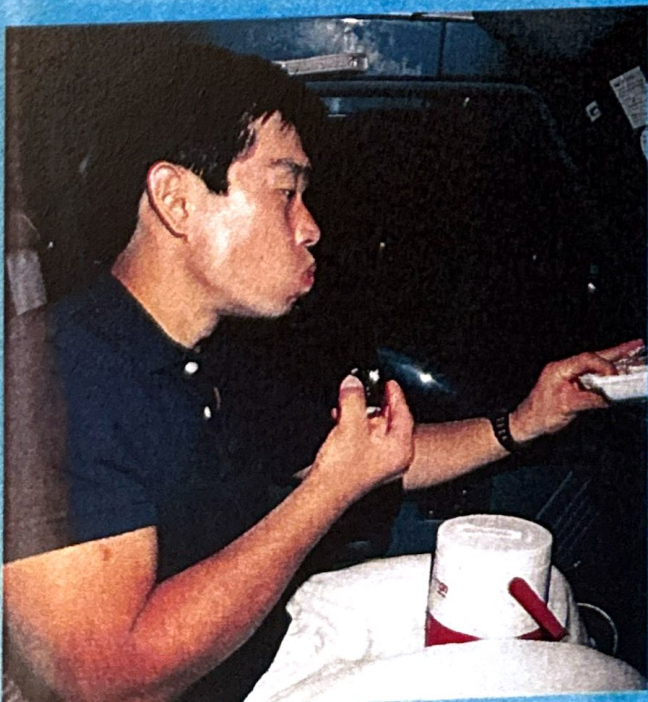
みっちり集中した2時間であった。





左。一つひとつ噛みしめるようにていねいに説明する。

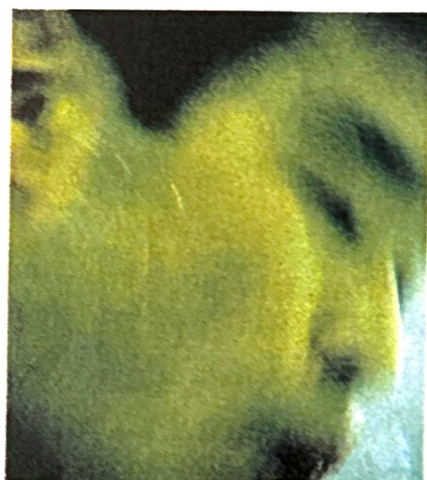
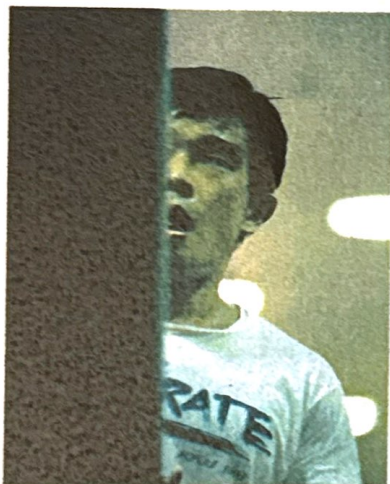
右・稽古が終わると事務処理の仕事も待っている。「忙しくて雑然としたまなのでこんなところは写さないで下さい」と笑いながら。



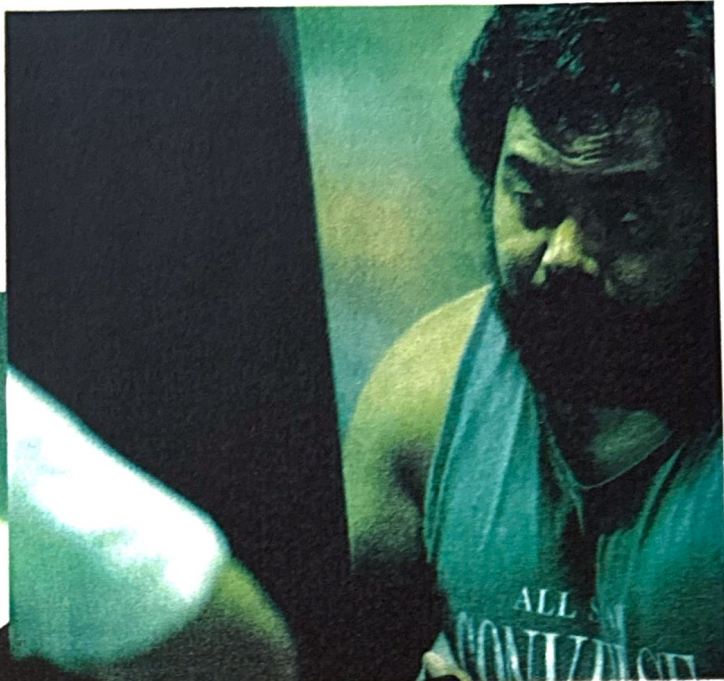
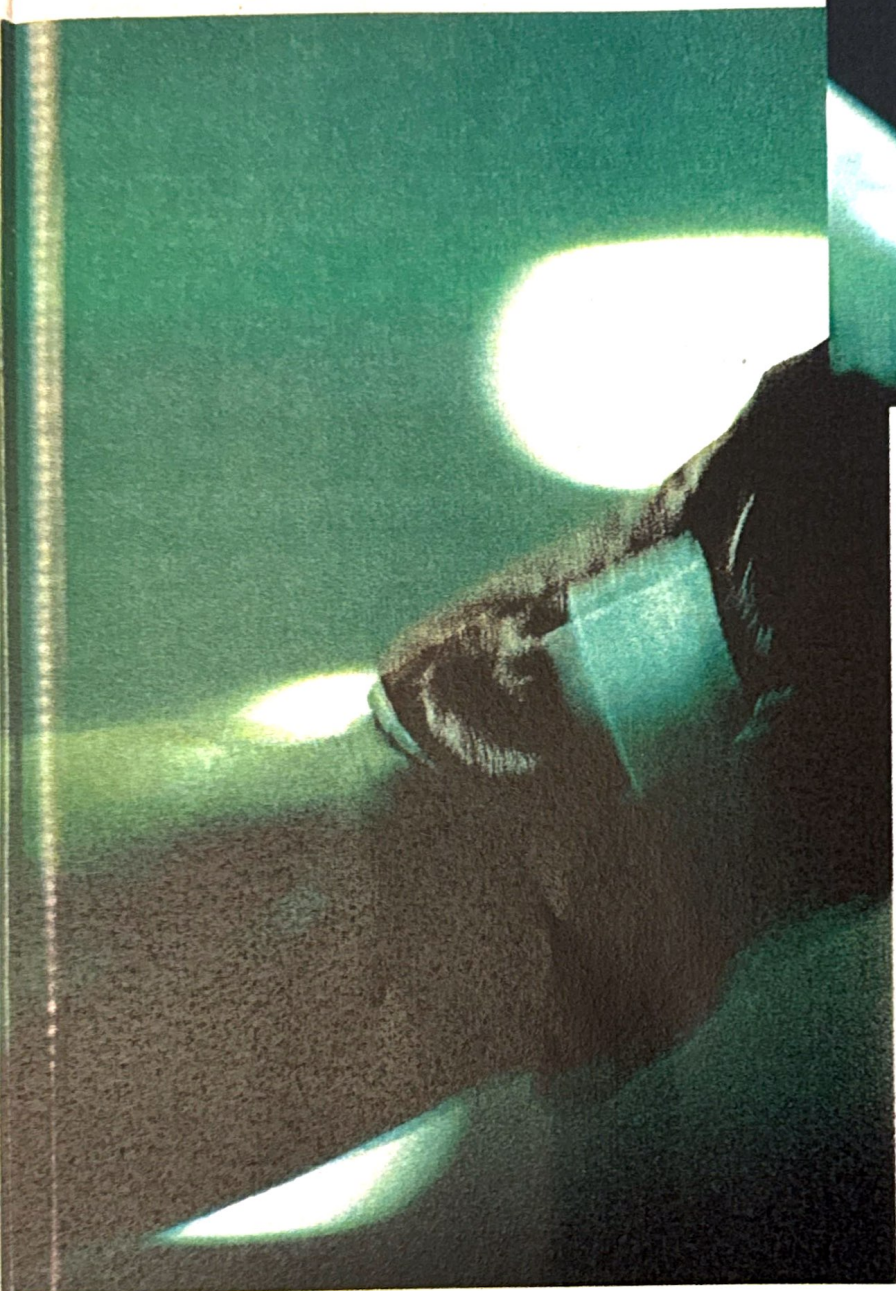
増田の一日は忙しい。ときに分刻みのスケジュールになる。特別稽古が終わった後は高田馬場のトレーニングジムへ行く。シャワーも取らず体をふいただけで慌ただしく準備をして下へおりてきた増田は、コンビニエンスストアへ走り、お握りなどを買い込んできた。それを車中で食べる。



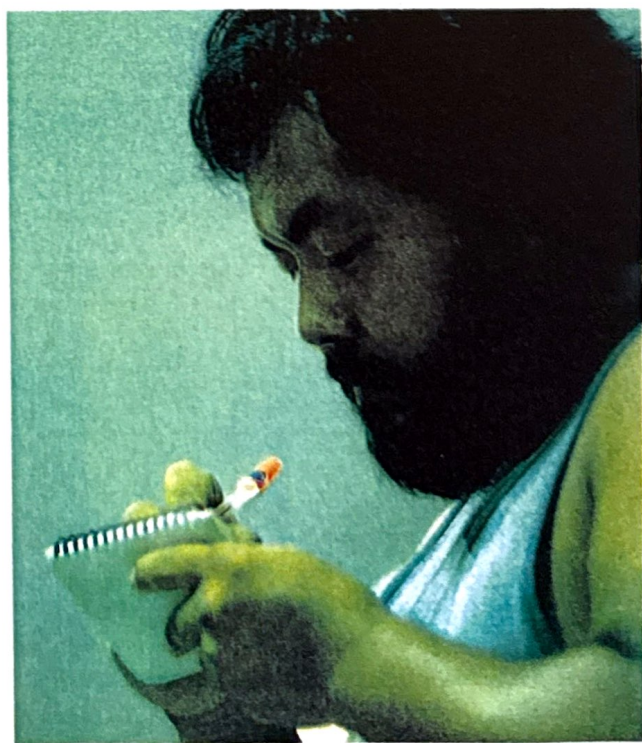
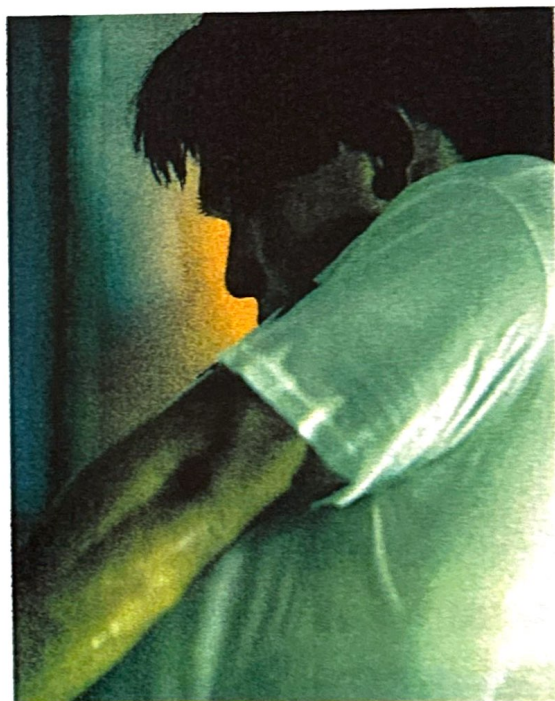
■ 増田章 '92年秋



打ち込み



パートナーの岡田稔さん。





このままで終われるか!

垣間見た増田章の凄さ

特別稽古が終わった後、高田馬場のトレーニングジムへ向かう。たまたま途中の橋の上から山並みに夕焼けがきれいだった。「ぼくはこの景色が好きなんです。この景色をゆっくり眺める時間がほしいですね」と言った増田の言葉が妙に印象的であった。

ジムでのトレーニングは、しかしそんな感傷をいっさい許さないすさまじいものだった。すさまじいというより、私は増田とは長くつき合っているが、増田の凄さをはじめて見た感じがした。

ジムへは週に2回通い、2時間から3時間の“打ち込み”を行う。ここには絶好のパートナーがいる。岡田稔さんという人で、空手とは関係のない人だが、ここで出会ってすっかり意気投合した。決まった曜日に一人は草加から、一人は八王子からここにやってきてジムのコーナーのサンドバックに向かう。

岡田さんがサンドバックを押さえる。

反対側から増田がそれを叩き、蹴る。1ラウンド2分か3分。15秒から長い時で1分のインターバルを取りながら20ラウンドから40ラウンドぶっ続けにやる。20ラウンドとして1時間かかる。増田は力とリズムを持った技をこの時間出し続けるのである。ちなみに100人相手の前には100ラウンドやったという。

その凄さを文章で表現することはできない。写真を見ていただくしかない。岡田さんはサンドバックを押さえているだけで全身が痺れてくると言う。

われわれカメラマンには想像できない表情というのではない。だから表情を見てその凄さに驚くということはない。私がこの時に増田から感じた凄さというのは、体の躍動感と溢れるエネルギーである。それに驚かされ、増田という男の凄さを垣間見た思いがしたのである。

インターバルの時に、増田はいろいろなことを言う。「ぼくはこの練習が一番嫌

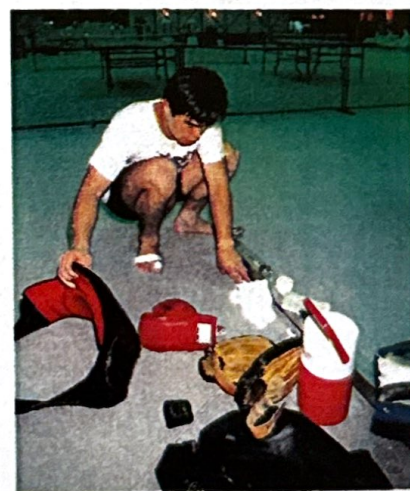
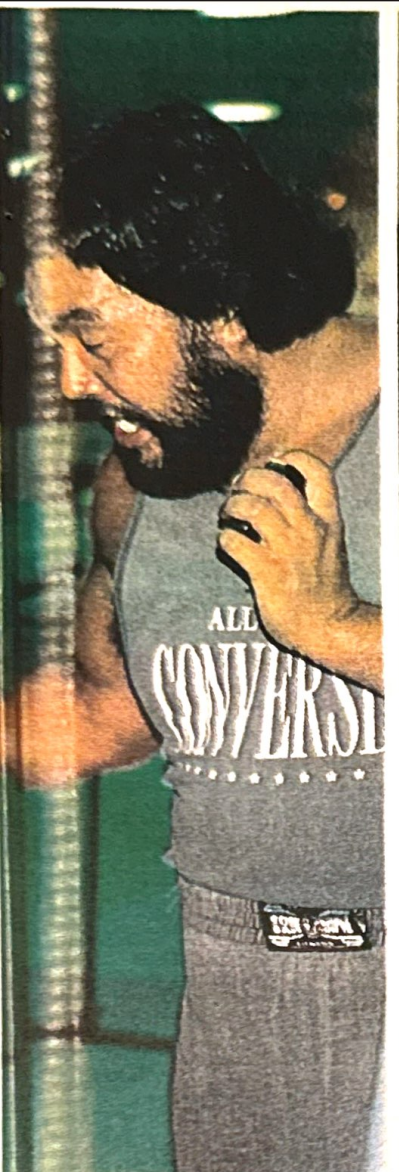
いなんですよね」。すかさず岡田さんが「嫌いだからやらなければ…」と応じる。こうした阿吽の呼吸で応じる岡田さんの存在は、増田がきついトレーニングをこなす上で欠かせないものである。あるいは、サンドバックを叩く時、その向こうに生身の人間がいることで、より実戦的なイメージをしやすい。

このトレーニングが半ばにさしかかった頃、増田は「このままで終われるか!」とはき捨てるように言った。

トレーニングは70%がサンドバックを使い、あとは岡田さんとの叩き合いと岡田さんが防具をつけて増田が攻撃するものであった。

ジムの閉館は10時。9時50分になると予告の放送があるが、この頃2人は佳境に入っている。気がつくともわりには誰もいない。増田は使った防具を片付け、暗くなったジムをあとにする。この日は私の車で送った。増田の家についたのは12時03分、日付けが変わっていた。

増田は明日も8時すぎに起きて競技場に向かう。



貪欲にそして苛酷に 増田章のトレーニングを追う

ポジティブなエネルギー

集中力。これが増田章の今年のテーマだ。

「毎年、今年が最後だと思ってその一年にかけようとする。でも今年はその意識がとくにつよい」と言う。

今年が最後の大会出場になると考えているわけではない。長い修業の末に、人生全般に共通する最も大切なことが見えてきたのだ。

集中力——きわめて月並みな言葉だが、増田章の口から出ると重い。

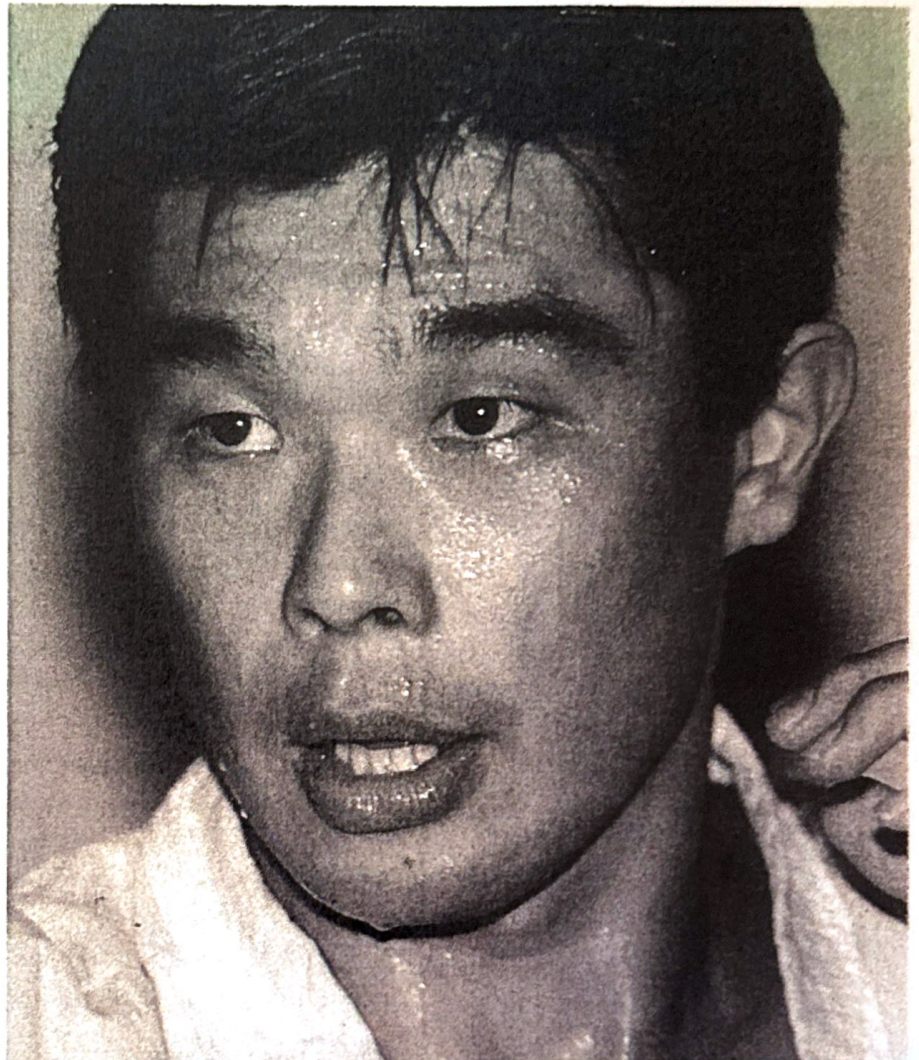
第24回全日本を1カ月半後に控え、増田は苛酷なトレーニングメニューを自らに課していた。

彼には現在、四つの練習体形があり、すべてを消化するには1日24時間という時間は短い。

「何でこんなことしているんですかね、早く足を洗いたいですよ」と冗談めかして言うが、本心は違う。「いやなことならやりません。やりたいから、より強く、よりうまくなりたいから、やっているんです」と熱っぽく語る。

時として分刻みスケジュールをこなさねばならない殺人的な毎日。しかし自らにはめた枷^{かせ}を、彼はある意味で楽しんでいるようにも見える。

集中力は気から生まれる。気とは、増田の翻訳では「ポジティブなエネルギー」ということになる。自分を追い込めば追い込むほど、精神はネガティブなものからポジティブなものへ変化する。そうした心理面での活性化を図る方程式は、山あり谷ありの現役生活の中



で体得した。

総合的に鍛える

ひたすら心と体の汗をかく。

夜が比較的遅いため、朝は8時半頃めざめる。

朝食後、車を駆って多摩市の陸上競技場へかける。増田の家は八王子市堀ノ内にあるが、そこから約15分の距離だ。

1時間半前後、長いときだと2時間、ここで時を過ごす。

ノルマは10キロのランニング。調子のいいときで最低45分、たい

てい50分くらいかけて走る。真夏の炎天下でもメニューは同じだ。孤独に黙々と走り続ける。

長距離走だけでなくダッシュなどもメニューに組み込む。

去年は100人組手で内臓をやられたが、今年になって完全に回復。かなりの負荷にも耐えられるようになった。

汗が乾いて塩になるくらい走って午前中のトレーニングは終了。

いったん家に帰って一休みし、午後の猛稽古に備えるというのが、ほぼいつものパターンだ。

パワー空手 専用

バインダー

■元気の出る バインダー

「バインダーを作ってくれてありがとうございました。『パワー空手』はとても頼もしい雑誌です。気持ちが落ち込んでいる時などに読むと励まされ“やるぞ”という気になります。このバインダーに『パワー空手』を綴じて、いつでも読めるように手元に置いておきます。私のエネルギーの源泉になるような気がします」

(一読者より)



「パワー空手」1年分が綴じられます。

黒地に金文字の 重厚な装幀

定価 1000円(送料とも)

■ご希望の方は

最終ページの郵便振替用紙に「バインダー希望」と書いて郵便局にお振り込み下さい。現金書留でも結構です。

■宛先は

〒171 東京都豊島区西池袋3-31
-10 青井ビル3F
パワー空手出版社B係

午前中の陸上トレーニングが増田にとって第一部の稽古なら、第二部の稽古は白昼のウェイトトレーニングである。

ウェイトトレーニングには週3~4回通っている。馴染みのジムが複数あるが、たまたま取材に訪れた日は休みだった。

少しでも時間ができると道場関係の事務をこなしたり、友人・知人と連絡を取ったりと結構いそがしい。本人は「貧乏性なんですよ」と笑うが、要するに何事にもこまめなのだ。

行動半径はおそらく、極真空手家の中でもかなり広いほうに属するだろう。空手家であり、空手日本一をめざしながら、増田は「一介の空手家で終わりたい」という意識をつよく持っているように見える。

そうした意識はトレーニングの仕方にも現れ、他の競技の練習方法を学ぶことにも彼は貪欲である。「アメリカなどで冬はフットボールの選手をやつて、春から秋は野球をやつて、という人がいるでしょう。ああいうことって無駄にはならないと思うんですよね」。取材中、増田がぼつりと言った言葉だ。

総合的に強くなりたいという願望——もっと平易に言えば、総合的に身体を鍛えて空手に生かしたいという気持ちが、増田にはある。

脈拍160への挑戦

第三部ともいべきトレーニングが道場稽古である。

大会前になると増田の指導は、黒帯・茶帯クラスを対象とした「特別稽古」が中心になる。

特別稽古には「指導」というより事実上、一選手として「参加」するかたちだから、他の時間帯で稽古ざんまいの生活を送っている増田にとっては、正直きつい。

特別稽古の参加者は20歳前後の大学生が多い。彼らの台頭によって、最近、城西支部の中でも八王



子道場の実力がぐんぐんあがってきた。

「道場生たちにやる気が出てきたこと」が道場主としての増田のいちばんの喜びであり、同時に彼自身の「心の励み」につながる。彼らと身体をぶつけ合うことによって、「ポジティブなエネルギー」を吸収することができるのだ。

八王子道場はJR八王子駅から西へ徒歩3分、交通至便なところにある。八王子の夏の暑さは定評がある。都内の最高気温を記録するのはたいてい八王子だ。

しかしこの日はうだるような残暑の中、冷房をフル回転させ窓は開けず、2時間めいっぱいスパリングをおこなった。

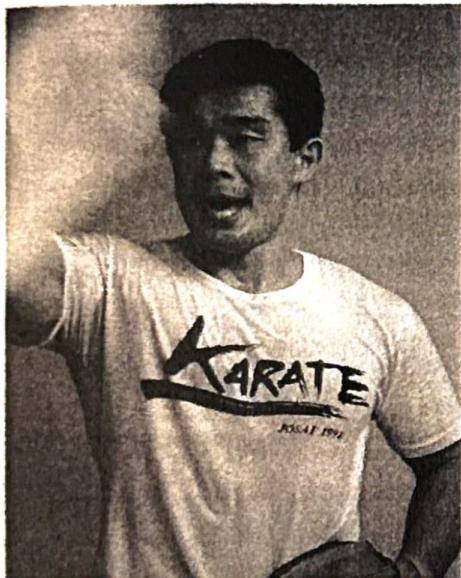
すぐにTシャツ（この日は暑かったためTシャツで稽古）がぐしょぐしょになる。が、それもやがて乾く。汗が出尽くしてしまうのだ。

束の間の休憩時間帯に吐く息が異様に荒い。

実戦的な稽古がつぎつぎに展開されていく。

「スネで相手の顔面を狙ってみろ。ガードの上から蹴り込むつもりで。体の柔らかい人はこれをマスターするといぞ」

「技を単発で終わらせないように。フォローが大切。たとえばこうやって…」



「正面からの前蹴りと横蹴り気味の前蹴りを使い分けろ。緑健児もよく使っていただろう。感じとしては「近づいてくるな、近づいてくるな」って感じで打つ」

技の正確性と、間合いの大切さについては何度も力説した。

ラウンド制の最後のスパーリングが終わって、脈を計る。「1分間160以下にしか脈が上がらない人は手抜きだぞ」と言って、ほぼ動きづめの稽古を締めくくる。

瞬息（しゅんそく）

休むまもなく新宿区高田馬場にあるトレーニングセンターへ急ぐ。八王子から中央高速と首都高速を飛ばしても1時間強はかかる。この日は、カメラマンの車に乗るさ

せてもらったが、普段は行き帰りとも一人で運転する。

重いバッグを抱えて帰りの電車を立ってくるのはつらいから、という理由で車で通っているのだが、冗談で「運転手でもほしいところですね。女房？ 彼女、高速道路は運転できないんです」と、まあ、身体的には結構くるしい。

普段だと途中のサービスエリアで、かきこむように間食を取る。この日はコンビニエンス・ストアで買い込んだスポーツ飲料やおにぎりを車内で豪快にパクつく。

高田馬場のトレーニングセンターで長年のトレーニング・パートナーである岡田稔さんと合流する。

午後8時から10時まで、二人ペアになっておこなう週2回の練習が、増田にとって四部制の最後の稽古だ。

岡田さんは極真関係者ではない。年齢も増田より5、6歳高い。共通項は、武道に打ち込む情熱だけだ。

サンドバッグを使ったり、またミットや防具をつけて、主に攻撃の練習をここではする。もっぱら増田が攻撃役で、岡田さんが受け役だ。そんな関係がもう6、7年つづいている。

増田の言う「意気投合」という表現以上に深い精神的絆が二人の間にはあるようだ。

この日の練習は増田自身、疲労がピークに達していたようで、内容的にはかなりセーブしていたようだ。「疲れますよ」と何度か顔をしかめたりしていたが、それでも、岡田さんといるときの表情は、かなりリラックスした様子がかげえた。

岡田さんは独特のトレーニング方法を開発する天才でもあり、この日われわれは、彼の考案したトレーニング方法を一部垣間見ることができた。きわめて合理的で、かつ実戦的で、簡単でありながら習熟のむずかしいペア練習であった。

残念ながらその全貌を記すわけにはいかない。やがて岡田さんが「コロンブスの玉子」になることもあろう。

「瞬息」、全日本再制覇のため増田がいま課題にしているこの言葉がヒントだ。

密着取材の最後の質問は「全日本、自信ありますか？」

増田は例年になくシンプルに答えた。「試合を見ていてください」
シンプル イズ ベスト。

(村瀬)



増田章のトレーニング。



胎動する岩崎達也。



図解分析・倒すための下段蹴り。

カラーポスター 増田 章 三段

カラー特別企画

増田章 92年秋 このままでは終われない..... 9
 岩崎達也 全日本王座へ胎動はじめた大型新人..... 22

本文

拳の眼 日々断章 大山倍達..... 35
 第24回全日本大会観戦案内..... 36
 第24回全日本情報 有力選手に聞く(下)..... 37
 食欲にそして苛酷に 増田章のトレーニングを追う..... 45
 人間ドキュメント 岩崎達也..... 48
 シンガポール国際大会の日本選手団決まる..... 55
 極真会館が正道会館に“絶縁”通告..... 56
 連載 大山倍達語録 岩崎呉夫 第48回..... 60
 連載 読者の質問に答えるマス大山の正拳一撃..... 62
 カラテ群像 安斎友吉 福島県南支部長..... 68
 プレゼントコーナー..... 70
 分支部紹介 新潟県新発田自衛隊空手部..... 71
 テクニック図解分析 倒すための下段蹴り(下)..... 72
 全中国大会・山根誠治がウェイト制の無念晴らす優勝..... 82
 長崎大会・中村浩が気迫の初優勝を飾る..... 84
 ニュース..... 86

新会館建設問題で支部長会議開かれる／四日市大学で極真空
 手道講義／鳥取島根支部が2カ所で演武／山口支部が宇部市
 の祭りで演武／愛媛支部の夏合宿／山口支部の夏合宿／新潟
 支部の夏合宿

極真会館 昇段昇級者名簿..... 96
 ・東城南支部・山口支部・神奈川西支部
 極真黒帯へのドラマ 昇段レポート..... 97
 読者のページ..... 104
 編集後記..... 112

(お知らせ)
 ウェイト制大会全試合ビデオのご案内..... 74
 第3回全中国ウェイト制空手道選手権大会のお知らせ..... 87
 第7回全九州空手道選手権大会のお知らせ..... 88
 「パワー空手」バックナンバーのご案内..... 108
 極真会館全国支部一覧..... 110

表紙 清水元子
 写真 小林 洋

極真空手初!

道場の臨場感で学ぶ 極真教則用ビデオ!!

遂に完成

大山倍達

“貴方の部屋で極真空手の神髄を!!”

- 構想六年
- 大山総裁が出演・直接指導。
- 歴代のチャンピオンが多数登場。
- 全くの初心者でも学べます。
- 護身術・体力増強にも最適です。
- 世界の基本と型が統一されたビデオです。

あなたにも必ず強くなれる!!

強さを
極める

ザ・キックマシン

1セット全4巻(Part1,2,3,4) 定価 ¥39,500

VHS・βカラー160分(セット販売だけとなります。)

(消費税・送料込み)

★お支払い方法(2種類)

- 現金一括払い…¥39,500(消費税・送料サービス)
- 分割払い(10回払い)…申し込み金¥8,000 残金¥36,000(3,600×10回)

★お申し込み方法(電話かハガキで下記まで)

- 電話でご注文の場合
☎0120-249760
受付/月曜～土曜(日・祝日休)
AM10:00～PM6:00
- ハガキでご注文の場合
ハガキに必要事項を記入し、捺印
のうえご投函ください。

★ご入金方法(先払いとなります)

- 下記のいずれかの口座にお振り込みください
- 銀行口座 「さくら銀行・渋谷西支店、当座No53479」・郵便局「東京1-69187」

★発送…ご入金確認後、2週間以内にお届けします。

(お届けした商品に破損等があった場合はお取り替えをいたします。)

<input type="checkbox"/>	〒150	東京都渋谷区道玄坂
	2	29
	2	20
	2	20

御ジャパ
ン・オブ・ザ・
ワールド
体
 氏名フリガナ
 〒・住所
 年令(生年月日)
 TEL番号
 電話番号(11桁)
 郵便番号

絶賛発売中!!

大山総裁が全世界空手ファンに贈る! 貴方の部屋で極真空手の神髄を学べる!!

- 大山総裁が総指揮、直接指導され、郷田勇三師範立ち合いのもと製作。このビデオによって世界の基本及び型が統一されました。
- 世界チャンピオン、日本チャンピオンが出演、直接指導しています。
- アニメーションにより、面白、おもしろく観ることが出来ます。
- 全日本大会～全世界大会の名勝負、名場面を例にとり、技、及び技の効用の説明をしています。
- 老若男女どなたでも面白く、易しく構成してあります。
- 体力増強、健康維持、護身術に最適です。
- 初めて空手を習う方も、空手の魅力というものを幅広く学べる、他に類を見ないビデオです。
- これは世界に向けて発売されます。

大山館長(総裁)の総指揮により大山総裁自ら出演/三瓶、松井、川畑、緑、増田、黒沢、八巻、桑島、木浪、梅井、秋元、アンディ・フグ、アデミール・ユスタ、現役の最高レベルの選手達が極真空手の神髄を本部道場の臨場感で教える。

又、道場へ通われる方の総本部の正しい極真の基本や、移動稽古技、型(①平安一、②平安二、③平安三、④平安四、⑤平安五、⑥太極一、⑦太極二、⑧太極三、⑨足技太極一、⑩足技太極二、⑪足技太極三、⑫観空、⑬征遠鎮、⑭三鞭、⑮臥竜、⑯十八、⑰転掌、⑱最破、⑲安三)等を確実に身につけることが出来ます。

監修 大山倍達
企画 国際空手道連盟 極真会館
製作・発売 株式会社ジャパン・オブ・ザ・ワールド

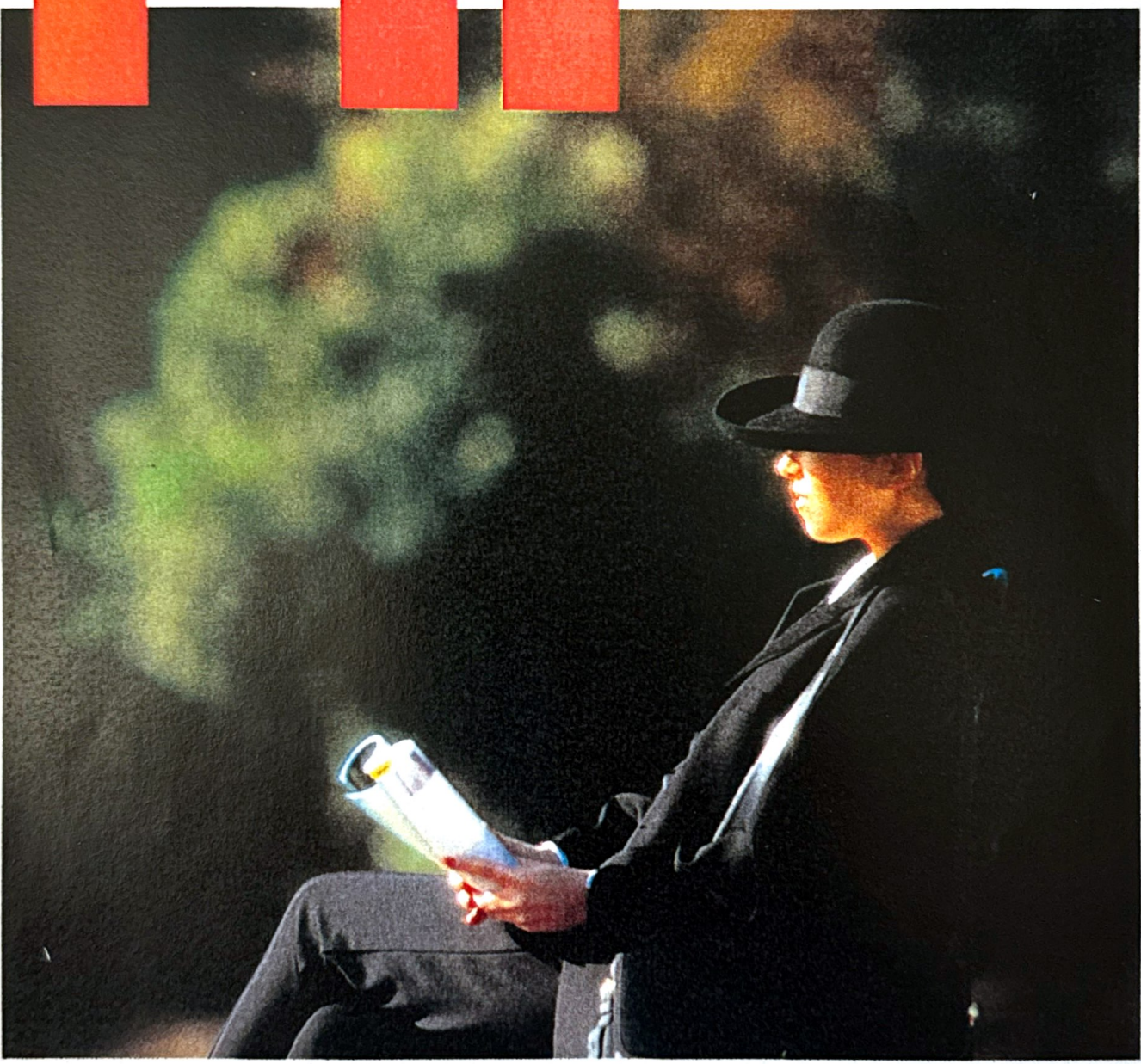
株式会社 ジャパン・オブ・ザ・ワールド

お問い合わせは
0120-249760



新しい旅〈アイル〉

私は、私らしく旅したい。
気持ちのおもむくままに。したいこと、色々かなえたい。
そんな「私」が主人公の旅。〈アイル〉。



〈パンフレットの請求、および旅のご相談は、リン・リン・ダイヤルまで〉東京03-3435-5311/大阪06-341-4689/名古屋052-265-4177/九州(フリーダイヤル)0120-33-2580/札幌011-221-5513 ●東京・大阪(月)金9:00-18:00、(土)9:00-12:00、13:00-17:30受付。●名古屋・九州・札幌(月)金9:00-12:00、13:00-17:30受付。主催/株式会社ジャルパック(運輸大臣登録一般旅行業第133号)(JATA会員©)〒105 東京都港区浜松町2-4-1 世界貿易センタービル別館

