

スノーシューで雪の自然を楽しむ

スノートレッキング入門シリーズ

2012 Winter

晴れた日は 紺碧の空と純白の雪の、鮮やかなコントラスト

光と、雪と、樹々が奏でる森の交響曲

落葉樹のこずえは、白く輝くサンゴ

針葉樹は、どこまでも続くクリスマスツリー

そして澄み切った空気のかなたに浮かぶ、純白の山々

雪の日は ミルク色の霧に煙る、水墨画の世界。

空間をすべて埋めて、音もなく降り積もる雪。

静かな、どこまでも静かな、静寂の世界

そんな雪の世界に行ってみたいけど

体力や機会が…と思っている人のための

ハイキング感覚で誰でも楽しめる雪の自然との出会い、

それがスノートレッキングです。

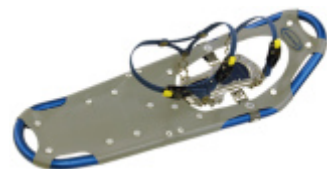


スノートレッキングって何？

雪の森や山を、スノーシューを使って楽しむハイキングです。

スノーシューって何？

スノーシューは、ひとことでは洋風かんじき。もともと極北に住む先住民の生活用具でした。緩い地形ならかんじきより雪に潜らず、歩きやすいのが特徴で、雪歩きを楽しくしてくれる道具です。ふかふか雪に分け入る感覚が嬉しい！スノートレッキング・シリーズすべての回で体験できます。



レンタルは？

スノーシュー、ストック、スノーブーツ、スパッツ、グローブ、レインウェア、女性&子ども用ウェアのレンタルをご用意しております。



体力がなくても大丈夫？

ハイキングができる方でしたら、充分楽しんでいただけたらと思います。自然が見せてくれる一つ一つの表情を、じっくり楽しみながら歩くのが木風舎のスタイル。どこからどこまで歩き通したということよりも、心に何を感じたかという豊かさを大切にしたいと思っています。また、すべてベースとなる温泉やペンションから出発し、そこへ戻るワンデイ型のトレッキングなので、軽い荷物でゆっくり自然を楽しめます。

1人で参加でもご心配なく

1人で参加しても、すぐに暖かい空気に包まれて、気持ちのいい仲間と出会えて良かったと思える、そんな雰囲気は私たちの大切な財産です。(お1人で申し込まれる方が多いです。)



シーズンスケジュール早見表

講習番号	期日	場所	ひとことポイント
12108	12/29(木)~30(金)	志賀高原	白く輝く樹々、青い空・亜高山針葉樹の静かな森をゆっくり。
12109	1/2(月)~3(火)	志賀高原	白く輝く樹々、青い空・亜高山針葉樹の静かな森をゆっくり。
12106	1/7(土)~9(祝)	高峰温泉	雪の山々を見渡す360°の大展望と、雲上の展望温泉。
12110	1/18(水) 18:30~	丸の内 さえずり館	白い森の魅力を紹介するスライド&トーク。
12107	1/21(土)~22(日)	北八ヶ岳	輝く霧氷の美しい、亜高山原生林の森と、広々とした雪原。
12111	1/28(土)~29(日)	北八ヶ岳	輝く霧氷の美しい、亜高山原生林の森と、広々とした雪原。
12114	2/4(土)~5(日)	玉原高原	樹齢100年を超える荘厳なブナの森で、ゆっくり森呼吸。
12115	2/11(土)~12(日)	玉原高原	樹齢100年を超える荘厳なブナの森で、ゆっくり森呼吸。
12116	2/18(土)~19(日)	裏磐梯高原	ふかふか雪のブナ森や、広い雪原となった沼。行こうぜ東北!
12117	3/10(土)~11(日)	戸隠高原	明るい樹林の林や雪原。戸隠山を眺めながら、のんびりと。
12118	3/17(土)~18(日)	戸隠高原	明るい樹林の林や雪原。戸隠山を眺めながら、のんびりと。
12119	3/24(土)~25(日)	戸隠高原	明るい樹林の林や雪原。戸隠山を眺めながら、のんびりと。

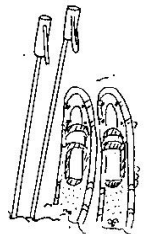
※各回の参加費に含まれるのは、講習&ガイド料のみです。交通費や宿泊費、レンタル料は含まれておりません。

(各回ごとの資料に、宿泊費や参考交通費の記載があります)

※小中学生のお子様をお連れの場合は、子ども料金がございます。

※スノーシュー&ストックのレンタルを、すべての回でご用意しております(別料金:1日間1,000円、2日間1,500円、3日間2,000円です。詳細は各回ごとの資料をご覧ください)。

※スノーブーツ、スパッツ、グローブ、レインウェア、女性用&子ども用ウェアのレンタルを、すべての回でご用意しております(詳細は各回ごとの資料をご覧ください)。



「行ってみようかな?」というものがございましたら、まず各回の詳しい資料をご請求ください。

ご請求は Web サイト <http://www.mokufusha.com/> 「予定表」にある「オンライン資料請求ボタン」から

E-mail mokufu@mokufusha.com (Web サイトをご利用になれる方は、なるべくそちらをご利用ください)

Tel. 03-3398-2666 Fax. 03-3398-7448 にて承っております。

シーズンスケジュール内容ご紹介

スライド&トーク ネイチャースキー&スノーシューウォークの魅力

白く輝く森を動物のように自由に歩き、遊び、佇む。雪と光が織り成す美の世界

と、童心に帰るようなおもしろさ、そして必要な知識、ウェアなどを、スライドとトークでレクチャー。雪の森へ、しばしトリップしませんか？ お気軽にいらしてください。場所=丸の内さえずり館（新有楽町ビル1F）語り手=橋谷 晃。（入場無料）

場所	日程	参加費
丸の内さえずり館	1/18(水) 18:30~20:00	無料



霧氷が輝くタンネの森が美しい

年末年始の 志賀高原

スノーシューを使って、樹氷が輝く

志賀高原をハイキング。綿帽子をかぶった無数のクリスマスツリーのような針葉樹や、白いサンゴのような木々の梢が、光を受けてキラキラと輝いています。宿泊は落ち着いた雰囲気、小さくて静かなホテルです。シェフのフルコース料理がもう最高！



講習番号	日程	参加費	宿泊
12108	12/29(木)~30(金)	14,000円 (子ども 11,200円)	志賀石の湯ホテル
12109	1/2(月)~3(火)	14,000円 (子ども 11,200円)	志賀石の湯ホテル

3連休に温泉とスノーシュー 高峰温泉

講習番号	日程	参加費	宿泊
12106	1/7(土)~9(祝)	24,000円 (子ども 16,800円)	高峰温泉

雪山の展望を楽しみませんか？ 長野県・高峰高原（浅間山の西・アサマ2000スキー場近く）の、標高2000mの眺めのいい場所に建つ、雰囲気の良い温泉宿をベースに、展望の良い麓ノ登山（一等三角点の山、展望良好）などを楽しみます。宿は日本で3番目に高い場所に建つ温泉旅館で、雪の中で遊んだ後は、雲海のかなたに夕日の沈む中央アルプスのシルエットを眺めながら、温泉の浴槽にゆったりと浸かる楽しみも待っています。夜は浴槽から見下ろす小諸の夜景がきれいで、おいしい料理も楽しめます。

霧氷の森と展望の 北八ヶ岳



講習番号	日程	参加費	宿泊
12107	1/21(土)~22(日)	13,500円 (子ども 9,800円)	P.ぽっかり雲
12111	1/28(土)~29(日)	13,500円 (子ども 9,800円)	P.ぽっかり雲

樹々が純白にコーティングされているのが霧氷。それはまるで、白く輝くサンゴのよう。標高2000mを超える北八ヶ岳なら、しばしば出会える光景です。北欧を想わせる、白い針葉樹の森が続く北八ツ。麓のペンション（料理がおいしい！ 食堂から眺める大パノラマや夜景も最高）に泊まって、標高2200mまでロープウェイで上がるので、登りの心配もいりません。森閑とした白い森に会いに行きませんか？ そして、日本最高所に建つペンションからの眺めと、創作料理も最高！

**樹齢 100 年を超えるブナの森
玉原高原**

講習番号	日程	参加費	宿泊
12114	2/4(土)~5(日)	13,500 円 (子ども 9,800 円)	P.もるげんろーて
12115	2/11(土)~12(日)	13,500 円 (子ども 9,800 円)	P.もるげんろーて

巨樹が並び、荘厳なブナの森を訪ねてみませんか？ そこに佇むだけで、心が癒されていくような、白く、柔らかく、丸い輪郭の森。動物たちの気配も濃厚です。人はなぜ、ブナの森に魅かれるのか…その答えの一つが、この森にあります。



料理のおいしいペンションに泊まって、1泊2日でゆったり、ゆっくりと楽しめます。ネイチャースキーと同時開催ですので、ご希望によって、ネイチャースキーとの1日ずつ体験も可能です。

ブナの森と雪原になった沼 裏磐梯高原

講習番号	日程	参加費	宿泊
12116	2/18(土)~19(日)	14,000 円 (子ども 11,200 円)	P.もくもく

ふかふか雪のブナの森や、広～い雪原になった湖、まるでアルプスの真只中のような風景が展開する銅沼、純白の芸術・霧氷など、裏磐梯の豊かな自然を楽しめます。ご希望によって、ネイチャースキーとの1日ずつ体験も可能です。宿泊は、震災救援活動で私たちと一緒に汗を流した仲間、「アウトドアペンション・もくもく」です。震災後何カ月もの間、東京と宮城を毎週結ぶボランティア輸送バスとして、オーナー「もくさん」の運転する「もくもく」のマイクロバスが活躍していました。裏磐梯など会津地方は、放射能の影響がなかったにもかかわらず、今も観光客の激減が続いています。今こそ行こう、東北へ！福島へ！私たちの元気と一緒に。



春の息吹をのんびり楽しむ戸隠高原

講習番号	日程	参加費	宿泊
12117	3/10(土)~11(日)	13,500 円 (子ども 9,800 円)	山の庭・タンネ
12118	3/17(土)~18(日)	13,500 円 (子ども 9,800 円)	山の庭・タンネ
12119	3/24(土)~25(日)	13,500 円 (子ども 9,100 円)	もみの木山荘

戸隠山の秀峰をバックにした心地よい落葉樹林。ミズナラやハルニレの大樹が続き、

どこまでも歩いて行けそうな森。リスは木から木へと走り回り、小鳥たちは歌い始める。そんなゆったりと落ち着いた戸隠の森を、バードウォッチングやアニマルトラックを楽しみながらスノーシューハイク。「戸隠時間」と呼びたくなるようなゆっくりとした時間の流れが、たまらない魅力で、毎年訪れるファンが多いエリアです。ネイチャースキーと同時開催ですので、ご希望によって、ネイチャースキーとの1日ずつ体験も可能です。



ネイチャースキーシリーズもよろしく！

スノートレッキングにスキーの面白さを加えたのが、ネイチャースキー。動きの自由さや、遊びの面白さは、さらに倍加します。スキーがまったく初めての人向けのクラスからありますので、ぜひこちらもチャレンジしてみてください。2月から5月まで、全国12ヶ所で22回おこないます。スケジュールパンフレットが別にありますので、ぜひご請求ください。

皆様をご案内するガイドのご紹介 (各回交替で担当いたします)

橋谷 晃 木風舎の代表。NHK 教育テレビ「チャレンジ！ホビー・あなたもこれから山ガール」の講師を始め、テレビ東京や J-WAVE、TBS などさまざまな番組で活躍。著書に『ネイチャースキーに行こう』（スキージャーナル）、『トレッキングのABC』『失敗しない山道具選び』（山と溪谷社）、『ネイチャースキー』（山海堂）、監修本に『NHK テキスト・チャレンジホビーあなたもこれから山ガール』（NHK 出版）など。NPO 法人自然体験活動推進協議会理事。（社）日本環境教育フォーラム認定自然学校組織運営者。日本テレマークスキー協会公認指導員。（社）日本山岳ガイド協会公認ガイドなど。



森本英明 やさしくて、おもしろくて、力持ちのガイド。日本テレマークスキー協会公認指導員、SIA 公認ステージⅢ 指導員、（社）日本山岳ガイド協会公認ガイド、など

山田忠彦 親切、誠実、そしてタフな馬力で参加者に人気のあるガイドで、アウトドアクッキングの名人で、「シェフ山田」の異名を持つ。（社）日本山岳ガイド協会公認ガイド。

橋谷水樹 TAJ テレマークスキー全日本シリーズ 09 年総合チャンピオン、09 年 FIS 世界選手権日本代表。日本テレマークスキー協会公認指導員、CONE リーダーなど。



お申し込み方法

まず各回ごとの資料をご請求ください

このスケジュール表をご覧になって、参加してみようかな、と思ったプランの**各回ごとの詳しい資料**（集合・持ち物などが書いてあります。）を、木風舎のホームページ <http://www.mokufusha.com/> にある予定表の、資料請求ボタンからご請求ください。また **Tel.03-3398-2666** または **Fax.03-3398-7448**、Eメール mokufu@mokufusha.com でもご請求いただけます。

→ 各回ごとの資料は、それぞれ開催日のおおよそ 30 日前を目安に作成、お送りしております。

お申し込み受付開始

各回ごとの詳しい資料を一斉に発送して、お手元に届いた時点が、その講習のお申し込み受付開始です。

お申し込み

詳しい資料がお手元に届きましたら、内容をご覧いただいた上で、下記の方法でお申し込みください。

***お電話で** **Tel.03-3398-2666** までお申し込みのお電話をください。その場で空き状況の確認ができます。お電話でお申し込みを済ませましたら、資料についている**参加申込書**をご記入の上、FAX または郵送または Eメールで、木風舎までお送りください。

***Eメールで** mokufu@mokufusha.com まで、資料についている参加申込書と同じ項目をお書きになって、Eメールで送信してください。3営業日以内に確認の返信メールを差し上げます。**確認の返信メールが到着した時点でお申し込み受付とさせていただきます。**

***FAXで** 資料についている**参加申込書**にご記入の上、**Fax.03-3398-7448** まで FAX してください。3営業日以内に確認の返信 FAX を差し上げます。**確認の返信 FAX をお送りした時点でお申し込み受付とさせていただきます。**

参加費のお振り込み

以上のお申し込みがお済みになりましたら、**参加費**を、資料に同封の郵便振替用紙で郵便局から、または銀行から振込者名を「講習番号+あなたのお名前」にして、**お振り込み**ください。

よくあるご質問



Q. 参加者のおもな年齢層は？

A. 下の表をご覧ください。過去の参加者のデータです。

20歳未満 4%

20歳代 14%	30歳代 27%	40歳代 28%	50歳以上 28%
-------------	-------------	-------------	--------------

ご参加は、8歳～を一応の目安とさせていただいております。幅広い年齢層で、和気あいあいとした暖かい雰囲気の特徴です。ペースはかなりゆっくりですので、楽しい気さくな雰囲気がお嫌いでなければ、どんなご年齢の方もきっと楽しんでいただけたと思います。

Q. 女性でも大丈夫ですか？

A. ほとんどの場合、すくなくとも半分以上は女性の参加者です。

Q. 体力は必要ですか？

A. ゆっくりしたハイキングと考えてください。

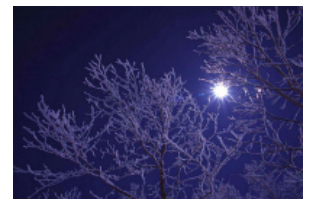
Q. レンタルできるものは？ (詳しくは各回ごとの資料をご覧ください。)



スノーシューセット、ブーツ、スパッツ、グローブ、レインウェア、女性&子どもウェア

以上のものはレンタルのご用意もごさいます(別料金です)。もちろんご自分のをお持ちになっても構いません。ブーツをご持参される場合はトレッキングシューズか防寒長靴ならOKです。外側に着るものは、登山用レインウェアまたはスキーウェアでOKです。

個人で必ず揃えてきていただきたいものは、冬用の速乾性素材アンダーウェア(長袖シャツ&タイツ)、中間着としてフリース類、帽子、サングラス類です。



木風舎とは？ 1982年創立のネイチャースクール。自然の中で体験した感動が、人と自然の共生を実現する原動力になるはず、というコンセプトで、登山、トレッキング、ネイチャースキー、自然観察プログラムなど、年間100回ほどのスクールを開催しています。とくにトレッキングとネイチャースキーの分野ではパイオニアとして知られ、代表の橋谷 晃は『トレッキングのABC』『失敗しない山道具選び』(以上、山と溪谷社)『ネイチャースキーに行こう』(スキージャーナル)『ネイチャースキー』(山海堂)『おとなの自然塾』(岩波書店・共著)などの著書や、『毎日新聞』『日経新聞』などの連載、またNHK教育テレビ『チャレンジ！ホビー・あなたもこれから山ガール』をはじめとした、TVやFM番組でご存知の方も多いかと思ひます。自然体験を通して、人と自然のつながりを感じてもらうことができたらと願っています。

お問い合わせは

〒166-0004 東京都杉並区阿佐谷南3-45-4

Tel. 03 (3398) 2666

Fax. 03 (3398) 7448

mokufu@mokufusha.com

<http://www.mokufusha.com/>

お電話の受付時間 月～金 10:30～19:00(この時間内でも全員外出している場合もあります)

