

紅葉の涸沢カールへ！

10/1(金)～3(日)

～木風舎のネイチャリング・スクール～

講習番号 21225

山岳雑誌やポスターなどで、誰もが目にしたことがあり、そして誰もが憧れる涸沢カールの紅葉。

圧倒的な迫力のパノラミックな風景が赤・黄に染まるその姿は、日本の高山の紅葉を代表する景観の一つと言えるでしょう。

しかし問題はこれも有名な、紅葉期の涸沢の山小屋の混雑。そこで快適な横尾山荘に2泊（1人1ベッドが確保されています）することによって、これを解決！

しかも日帰りの荷物で涸沢を往復できるので、体力的にも楽です。憧れの涸沢の紅葉を見に、この機会にぜひ一緒に。



◎対象 ☆+（初めての方はちょっと頑張るつもりで）

日帰り近郊の5時間程度の歩程の山を、この1年以内に歩いていると望ましいです（体力ある、あまりご高齢でない方でしたら、登山がまったく初めてでも何とかできます）。初めての山小屋泊でもOKです。ご年齢の目安はおおよそ12歳以上75歳未満の方（リピーターの方やこの1年以内の山行経験によってはこの限りではありませんので、どうかご相談ください）。お1人で参加の方が多いため、その点をご心配なされないでください。人との出会いも、自然の中での楽しみの大きな要素だと思っています。

体力度の目安は以下の通りです。

1日目：上高地～横尾山荘☆（歩程3時間10分、登り標高差115m）

2日目：横尾山荘～涸沢～横尾山荘☆+（歩程5時間、登り標高差680m、下り標高差680m）

3日目：横尾山荘～上高地☆（歩程3時間10分、下り標高差115m）

◎集合

10月1日(金)正午 上高地バスターミナル脇のベンチ付近に集合

東京方面からなら、

新宿発 7:00 あずさ1号→松本着 9:38

松本から直通バス：松本バスターミナル発 10:15 ナショナルパークライナー→上高地バスターミナル着 11:55

要予約：<https://www.alpico.co.jp/traffic/local/kamikochi/national/>

1か月前の9/1～予約開始です。

（名古屋からは名古屋発 7:00 しなの1号→松本着 9:08）

上記以外にも、松本発 9:54 松本電鉄代行バス(新村乗換)→新島々着 10:40、新島々発 10:50 上高地行バス→上高地着 11:55 もあります。

お車の方は、沢渡駐車場または平湯温泉(あかんだな)駐車場からシャトルバスで。

※上高地ターミナルで、軽く昼食の時間を取ります。

※当日の緊急連絡先は、携帯 090-3060-0776 までお願いいたします。



※**集合時に Covid-19 抗原検査へのご協力**をお願いしております。唾液による簡単な検査です。誠に恐れ入りますが、検査費用の一部 1,000 円だけのご負担を、お願いしております。(検査費用の半額以上は、木風舎で負担いたします)。抗原検査につきましては、巻末資料をご参照ください。

◎行程

1日目 上高地から梓川に沿って、明神、徳沢、横尾と進みます。ほぼ平坦です。横尾山荘泊。

2日目 横尾～涸沢～横尾。(余分な荷物は、横尾山荘に置いてゆけます) 横尾山荘から、横尾谷に沿って緩く登り、本谷橋を渡るといよいよ本格的な登りが始まります。横尾から約 3 時間、涸沢に到着すると、晴れていれば穂高連峰の大パノラマと、その斜面を彩る錦の紅葉が迎えてくれるはずです。ゆっくり堪能した後、来た道を横尾に下ります。横尾山荘泊。

3日目 この日はのんびりです。横尾から上高地まで。途中明神池に寄ったり、希望者は嘉門次小屋の名物イワナ塩焼きを食べたり、明神からは景色の良い右岸の道を辿ったりして、「山頂だけではない山旅」を満喫します。上高地バスターミナルにて 13 時半頃に解散の予定です。

【松本方面】上高地発 14:05 新島々行きバス→新島々着 15:10

(便予約制。1 か月前から予約できます。 <https://www.alpico.co.jp/traffic/local/kamikochi/shinshimashima/>)

新島々発 15:25 松本電鉄(新村で代行バスに乗換)→松本着 16:10

東京方面の場合は、松本発 16:30 あずさ 46 号→新宿着 19:06 などがあります。

名古屋方面は、松本発 16:53 しなの 20 号→名古屋着 19:05 などです。

※上記の予定は、あくまでも好天時の予定です。天候によっては予定を変更せざるを得ない場合もありますので、あらかじめご了承ください。あくまでも無理をせずに楽しもう！ が木風舎のモットーです。登頂優先ではなく、安全を最優先して行動を判断してまいります。また、天候など自然条件や交通機関の事情によってスケジュールを変更せざるを得ないときも、参加費の変更はできませんので、どうかあらかじめご了承ください。

◎宿泊

横尾山荘

上高地から約 3 時間、梓川沿いの快適な山小屋です。お部屋は 1 部屋に 2 段ベッドが 8 つあり、それぞれカーテンで仕切られて独立しています。予約定員制で、1 人 1 つの独立ベッドが確保されていますので安心して休めますし、ソーシャルディスタンスも確保できます。1 部屋 8 ベッドを貸切ります。お風呂があり、洗い場もついています。石鹸・シャンプーは使えません。水は豊富です。ポットの湯は給湯機から汲めます。2 日目の出発時に、余分な荷物は置いてゆけます。充電器を持参すれば充電できます。

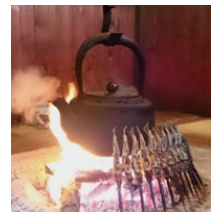


◎持ち物

- 靴：トレッキングシューズ (運動靴は不可です。ソールがはがれてきていないか、必ずご確認ください)。
- 雨具 (必ず登山用のセパレートタイプで、防水透湿素材のもの。ビニールレインコートやポンチョは不可です)
- シャツ類 (必ず速乾性素材のもの。長袖も必要です。肌に直接着るシャツは、日数分の着替えもお持ちください)
- 防寒着類 (フリースか薄手のダウンなど)

- パンツ(ズボン)はポリエステルやナイロンのトレッキング用などを(ゆったりしたトレッキング用であれば、山小屋での替えはとくに要りません。綿素材は不可です)。キュロット&タイツなどもいいですね。
- ソックス、下着の替え(日数分)
- 水筒(ペットボトルでも可)またはポット
- ザックカバー
- ヘッドライト(使いませんが、自然の中へ行く時は安全のため、必ず持つ習慣をつけてください)
- コンパス(持つ習慣をつけましょうという意味で書いております。おすすめはシルバ社 No.3 です。無理に買わなくても大丈夫です)
- 地図(昭文社山と高原地図「槍・穂高」が便利です。現地でもお配りしますので、無理に買わなくても大丈夫です)
- 1日目の昼食と、行動食(1日目の昼食は、上高地で少し時間を取ります。持参されるか、売店で「おやき」なども売っています。2日目は濁沢ヒュッテで温かいラーメンやカレー、おでんなどを注文できます。3日目は明神あたりでイワナ定食などを各自注文していただきます←美味しいです！)

- タオル、ビニール袋、ティッシュ、日焼け止め、洗面用具
- マスク、フェイスカバー(別紙参照)、洗面用マイカップ、アルコール消毒液、体温計
- 記入された健康チェックシート(いちばん末尾にあります)



※リネンにはクリーニングされた布シートと不織布の枕カバーが配られます。

※お持ちの方は、登山用ストック(必ずゴムプロテクターをつけたもの)を持参されると良いでしょう。

※風呂は石鹸、シャンプーは使えませんが、シャワーの湯で頭を流すことはできます。(女性の方は、顔拭き取り用のクレンジングシートもあると便利です)



◎講師 (講師は変更となる場合があります)

橋谷 晃 1982年にネイチュアリング・スクール木風舎を創立、以来その代表。テレビ朝日

「大人の山歩き」(2012年~13年)、およびNHK・Eテレ「チャレンジホビー・あなたもこれから山ガール」(2011年)にレギュラー出演。現在はNHK・BS「にっぽん百名山」シリーズや、テレビ東京「なないろ日和！」(準レギュラー)に出演。NPO法人日本ロングトレイル協議会理事。NPO法人自然体験活動推進協議会評議員。日本テレマークスキー協会公認指導員。(公社)日本山岳ガイド協会公認ガイド。NPO法人日本エコツーリズムセンター世話人。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・あなたもこれから山ガール』(NHK出版)、『中央線で行く山歩き&ハイキング』(コスミック出版)など。

◎費用

参加費＝24,000円(講習&ガイド費) ※宿泊費、交通費や昼食、飲み物代などは含まれておりません。

Covid-19 抗原検査の一部負担金＝1,000円

(検査キット単価 2350円のうち、半額以上の1,350円は木風舎で負担いたします)

参加費 24,000円 + 抗原検査一部負担金 1,000円 = 25,000円は、木風舎まで事前にお振込みください。

宿泊費 横尾山荘 1泊2食 13,000円 × 2泊 = 26,000円

宿泊費は現地をお願いいたします。(現金をご持参ください)

◎お申し込み

- ・この要項をご覧いただいた後、木風舎まで参加のお申し込みをお願いします。

*木風舎 WEB サイトからのお申し込み (満員になっている可能性もありますので必ず返信メールをご確認ください)

木風舎 WEB サイトのお申し込みフォームからお申し込みいただけます。

- ・集合は?の欄には、上高地までの交通手段をお書きください。
- ・お弁当は?の欄は、今回はお弁当設定がありませんので、無記入でお願いいたします。
- ・今回はトレッキングですので、スキー経験欄、レッスン該当クラス欄は無記入で結構です。

確認の返信メールが届いた時点で、お申し込み受付

*Eメールでのお申し込み (満員になっている可能性もありますので、必ず返信メールをご確認ください)

mokufu@mokufusha.com へ、申込書と同じ項目をすべて書いてEメールでお申し込み→確認の返信メールが届いた時点で、お申し込み受付

*FAX でのお申し込み (一部コンビニからも FAX 送信ができます。必ず木風舎からの返信をご確認ください)

03-3398-7448 へ、申込書を記入して FAX→確認の返信 FAX が届いた時点でお申し込み受付

*お電話でのお申し込み (その場で空き状況のお返事ができます)

03-3398-2666 へお電話でお申し込み→申込書を1週間以内に FAX または郵送で送る

↓ お申し込みが済んだら

お支払い (Covid-19 をめぐる状況が流動的ですので、木風舎からご連絡を差し上げてから、参加費 24,000 円+抗原検査一部負担金 1,000 円=25,000 円をお振込みください)

- ・郵便振替 00120-5-15346 木風舎 (ゆうちょ銀行に口座をお持ちの方は、口座間振替にすれば、ゆうちょ ATM からの振替は手数料 100 円、ゆうちょダイレクトなら月に 5 回まで手数料無料です)
- ・銀行振込 ATM などから みずほ銀行 阿佐ヶ谷支店 普通 1060452 モクフウシャ ダイヒョウ ハシヤア キウ へ、振込者名を「講習番号+あなたのお名前」にしてお振込み。
- ・PayPal でのお支払い PayPal に登録すれば、スマホやパソコンから簡単にお支払いができます。ご一報くだされば、PayPal 登録ご案内メールをお送りいたします。
また既に PayPal ご登録がお済みの方は、メールや、お申込みフォームのメッセージ欄に「PayPal で支払い希望」とお書きください。ご請求メールをお送り申し上げます。(PayPay ではありません。ご注意ください)
- ・現地へ現金で お振り込みのためにわざわざ出かけなくてもよいように、現地で現金によるお支払いも、承っております。封筒にお名前を書き、25,000 円をお持ちください。

◎お電話の受付コアタイム 月～金 14:00 ～17:00 (この時間内でもスタッフ全員、外出している場合がございます。ご容赦ください。Eメール、ファックス、留守番電話が 24 時間ご用件を承ります)

◎定員と最少催行人数 定員 7 名、最少催行人数 4 名です。(万一最少催行人数に達しなかった場合は、9月27日までにご連絡の上、お振り込みいただきました全額をご返金いたします)



◎キャンセル

・参加費(講習&ガイド料)のキャンセル料

Covid-19 をめぐる状況が不確定のため、新型コロナウイルス感染症が疑われる症状が出た場合の体調不良(同居のご家族を含む)によるキャンセルはもちろん、状況の変化によるご不安や、その他ご家族や職場のご事情によるキャンセルでも、今回は参加費のキャンセル料を一切いただきませんので、安心してお申込みください。ただし体調不良以外のご都合の前々日以降のキャンセルのみ、参加費の半額を申し受けます。どうかよろしく願い申し上げます。

・宿泊費(横尾山荘)のキャンセル料

前日 19 時以降のキャンセルは、2泊分 10,000 円の宿泊キャンセル料が必要です。その場合はお振込み先等、またご連絡差し上げます。

※ 健康とケガの防止については自己管理です。自然の中での活動はどんな場合でもケガ等の可能性が潜在的にあることを十分に認識されて、常に安全で無理のない行動を心掛けていただきますよう、お願い申し上げます。また持病等のある方は、必ず主治医の承諾を得てご参加いただきますよう、お願いいたします。

※ 参加者は全員、傷害保険に加入していただいております。私たちは安全には最大限の配慮をしておりますが、万一ケガなど損害の生じた場合は、主催者の故意または重大な過失によるものを除いて、その全責任は個人に帰着します。参加者はその旨、了承されて参加されたものとし、当講座では応急手当の処置などを除いた一切の責を負いません。

【個人情報のお取り扱いについてのポリシー】

- ・お申込書にお書きいただきます個人情報は、保険のお手配、お申込み手続き等が確認できない場合のご確認、自然条件などで記載事項に大きな変更があった場合のご連絡、開催中に万一お怪我等なされた場合のご連絡等に必要な事項です。
- ・ご記入いただきましたご住所に、今後木風舎よりのお知らせを年に数回お送りさせていただく場合がございます。お知らせご不要の場合は、お申込書のメッセージ欄にご遠慮なくお書きください。
- ・いただきました個人情報は、当社管理規定に基づき、厳重に管理させていただいております。また上記の目的以外に情報が使用されることは一切ございません。(例外的に、万一お怪我等であった場合、保険会社へ名簿を提出させていただく必要がある場合がございます)
- ・その他、情報管理につきましてご不明の点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

〒166-0004 東京都杉並区阿佐谷南3-45-4

Tel.03(3398)2666 Fax.03(3398)7448

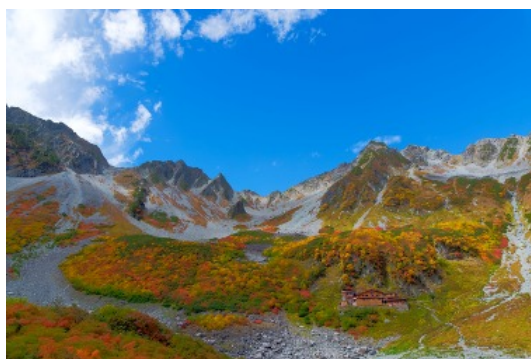
E-mail : mokufu@mokufusha.com

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

いろいろわからないことや持ち物のご相談などお気軽に

木風舎

までどうぞ



◎新型コロナウイルス感染症対策につつまして

新型コロナウイルス感染症対策につつまして、申込書次ページからの「新型コロナウイルス感染症拡大防止のために～木風舎の方針と皆様へのお願い～」をよくお読みいただき、どうかさまざまな対策のご協力をいただけますよう、どうかよろしくお願ひ申し上げます。

対策の概略は

* 木風舎の方針

- 地元の状況に配慮したプラン
- 「巣ごもり」中の皆様の体力低下に配慮したゆったりプラン
- 定員を通常より少なく設定
- 集合時に **Covid-19 抗原検査を全員に実施**
- 皆様の健康チェックをしっかりと実施（検温やチェックシートの活用）
- ソーシャルディスタンスの保持
- 手洗いと手指消毒の励行
- マスクとフェイスカバーなどの活用（詳細は後述）
- 食事や交流は静かに「マスク会食」の実行
- 宿泊施設との協力（部屋定員を抑えたゆったり宿泊や、消毒の実施、換気など）



<https://www.mokufusha.com/contents/upload-docs/20216131570.pdf>

* 横尾山荘の対策

- 完全予約制と定員の減員、アルコール消毒液の設置、食堂の人数制限とアクリル板の設置、共用部の消毒清掃、定期的な換気、スタッフのマスク着用、クリーニング済みのシーツと不織布の枕カバー、新品タオルの配布など。 <https://www.yokoo-sanso.co.jp/>

* その他の機関の対策

- JR 東日本新幹線、在来線特急車両は、常時換気装置で6～8分で車内の空気が全部入れ替わっています。その他、車内消毒の徹底、客室乗務員のマスク着用と健康管理など。
<https://www.jreast.co.jp/ass/pdf/20200407.pdf>
- アルピコバスは、常時換気装置で約5分で車内の空気が全部入れ替わっています。その他、車内消毒の徹底、乗務員のマスク着用と健康管理、乗客のマスク着用のお願ひなど。

* 長野県のスタンスは

信州版「新たな旅のすすめ」

「信州を旅の目的地に選んでいただきありがとうございます。感染対策を実践している旅行者の皆様を、あたたかくおもてなしいたします」

https://www.pref.nagano.lg.jp/kankoki/happyou/happyou/documents/tabinosusume_200717.pdf

※お申込み書の後ろに、「新型コロナウイルス感染症拡大防止のために～木風舎の感染拡大防止対策と皆様へのお願い」があります。どうかぜひお読みください。

お申込書 21225 紅葉の涸沢へ

2021/10/1～3

本案内の事項を理解した上で、下記の通り申し込みます。

生年月日 19__年__月__日生

フリガナ
お名前 _____ 印 男・女 ご自宅 Tel. _____ ご年齢 _____ 歳（保険に必要です。必ずご記入ください）

ご住所 〒 _____

携帯 Tel. _____ 緊急時のご親族等のご連絡先 Tel. _____ （続柄） _____

e-mail アドレス（確認事項や万一の予定変更などこちらからご連絡差し上げる必要が生じた際のご連絡先です） _____

FAX でお申込みの場合 確認の返信 FAX お送り先番号またはEメールアドレス _____

集合地までの交通手段は [_____]

木風舎からのお知らせをメールでお送りしてもよろしいですか？（メール情報サービス：季節のお便りや企画内容の詳しい説明など、月に数回程度、不定期）

はい [アドレス(PCでも携帯でも可) _____] ・ いいえ ・ 既に受信中

木風舎の講習は 初めて・最近では (_____) に参加

山歩きは： 最近では (_____) へ登った

今回の講習を何でお知りになりましたか（雑誌名・TV番組・木風舎からのDM・チラシのあったショップ名・木風舎のWEBサイト・知人から etc.）

[_____]

よろしければ、今回に期待することなどメッセージを一言。

[_____]

それでは、お会いできますときを楽しみにしております。

※この後ろに、「新型コロナウイルス感染症拡大防止のために～木風舎の感染拡大防止対策と皆様へのお願い」があります。どうかぜひお読みください。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のために

～木風舎の感染拡大防止対策と皆様へのお願い～

2021/5 改訂 夏バージョン 木風舎

◎新型コロナウイルス感染症拡大防止のために

木風舎では、以下の方針で感染拡大防止策を実行してゆきます。

- ・開催地の地元の状況に配慮したプラン
- ・自粛中の皆様の体力低下に配慮したゆったりプラン
- ・定員を通常より少なく設定
- ・スタッフと皆様の健康チェックをしっかりと実施（検温やチェックシートの活用）
- ・集合時に全員を対象に Covid-19 抗原検査を実施
- ・ソーシャルディスタンスの保持
- ・手洗いの励行（アルコール消毒を含む）
- ・マスク類の活用（詳細は後述）
- ・各種消毒の実施
- ・宿泊施設との協力（部屋定員を抑えたゆったり宿泊や、消毒の実施、換気など）
- ・室内換気の実施

普段から感染拡大防止に気をつけて生活していらっしゃる方は、「あ、普段気をつけていることを、山でも気をつければいいんだ」ということに気づかれると思います。

その通りなのです。山に入ればウィルスの性質が突然変わるわけではないですから、基本的な感染拡大防止策は、街と同じです。

そもそもアウトドア活動は、本来 with コロナ時代のレジャーの優等生ともいえます。

「遊びにいくなら**屋内より屋外**を選ぶ」（2020/5/4 専門家会議発表「新しい生活様式」実践例より）

しかし一定時間を仲間とともに共に過ごす、という面がありますから、「密」を避けるさまざまな工夫も必要です。そこで皆様には以下のようなご協力をお願いしております。

また木風舎の具体的な対策とスタッフ向けマニュアルについては、ぜひ以下をご参照ください。

<https://www.mokufusha.com/contents/upload-docs/202069143449.pdf>

◎参加される皆様へのお願い

以上の対策を実行するために、皆様にいろいろとお願いがあります。

ご面倒やご不便をおかけいたしますが、感染拡大防止のために、皆様一人一人のご協力が、ぜひとも必要です。どうかよろしくごお願い申し上げます。

*ご参加前のお願い

- 日常生活の中で、普段にも増して、ご自身の健康管理と、感染防止のための行動を、どうかよろしくごお願いいたします。(睡眠と栄養、マスクと手洗い、なるべく人混みは避けて、大勢の大声の飲み会などは絶対に避けて・・・など、言わずもがなのことで恐縮なのですが)

- ときどき意識して身体を動かしてください。

巣ごもり期間が続いたため、運動不足になっている方も多いと思います。また普段から汗をかいていないと、熱中症になりやすくなります。

毎日 10 分、効率的に運動できる動画もつくりましたので、よろしければ参考になさってください。

https://youtu.be/1zAy5xh-l_k

- ご参加の 14 日前から（それ以降にお申し込みの方は、お申込みの日から）、毎日 1 回検温して、その他の症状チェックとともに、文末の「健康チェックシート」にご記入ください。

※開催前 14 日以内に、ご本人および同居のご家族に、平熱より 1℃以上高い発熱のあった方、およびチェックシートに記載の症状のあった方は、大変恐縮ですがご参加いただくことはできません。(この場合のキャンセル料はいただきません)

※ただし、あきらかに Covid-19 ワクチン接種の副反応による発熱である場合は、これに含めません。詳しくは木風舎 WEB サイトをご覧ください。

- 以下の既往歴がある方は、WHO や CDC、厚生省などにより、感染した場合に重症化リスクが高い傾向があるとされております。レジャーでのお出かけは、主治医やご家族にご相談されるなど、より慎重なご判断をされることをおすすめいたします。

糖尿病、心臓病、慢性呼吸器疾患、透析中、抗がん剤使用中、免疫不全、ステロイド長期使用中、肝臓病、重度の肥満(BMI 30 以上)、ご高齢の方(とくに高まるのは目安として 75 歳以上)、喫煙習慣のある方

- 1 週間以内に使用したウェアは、洗濯、またはアルコールスプレーでの消毒をしてご持参ください。

(洗濯してないシャツやパンツを着てらっしゃる方は、たぶんいらっしゃらないと思いますので(笑)、アウターやフリースなどで 1 週間以内に使用したものがあれば、洗濯や消毒をしてください、というあたりがポイントです^^)

- できればバッグなどのとくによく手が触れそうな部分を、アルコールなどでシュッと一吹きして除菌シートなどで拭いていただくと、ベターです。

*必要に応じたマスク類着用のお願い



宿や交通機関など屋内では

- **不織布マスク**または**しっかりした布マスク**（交通機関、室内、人が多い場所）

往復の交通機関、室内、人の多い場所などでは、不織布マスクが効果が高いので、おすすめです。また布製でも、フィルターを入れたり、顔との密着性が高いなど結構しっかりしたものもあります。

屋外では

- **行動時に口と鼻を覆うもの**（野外行動中に無理のない範囲で）

不織布マスクは効果は高いのですが、運動して呼気で濡れると、とても息苦しくなりますので、とくに暑い時期の行動中はあまり現実的ではありません。

以下にご紹介するものは、微粒子であるエアロゾルや、細かな飛沫に対する効果はあまり期待できませんが、**空気が滞留しない野外**でなら、大きな飛沫が口や鼻から飛散するのを軽減したり、開いた口に直接飛沫が飛び込むのを防いだり、また不用意に手で口や鼻に触れることを防いで接触感染の確率を下げたり、という意味で、**口や鼻が露出しているよりはベター**だと思います。

ディスタンスや、対面の大声を避けるなどの対策との併用を前提として、UV 対策を兼ねて、ご無理のない範囲で、いかがでしょうか？

- **フェイスカバー**

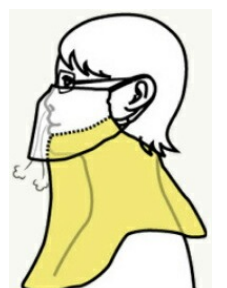
写真のように、顔を覆うフェイスカバーがおすすめです。

とくにセパレートになった写真のようなタイプは、呼吸がとても楽で、しかもゴーグルやサングラスを曇らせないので、とても具合が良いです。もちろんマスクより飛散防止効果は劣るのですが、苦しかったり曇ったりで着けられなければ元も子も



ないので、ここは「何も着けないよりはいい」と考えて、ディスタンスなどの配慮と併用して使われるの

が、良いかと思います。暑さを感じにくいクール素材も多く、UV 対策もばっちりできます。マスクのように耳に負担にならない（耳の負担感って、苦しいですよ^^;）のもポイントです。いろいろテストした中で、おすすめ品として、例えば以下のようなものがあります。



「ヤケヌフィット迷彩」「ヤケヌ爽 COOL」「ヤケヌプリズム」「ヤケヌギンガム」

丸福繊維というメーカーの製品で、セパレートタイプで鼻筋に形態安定テープが入っているため、生地が口に張り付かないのが特徴で、呼吸のしやすさ、ゴーグルやサングラスの曇りにくさで、他の製品とは一段違う

感じます。耳のひもでフィット感を調整できますので、サイズは男女兼用、スポーティーな迷彩柄やプリズム柄は、男性にもおすすめです。

1980 円～2750 円。



<https://yake-nu.shop-pro.jp/?mode=grp&gid=2386417>

・(スポーツ用布マスク)

多くの製品をテストしてみましたが、全般的な傾向としては、不織布マ

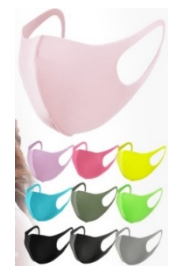
スクよりは息苦しくないものの、ウレタンマスクやフェイスカバーにくらべて、やはり運動すると息苦しいものが多いかなと感じています。(製品によると思いますが)



・(ウレタンマスク)

薄いスポンジのような生地のマスク。呼吸は楽で安価なので、呼吸が楽なものほど飛沫に対する効果は薄い、ということを実感しつつ、使われるのも良いかと思えます。

<https://item.rakuten.co.jp/smahoservice/a301571/>



・(ネックゲイター)

冬の防寒、UV 対策として愛用されている方が多いですが、ゴーグルやサングラスが曇りやすいのが難点です。ピッタリしたタイプは、運動するとやはり息苦しくなります。



以上のように、

・不織布マスク、またはしっかりしたポリエステルなどの布製マスク

交通機関、室内、人の多い場所など

・その他の口と鼻を覆うもの (フェイスカバーなど)

野外で運動中 (無理のない範囲で)

と、両方持参して、使い分けてください。

後者は細かな飛沫に対する効果はあまり高くないので、野外での運動中に「何も着けないよりはベターなもの」と考え、着けているからといって安心して、ソーシャルディスタンスや、なるべく対面の大声で話さないなど、その他の行動を忘れないようにしてください。

(対人距離、声の大きさ、顔の方向、マスク類などを併用して、それぞれ充分でない部分を補い合って、飛沫感染を防いでいけると良いかと思います)

また、これらを着用することは、他の人へ「あなたを気遣っています」というメッセージを伝えているということも、大切なポイントの一つだと思います。

*熱中症にならないことが優先

ただし屋外で熱中症などの危険がある場合は、決して無理をなさらないてください。熱中症で搬送されると、「コロナかもしれない」という前提ですべて動くことになります。「救助や医療体制に負担をかけない」という意味では本末転倒になってしまいますので、くれぐれも、ご無理がないように

厚労省では、屋外で人と2m以上の距離を取れる場合は、マスクの必要はないとしています。

マスクをはずしたら喋らない、を守っていただければ大丈夫です。

野外でこれらをしていない人を見ても、できればその事情を想像してあげてください。

*その他の Covid-19 対策用持ちもの

• アルコール消毒液

こまめな手指の消毒のために、ポケットサイズのアルコール消毒液をお持ちください。

• ファスナー付きビニール袋など (ごみ持ち帰り用)

使用した使い捨てマスクやティッシュなどは、ファスナー付きビニール袋に入れて、また口をつけたペットボトルなどはビニール袋に入れて口をしぼり、ご自宅へお持ち帰りください。

• 洗面用カップ (宿泊の場合) 宿によっては紙コップ備え付けのお宿もあります。

• 体温計 (任意)

スタッフは非接触型体温計 1 台と、普通の体温計 1 個を持っています。通常は非接触型体温計で計測し、もし平熱と違う値が出れば普通の体温計で脇下計測をいたします。普通の体温計を使用した場合はそのつどアルコール消毒いたしますが、もしお持ちになれる方は、ご自身のものをお持ちください。

• アイウェア (任意)

眼は「唯一の露出した臓器」ともいわれる部位で、口や鼻と同様、感染経路となり得ます。飛沫がかかる、無意識のうちに目をこすってしまう、などを防ぐために、密になりやすい場所では、眼を保護するアイウェア(メガネなど)の着用も一つの方法です。

透明な保護メガネは、なかなか有用です。もとは旋盤作業や草刈り作業、実験作業などの時に、眼に異物が飛び込まないためにかけるもので、価格はほとんどが千円台。曇りにくいし、デザイン的にも違和感が少ないものがあるので、これなら、UV 対策を兼ねて、とりあえず買って試してみてもいいですね！

3M「保護めがねクリア 11471-00000」

各種防護具で有名なメーカーですね。1,000 円台で買えます。

つるの長さ、角度とも 3 段階に調節でき、当りもソフト。ノーズパッドのシリコンも形を調整できます。なので少なくとも私は、快適に使用できました。紫外線カット率 99.9%以上。



<https://search.rakuten.co.jp/search/mall/3m+%E3%83%A1%E3%82%AC%E3%83%8D+11471/>

bolle Safety ラッシュプラス 曇り止め クリアレンズ(JIS) 1662301JP

こちらは、スポーツ用サングラスで有名な bolle の保護メガネです。通販で千円台です。普通のスポーツサングラスに見えますので、カジュアルウェアなら街でかけていても違和感の少ないデザインだと思います。つるの調整はできませんが、ノーズパッドは可変です。紫外線カット率 99.9%以上。私はもっぱらこれを愛用しています。



https://www.amazon.co.jp/gp/product/B00QPM54QC/ref=pe_5765152_398164032_em_1p_2_ti

他にも山本光学(SWANS のメーカーです)LF-201 や、TRUSCO 製など、多くのメーカーから出ています。

*ご参加当日のお願い

- 交通機関に乗車中
- 必ずマスクをつけてください。
- こまめな手洗い、とくに乗車前、降車後は、手指消毒をお願いいたします。
- 列に並んでいる間なども常にソーシャルディスタンスを意識してください。
- 売店など建物に入るときは、常にマスクを着用してください。

(JR 東日本によると、新幹線や在来線特急の車両は、常時換気装置がついていて、6~8 分で車内の空気が全部入れ替わるそうです <https://www.jreast.co.jp/ass/pdf/20200407.pdf>)

- 集合時
- 記入された「健康チェックシート」をお渡しくください。
- あらためて検温と健康状態の確認をさせていただきます。
- **過去 14 日以内または集合時に、平熱より 1 度以上高い発熱や、チェックシートに記載の症状があった方は、大変恐縮ですがご参加いただくことはできません。**(この場合のキャンセル料はいただきません。またあきらかに Covid-19 ワクチン接種の副反応による発熱の場合は、これに含みません。詳しくは木風舎 WEB サイトをご覧ください)
- 集合時にあらためて手指の消毒をしていただきます。
- 集合時に、**全員の方に Covid-19 抗原検査へのご協力**をお願いしております(簡単な検査ですので、どうかよろしく願い申し上げます)。抗原検査の詳細につきましては、巻末をご参照ください。

・行動中

- ・実施中は、行動中、休憩中を含めて、人と人の距離を、できるだけ1.5～2m以上に保ってください。
- ・実施中は、食事時間を除いて、室内ではマスク、屋外ではご無理のない範囲で、できるだけフェイスカバーなど（使い分けは持ち物の項を参照）を着用してください。
- ・休憩時には、こまめな手指の消毒をしてください。（とくにトイレの後、飲食の前、人がよく触れる場所に触った後、日焼け止めの塗り直しなど顔に触れる前）
- ・皆様の間での物の受け渡し、食べ物の配布などは、恐れ入りますが当面はご遠慮ください。
- ・ご自身のスマホやカメラを、スタッフへ手渡しての記念撮影のご依頼の際は、スタッフは手指消毒してから承ります。
- ・万一体調に異変を感じた時は、すぐにスタッフにお申し出ください。

・宿泊施設に滞在中

- ・宿泊施設が実施しております感染防止策は、別紙の通りですので、どうかご覧ください。
- ・滞在中もこまめな手洗い、とくにトイレの後、飲食の前、人がよく触れる場所に触った後、化粧などで顔に触れる前は入念な衛生的手洗い（またはアルコール消毒液による消毒）を、お願いいたします。
- ・滞在中、スタッフが皆様のお部屋を巡回して、要所の再消毒をさせていただきます。
- ・ダイニングや食堂などは換気のため窓を開けますので、防寒着を充分にお持ちください。また皆様の居室もときどき窓を開けての換気をしてください。
- ・滞在中も常にソーシャルディスタンスを意識してください。
- ・滞在中の建物内では、常にマスクを着用してください。（アイウェアの着用もおすすめいたします）
- ・食事にマスクを外している間は、小声のみで、できればハンカチやペーパーナプキンで軽く口を覆いながらの、ごく静かな短い会話でお願いいたします。コース料理で皿と皿の間隔が空くときは、こまめなマスクの着用をお願いいたします。
- ・食事後に飲食を伴う交流をする場合は、基本的にマスクを着用し、飲食物を口に運ぶ際だけマスクをずらす、いわゆる「マスク会食」でお願いいたします。ときどき換気をしながら、近距離を避け、大声での会話は慎んでください。静かな声で、ゆったりした「大人の会話」を楽しみましょう。なお交流をされる場合は当分の間、原則として21時までに行いましょう（山小屋の場合は、その施設の指示に従ってください）。
- ・交流用に食物をご持参くださいます場合は、恐れ入りますが個包装のものに限らせていただきます。

す。

- 携帯用アルコールスプレーを持ち歩き、人がよく触れるものに触れる前に手指消毒、触れた後にも手指消毒を、こまめに徹底しましょう。
- 朝晩2回、スタッフが検温と健康状態の聞き取りをいたしますので、どうかご協力ください。
- 使用済みのマスクや、鼻をかんだティッシュはゴミ箱に入れずに、ビニール袋に入れて持ち帰りましょう。

• 解散後

- 終了後1週間以内に万一発熱などの症状が出た場合は、すぐに木風舎までお知らせください。

• 宿泊施設サイドからの対策

木風舎でお世話になる宿泊施設では、以下の対策を実施しております。

- 通常にも増した入念な清掃。
- ドアノブ、スイッチ、水栓、テーブル、イスなど、手に触れやすい場所の消毒の徹底。
- アルコール消毒液の設置。
- シーツや枕カバーなど清潔なリネンの交換（山小屋では不織布シーツなど別の対策になることがあります）
- 通常より少ない定員設定とゆったりしたお部屋割り
- 食堂など共用スペースの換気
- ペーパータオルの設置または個人専用タオルの配布（山小屋はタオル持参）
- 洗面用紙コップまたはお部屋に人数分の湯のみやコップの備え付け（山小屋はカップ持参）

※以上、皆様にはいろいろとご面倒とご不便をおかけいたしますが、新型コロナウイルス感染拡大防止のためには、皆様一人一人のご協力が不可欠ですので、どうか何とぞよろしくお願い申し上げます。

※以上の対策は、山を楽しんでいるときのリスクを、街で気をつけながら仕事や通勤、買い物など日常生活を送るときの感染リスクと同様、できるだけ減らしてゆくための努力と工夫であり、新型コロナウイルスが存在する限り、けっしてゼロリスクになるわけではありません。日常生活のリスクと比較し、リスクと行動を天秤にかけ、皆様一人一人の、納得したご自身のご判断でご参加くださいますよう、お願い申し上げます。

※ここに定める指針は、2021/5 時点での状況をもとに改訂されたものです。今後、状況の変化により、適時改訂されてゆきますことを、どうかご理解ください。

※この「方針と皆様へのお願い」は、業界ガイドラインである(公社)日本山岳ガイド協会「新型コ

「新型コロナウイルス感染症対策のための業務再開ガイドライン」に準拠しつつ、若干の独自対策を加えております。(公社)日本山岳ガイド協会コロナ対策プロジェクトチームのガイドライン編集委員の皆様へ、厚く御礼申し上げます。

またこの行動指針とマニュアルを作成するにあたり、今まさに新型コロナウイルス感染症の現場で闘っていらっしゃる医療の専門家の皆様へ、多くの貴重なアドバイスをいただきました。お忙しい中、山への愛で親身にかかわってくださいました皆様へ、この場をお借りして心からお礼申し上げます。

そしてまた、今も奮闘していらっしゃる全国の医療関係者の皆様へ、心から感謝の意を表したいと思っております。ありがとうございます。

* 抗原検査へのご協力のお願い (2021/5 追記)

木風舎では[従来の対策](#)に加えて、**集合時に全員の方に、Covid-19 抗原検査へのご協力をお願いすること**にいたしました。

試験紙部分を口に含むだけの簡単な検査で、15分で結果が分かります。

検査キット単価 2,380 円の費用につきまして、木風舎で半額以上の 1,380 円を負担いたしますので、誠に恐れ入りますが皆様にも、**1,000 円のご負担をお願い**できますでしょうか？

検査は完全ではありませんので、**陰性でも引き続きマスクや手指消毒、ディスタンスなどの感染対策**が必要です。

しかしリスクを 1%でも減らすことができるのなら、できることはすべてやっておきたいと思っておりますので、皆様のご協力を、どうか何とぞよろしくお願い申し上げます。

【抗原検査(定性法)につきまして】

ウィルスを検出する手段として、PCR 検査と、抗原検査があります。

PCR 検査は、検体中のウィルスの特徴づける遺伝子を検出するものです。

抗原検査は、検体中のウィルスの特徴づけるタンパク質を検出するものです。

抗原検査は、検出にある程度の量のウィルスを必要とするため、PCR 検査に比べて検査の精度が劣る(一般的に PCR 検査の 80%程度)とされています。

(使用しております検査キットは、PCR との比較で検査適合率 94.5%というデータが示されています)

しかし

- PCR 検査は検査時点（民間の送付型検査の場合、多くは数日前）の状態がわかるのに対し、その場で結果が出る抗原検査は「今」の状態がわかる。
- 費用が安く、方法が簡便。
- その場で結果が出るので、検査体制への負荷がない。

というメリットもあり、最近のキットは精度も上がってきたため、さまざまな場での活用が始まっています。

抗原検査は、ウイルスの排出量が少ないと検出しにくいいため、潜伏期の感染者の特定や、陰性確認には向きません。

（PCR 検査でさえ、感染初期にはすり抜けて陰性と出て、数日後に症状が出てから再検査すると陽性となる例が多々あります）

しかし少なくとも今現在、人に感染させるほどウィルスをまき散らしている状態でない可能性がきわめて高いことの確認はできます。

「抗原検査は感染性のある時期においては十分な感度を有するという知見が集まりつつあります。」（国立国際医療研究センター・忽那賢志 国際感染症対策室医長、Yahoo! ニュースの署名記事より）

そのことにより、リスクのうち一部でも下げることができるのなら、皆様全員の安心安全のために、やらないよりはやった方が良いという判断です。

またここで大切なことは、**検査で陰性だったからといって、対策を緩めないこと**です。

（そこで緩んでしまえば、検査が逆効果になってしまいます）

検査結果は目安にすぎませんので、万々がー、自分は無症状キャリアかもしれないという可能性を念頭に置いて、引き続き[マスク類の着用、手指消毒、ディスタンスなどの感染防止対策](#)の実行を、どうかよろしくお願い申し上げます。

（ちなみに、似た言葉の「抗体検査」は、ワクチン接種や過去に感染したことにより、ウイルスに対する抗体ができたかどうかを確かめるもので、抗原検査とはまったく別物です）

ガイドの仕事の第一は、皆様の安全を守ること。

ここまでやれば安心だと思える、現状で最善と思われる環境をつくることを、皆様の安全のために、目指したいと思います。

どうかご協力をお願い申し上げます。



