テレマークスキー《オフピステ》レッスン＆ツアー@ヤマボク 山田温泉

講習番号 23113　　2月 11 日(土)～12 日(日)　クラス4･5

ツアーを楽しくするためのテレマークスキー・レッスン、今回はスペシャルバージョン《オフプステレッスン》です。

できるだけオフピステ（非圧雪地の自然雪）を使ったレッスンで、オフピステを滑るコツをつかむと同時に、なかなか繰り返し滑ることのできない、オフピステの柔らかい雪の感覚に慣れてゆきます。ゲレンデではそこそこ滑れるのに、オフピステに出るとなぜ？？の壁を破りましょう！

今回はクラス 4、5 が対象です。

場所は「ヤマボク・ワイルドスノーパーク」(山田牧場)

非圧雪エリア 70%という特徴を生かして、オフピステの雪を滑るポイントをお伝えいたします。リフトを使って何度でもオフピステの練習ができます。

また今年は**天気の良いどちらか１日に、笠ヶ岳鞍部付近の丘へミニツアー**に出かけたいと思います。登りは夏の車道通しに歩きますので、あまり負担はありません。自然を楽しみながら、柔らかな雪に慣れてゆきます。風景館館主の関谷小一郎さんも、ガイドとして同行してくださる豪華版です。

さらにスキー場と山田温泉を結ぶ全長 13km、標高差 800mの「タコチコース」も滑れますので、これと合わせれば標高差約 1000m のツアーとなります。

宿泊は創業 240 年、文人墨客に愛され、３つの露天風呂を持つおもてなしの温泉旅館「風景館」です。食事もとっても美味しいですよ！

◎集合

2/11(土)朝 8:45 頃に風景館を出発する、スキー場行きの送迎バスに乗ります。そのためには、下記の方法で風景館にいらしてください。

A．2/10(金)夕食（18 時半）までに山田温泉「風景館」へ

金曜日は、温泉と美味しい夕食を楽しんで、ゆっくりお休みください。

電車の方は、新幹線で長野駅→長野電鉄で須坂駅→長電バス山田温泉行き（または YOU 遊ランド行きで乗換え）で山田温泉下車、すぐです。須坂発 14:05、15:10、15:55、16:30、17:05、17:45 のバスがあります。詳しくは長電バスのウェブサイトで。

お車の方は、須坂長野東 IC より約 30 分です。

B．2/10(金)夜(夕食後)に、山田温泉「風景館」へ

電車の方は、**須坂駅 21:51 着**の電車で改札口にいらしてください。風景館の車がお迎えに上がります。

東京発 19:32 あさま 627 号→長野着 21:13、長野発 21:26 長野電鉄信州中野行き→須坂着 21:51

お車の方は、須坂長野東 IC より約 30 分です。

C．2/11(土)7:35 須坂駅改札口を出たところに集合

前夜、長野駅近くのビジネスホテルに泊まり、長野発 7:05 長野電鉄→7:34 須坂着をご利用ください。須坂駅にお迎えに上がります（８時過ぎ宿に到着）

D．2/11(土)朝 8:30 頃までに、お車などで直接、山田温泉「風景館」へ

8:45 頃出発で、宿のバスで「ヤマボク・ワイルドスノーパーク」へ送っていただきますので、それに間に合うようにいらしてください。

＊当日の連絡先：携帯電話:090-2758-9586、または「風景館」026-242-2611(7:00～22:00)

◎対象：今回の対象クラスは以下の通りです。**（いつものレッスンと若干違いますので、ぜひお読みください）**

クラス	対象	目標	解説
4	初～中級斜面で中回りの連続テレマークターンができる。中級斜面になると不安定。スキーが「イの字」になったり、リズムを早くできなかったり。	オフピステの柔らかい雪でも慌てずにスキー操作できる。ピステでしか通用しない動きのクセを直していきます。	今回は、オフピステの柔らかい雪に慣れ、その感覚を楽しみながら、そこでスキーをコントロールするために必要な動きを練習します。
クラス４の方は、テレマーク上達途上ですが、ここでオフピステの雪をたくさん経験して、経験値を上げていくことは、今後の上達のためにも、ツアーを楽しむためにも、大きな糧になることでしょう。			
5	中級斜面でほぼ転ばない、コントロールの効いたテレマークターンができる。スキーがほぼ「イの字」にならない。ターンのリズム変化が多少できる。	あらゆるツアーを安全に楽しむために、オフピステで樹々の間を自由に縫い、かつスピードをしっかりコントロールできるショートターンをめざします。とくに深雪特有の「三次元の動き」を身につけましょう。	深雪を滑るのに欠かせない「三次元の動き」をマスターすれば、深雪を滑ることは快感以外の何物でもなくなります。 また雪質が良いときばかりではありませんから、そのときの対応技術も知っておきましょう。
クラス５の方は、皆さんの目標は、基本的にはゲレンデをかっ飛ぶことではなく、野山を楽しむことだと思います。そのためには、オフピステの柔らかな雪を、アドバイスとともに繰り返し滑れる経験は、またとない上達の機会だと思います。「ゲレンデでは滑れるのに、オフピステに出るとなぜ？」を解消しましょう！			

◎日程　１日は、ヤマボク・ワールドスノーパークで、非圧雪エリア 70%という特徴を生かして、**オフピステを滑るためにのレッスン**をおこないます。

もう１日、天気の良い方に、お弁当を持って**笠ヶ岳鞍部付近の丘へミニツアー**に出かけます。登り標高差 200m は夏の車道通しに歩きますので、あまり負担はありません（車道の傾斜ですから、ステップソールで登れますが、不安な方はシールレンタルもあります）。いつも風景館の宿泊で私たちを楽しませてくださる館主の関谷小一郎さんも、特別ガイドとしてご一緒してくださいます。さらにスキー場から山田温泉まで、延長 13km のタコチコースを滑れば標高差 1000m のツアーとなります。

どちらも、宿からマイクロバスでヤマボクに向かいます。土曜日にレッスンだった場合は、夜はビデオを使った室内レクチャーもあります。

日曜日は 16:00 頃に宿に戻って解散。温泉に入れます。電車の方は山田温泉発 17:30 頃で、須坂駅までお送りします。須坂発 18:23 長野電鉄特急ゆけむり長野行き→長野着 18:44、長野発 19:04 かがやき 514 号（全席指定）→東京着 20:23、などが目安です。

◎宿泊

山田温泉「風景館」（〒382-0816 長野県上高井郡高山村奥山田 3598 Tel.026-242-2611）です。創業 240 年、文人墨客に愛され、２つの露天風呂を持つ、**おもてなしの温泉旅館**です。温泉と郷土料理でほっこり、雪見風呂が楽しめます。**お料理も美味しい**です！（お部屋はソーシャルディスタンスを配慮して、１部屋２名様ずつのゆったりとした参加者どうしの男女別相部屋になります。ご夫婦などの場合はご一緒の部屋で大丈夫です。館内は禁煙です）

◎持ち物 スキーができる服装と、ツアー時のバックパック（お弁当、飲み物、防寒着が入るもの）、グローブ、サングラス、ゴーグル（登りではサングラス、降雪時の滑りではゴーグルと、両方必要です）、帽子、中厚手のソックス、ステップソール板でない方はシール、洗面道具(宿にアメニティーあり)、部屋着など。

※旅館ですので、タオル、バスタオル、シャンプー、ヘアドライヤー、お寝間着、歯ブラシは、宿にご用意がございます。

※昼食は、レッスンの日はスキー場下部の食堂に入ります。ツアーの日は、天気が良ければ、宿におにぎり弁当を作っていただいて持って出ましょう。天気によっては、一度スキー場下部に戻って食堂に入るかもしれません。

※ツアーの日はステップソールでも登れますが、不安のある方はシールレンタル(800 円)もあります。

◎講師

森本 英明 レッスン経験豊富で、やさしくておもしろくて力持ち。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、SIA 認定スキー教師ステージ IV．SIA 認定テレマークスキー教師など。

橋谷水樹 TAJ 公認テレマークスキー全日本ポイントシリーズ 09 年および 12 年総合チャンピオン。09 年テレマークスキーFIS 世界選手権日本代表。(公社)日本山岳ガイド協会公認ガイド、日本テレマークスキー協会公認指導員など。

◎レンタル

テレマークスキーのレンタルＯＫです。レンタル料は「費用」の項をご覧ください。

◎費用

参加費＝17,600 円（講習費）

宿泊費、現地までの交通費、リフト代、飲み物代、昼食代、などは含まれていません。

宿泊費　集合Ａの方：２泊４食 30,850 円（２泊４食、消費税、入湯税込み）

（全国旅行支援適用で、24,850 円＋3,000 円のクーポン）

集合Ｂの方：２泊３食 28,150 円（２泊３食、消費税、入湯税込み）

（全国旅行支援適用で、22,520 円＋3,000 円のクーポン）

集合Ｃ・Ｄの方：１泊２食＋リフト１日券付き 17,050 円（１泊２食、消費税、入湯税込み）

（全国旅行支援適用で、14,050 円＋1,000 円のクーポン）

※全国旅行支援が適用されますので、１泊につき２割(上限 3,000 円)ずつ割引となります。またクーポンが金曜泊分 2,000 円、土曜泊分 1,000 円がつきます。**必要書類（身分証明書と、ワクチン３回以上接種証明または自治体検査による陰性証明書）をお持ちください。**クーポンはリフト券にお使いいただけます。

リフト券＝リフト 1 日券を、風景館で宿泊者割引 2,500 円でお求めいただけます。

タコチコース滑走費＝1,500 円

※宿泊費やスキー場関係費用は、現地で直接お支払いください。

抗原検査一部ご負担金：1,300 円（事前に検査キットをお送りし、当日朝または前日夜に検査していただき、検査結果をお持ちいただいております。検査単価のうち、半額程度は木風舎で負担させていただきます。自治体による無料検査の結果のご持参でも構いませんので、その場合は 1,300 円は不要です。どうか自治体無料検査を積極的にご利用ください）

レンタル料（２日間）＝テレマークスキーセット(スキー･ブーツ･ポール)6,000 円(スキーのみ、ブーツのみは半額)
シール 800 円/日

※参加費 17,600 円＋抗原検査一部ご負担金 1,300 円＋(必要な方は)レンタル料をお振り込みください。

※天候など自然条件や交通機関の事情などによってスケジュールの一部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。

◎お申し込み この要項をご覧いただいた後、まず木風舎まで参加のお申し込みをお願いします。（今までにいただいておりますのは、要項のご請求です。参加ご希望の方は、お手数ですがこの要項をご覧いただいた上で、あらためてお申し込みいただきますよう、お願い申し上げます）

＊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」からもお申し込みいただけます。

- **レッスン該当クラスの欄に、チェックを入れてください。**（おおよそで結構です）
- **お弁当は？の欄は、**ツアーの日のおにぎり弁当のご希望をお書きください。
- 今回はスキーですので、**「最近登った山」欄は無記入**で結構です。
- **「テレマークスキーのご経験は？」「ゲレンデ(アルペン)スキーのご経験は？」**の欄をそれぞれご記入ください。（リピーターの方はゲレンデ(アルペン)スキーのご経験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、メール本文中に**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。満員になっている可能性もありますので、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振り込み

参加費のお振込は以下の方法で承っております。

- **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 ハシヤアキラ 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）

※なるべく２月８日までに(それ以降のお申し込みの場合はできるだけ早く)ご入金ください

◎お電話の受付コアタイム 平日の 14 時～17 時（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。Ｅメール、留守番電話、ファックスが 24 時間ご用件を承ります）

◎抗原検査にご協力をお願いいたします 事前に Covid-19 **抗原検査キットを郵送**いたしますので、お手数で大変恐縮ですが、前夜または当日朝に、説明書に従って検査していただき、結果の写真をスマホなどの携帯電話でご持参いただきますよう、皆様の安心安全のために、どうかよろしくお願い申し上げます。抗原検査につきましては、巻末資料をぜひご参照ください。

検査費用の一部 1,300 円を、恐れ入りますがご負担いただいております（半額程度を木風舎で負担させていただいております）。どうかよろしくお願い申し上げます。

◎キャンセル 参加費のキャンセル料として、１月 31 日以降のキャンセルは 1,000 円、２月６日以降は 3,300 円、８日以降は 4,400 円、前日以降は 8,800 円、当日以降は全額のキャンセル料が必要となります。

また宿の宿泊キャンセル料として、前日は１泊２食分の半額、当日は１泊２食分の全額のキャンセル料が必要となります。（宿のキャンセル料のお振込み先は、別途ご案内を差し上げます）。

※19 時以降のご連絡は翌営業日扱いとなります。事務所の定休日は土日祝日です。

※既に参加費をお振り込みいただいている場合は、差額をご返金いたします。まだお振り込みでない場合は、キャンセル料分をお振り込みください。

※健康とケガの防止については自己管理です。スキーは危険を伴うスポーツであり、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、常にスピードのセーブや周囲の確認など、安全な行動を心が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をおかけしております。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、万一お怪我などあった場合、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。

いろいろわからないことや　〒166-0004　東京都杉並区阿佐谷南３－４５－４
持ち物の相談などお気軽に　Tel.０３（３３９８）２６６６　Fax.０３（３３９８）７４４８
E-mail：mokufu@mokufusha.com　URL：http://www.mokufusha.com/

木　風　舎　までどうぞ

※お申込書の後に、Covid-19 感染防止対策のための皆様へのお願いと、検温・記入してお持ちいただく健康チェックシートがあります。ぜひお読みください。

お申込書　講習番号 23113　テレマークスキー《オフピステ》レッスン　@ヤマボク　2月 11 日(土)～12 日(日)

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

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

ご住所〒＿＿

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

Ｅメールアドレス（確認事項や万一の予定変更などは、メールでこちらにご連絡差し上げます）＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

FAX でお申し込みいただいた際の、返信 FAX お送り先番号(メールアドレスも OK です)＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

集合は？：Ａ・Ｂ・Ｃ・Ｄ　　現地までの交通手段は？：電車とバス・お車

レンタルスキーは？　セットで要・板のみ要・ブーツのみ要・不要　　靴サイズ（ふだんの靴で）　＿＿＿cm、身長＿＿＿cm

ツアー日のお弁当は？　要・不要　　シールレンタルは？　要・不要

該当クラスはたぶん（〇をつけて下さい）：４・５（本文の対象クラスをご参照ください。ここではおおよその目安だけで、実際のクラスは現場で判断します）

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：季節のお便りや講習や場所の詳しい説明など、月数回程度、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

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、お会いできるときを楽しみにしております。

※この後に、Covid-19 感染防止対策のための皆様へのお願いと、検温・記入してお持ちいただく健康チェックシートがあります。ぜひお読みください。

新型コロナウィ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～

2023/2 改訂　木風舎

◎新型コロナウィ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
- 「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
- 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）
- 宿泊を伴うプログラムは、実施前に全員を対象に 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、手指消毒の励行
- マスク類の状況に応じた活用（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 Covid-19 対策スタッフマニュアル**についても公開しておりますので、ぜひウェブサイトをご覧ください。

◎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。

自粛期間が続いたため、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-I_k

・ご参加の 10 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 10 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、検査で陽性反応が出た方は、大変恐縮ですがご参加いただくことはできません。

※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。https://www.mokufusha.com/contents/2021/06/covid-19-3.php

・以下の既往歴などがある方は、WHO や厚労省などにより、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、ワクチンの接種や、主治医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)、喫煙習慣のある方

＊ご参加当日のお願い

・交通機関に乗車中

・交通機関の中では、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。

（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**」をお渡しください。

・あらためて**検温**と健康状態の確認をさせてください。

・宿泊を伴う場合は、宿で集合時に（屋外集合の場合は事前送付で）Covid-19 **抗原検査**を実施いたします。皆様の安心安全のため、ご協力をお願いいたします。（抗原検査につきましては、この文書の後半「抗原検査のご協力のお願い」を、ぜひご覧ください）万一、陽性反応が出た場合は、大変恐縮ですがご参加いただけません。医療窓口に連絡し、その指示に従ってください。

※自治体による、無料検査会場も増えてきましたので、こちらをご利用されて、３日以内の結果(画像 or 紙)のご持参でも OK です。詳しくは「都道府県名　PCR 検査等無料化事業」で検索すると、実施場所など詳しい情報が出てきます。こちらを利用されると、検査一部負担金 1,300 円は不要です。**どうか自治体無料検査を、積極的にご利用ください。**

・集合時にあらためて**手指の消毒**をしていただきます。

・行動中

・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、**屋内ではマスクを着用してください。**

・**屋外では、**1.5～2m の距離があり、大声を出さない状況では、厚労省指針ではマスクの必要はないとしていますので、**マスクなしでも OK** です。

しかし常に距離が取れるとは限らないので、**ご無理のない範囲で、**呼吸が楽なフェイスカバーなど（**持ち物の項を参照**）を着用されるのも、安心かと思います。

とくにスキー場では、口と鼻を覆うものがないとリフトに乗車できないルールの場合がありますので、スキーはフェイスカバーをご持参ください。（**熱中症やバテ防止のため、行動中はくれぐれもご無理をなさらないで**ください。とくに運動中の不織布マスクは、着用なさらないでください）

・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**または**手指消毒**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。

・食事中は大声を避け、こまめにマスクを着用する、いわゆる「**マスク会食**」でお願いいたします。コース料理で間隔が空くときも、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も、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。常に**換気**をしながら、**近距離を避け、大声は慎んで**ください。マスクをつけ、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 22 時までにいたしましょう（山小屋の場合は、その施設の指示に従ってください）。

・食事や交流の場には **CO2 測定機を置き、常に換気状態を確認**します。（顔の高さで厚労省基準の 1000ppm 以下になるように、常に換気状態をチェックします）

・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。

・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 5 日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）

＊必要に応じたマスク類着用のお願い

宿、交通機関、食堂など屋内では

・不織布マスク

往復の交通機関、室内、人の多い場所などでは、不織布マスクの効果が高いので、おすすめです。また布製でも、フィルターを入れ、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

・大声を出さずに距離をとれる状況でしたら、マスク無しでも OK です。

とくに不織布マスクは運動して呼気で濡れると、とても息苦しくなりますので、運動中は無理があります。

暑い時期の屋外での運動中は、不織布マスクは、着用なさらないでください。

・並行して無理のない範囲で、軽く口と鼻を覆うものがあると、より安心でしょう

屋外では、人との距離が 1.5～2m とれ、大声を出さなければ、マスクは不要とされています。

しかし何かを見る時や、山道でのすれ違いなど、必ずしもその距離を保てないこともあります。

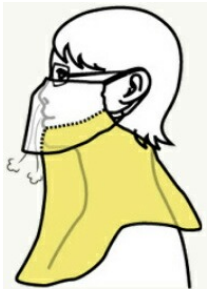
そこでここで紹介するように、あまり呼吸が苦しくならない、軽く口と鼻を覆うフェイスカバーが市販されていますので、こういったものを併用されますと、より安心かと思います。

とくに冬期のスキー場では、リフト乗車の際にフェイスカバー等の着用を求められることがありますので、

スキーの場合は必ずご用意ください。

以下にご紹介するものは、微粒子であるエアロゾルに対する効果は期待できませんが、**空気が滞留しない野外限定**でなら、大きな飛沫が口や鼻から他者に直接かかるのを軽減したり、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、紫外線対策を兼ねて、ご無理のない範囲で着用するのも良いと思います。

とくに冬は、着用することによって**防寒防風**になり、**紫外線による日焼けも防ぎ**ますので、**着用した方が快適なことも多い**です。



・おすすめのフェイスカバー

いろいろなフェイスカバーを試してみましたが、丸福繊維というメーカーの「ヤケーヌ」シリーズが、右図のようなセパレート構造で、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、呼吸がとても楽です。ゴーグルやサングラスも曇りにくいので、大変おすすめです。

・冬用

「あったかフリースヤケーヌ」「あったか防風ヤケーヌ」

冬用の、防寒・防風・防 UV ができて、呼吸が楽な製品です。バラクラバにくらべて、呼吸のしやすさ、ゴーグル類の曇りにくさは、雲泥の違いです。2420～2640 円。

https://yake-nu.shop-pro.jp/?pid=165392594

https://yake-nu.shop-pro.jp/?pid=145432817

・オールシーズン用

「ヤケーヌ爽クール・スマート」オールシーズン使える薄手のヤケーヌです。ヤケーヌシリーズの中でも、もっとも通気性のいい生地を使用して、いちばん呼吸が楽な製品です。2640 円。

https://yake-nu.shop-pro.jp/?pid=168704274#z

以上の製品は、紫外線カット率約 90%以上で、**UV 対策もばっちりできる**のも魅力です。マスクのように耳に負担にな

らないのもポイントです。いろいろテストした中で、イチオシです。

もしコロナ後の世の中になっても、紫外線対策として、これは大いにありかなと、感じています。

「ヤケーヌ」シリーズの他の製品は、こちらをご参照ください。

https://yake-nu.shop-pro.jp/?mode=f3　（形態安定テープ(鼻芯)がついたものがおすすめです）

- **（参考：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、上記のような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）

- **（参考：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、ということを自覚して、**屋外専用**で使われるのも良いかと思います。

- **（参考：ネックゲイター）**

右の写真のように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ので、あまりおすすめできません。

以上のように、

- 室内や交通機関：**不織布マスク**
- 屋外：距離や声の大きさに配慮しつつ、マスク無しでも OK です。

無理のない範囲で、呼吸が楽な、軽く口と鼻を覆うフェイスカバーなどを併用するのもおすすめです。（ただし**熱中症やバテ予防が優先ですので、けっして無理をしないでください**）

と、メリハリをつけて、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、フェイスカバーなどを併用して、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、バテないことが優先

ただし屋外で**熱中症などの危険がある場合は、けっして無理をなさらないで**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 1.5～2m以上の距離を取れる場合や大声を出さない場合は、マスクの必要はないとしています。

マスクをはずしたら、近い距離や大声でしゃべらない、を守っていただければ屋外では大丈夫です。

（ちなみにガイドは皆様に聞こえるようにお話しすることが仕事ですから、常にこれらを着用させていただいておりますが、ガイドが着用しているからといって、それにならう必要はありません）

＊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、またロをつけたペットボトルなどはビニール袋に入れてロをしばり、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**

  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。

＊抗原検査ご協力のお願い（2021/5 追記、2023/2 改訂）

木風舎では従来の対策に加えて、皆様の安心安全のために、**宿泊を伴う場合**は、集合時などに**全員の方に、厚労省認可医療用抗原検査キットを使用した、Covid-19 抗原検査へのご協力をお願い**しております。

（宿集合の場合は集合時に実施、屋外集合の場合は事前にキットをお送りさせていただいております）

検査キット単価の**半額程度を木風舎で負担**いたしますので、誠に恐れ入りますが皆様にも、検査キット費用の一部 **1,300 円**（税込み）**のご負担をお願い**できますでしょうか？

検査は確定診断ではありませんので、陰性でも引き続き、室内でのマスクや、手指消毒、ディスタンスなどの感染症対策が必要です。

しかしリスクを少し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ゆきたいと思いますので、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。

※自治体による事業で、薬局などで無料で検査を受けられる機会も増えてきたため、これらの検査を利用した実施日３日以内の結果のご持参（画像 or 紙）**でも OK** とさせていただいております。

詳しくは「都道府県名　PCR 検査等無料化事業」で検索すると、実施場所など詳しい情報が出てきます。

会場によって、**予約が必要な所と、そうでない所**があります。

また会場によって、抗原検査と、PCR 検査の 2 種類があります。PCR 検査は結果が通知されるのが翌日以降になりますので、開始日に間に合うかどうかも、ご確認ください。

抗原定性検査は、その場で結果が分かります。

無料ですので、一部負担金 1,300 円は不要です。**自治体無料検査を、ぜひ積極的にご利用ください。**

（日帰りプログラムの場合は、屋外での活動のため、木風舎からご用意する抗原検査はいたしません。
もちろん、自主的に自治体の無料検査を受けていらっしゃるのは、歓迎いたします）

【抗原検査につきまして】

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、検体中のウィルスを特徴づける遺伝子を検出するものです。

抗原検査は、検体中のウィルスを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やや劣るとされています。しかし

・PCR 検査は検査時点（状況により、数日前のことも）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、ウィルスの排出量が少ないと検出しにくいため、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、人に感染させるほどウィルスを排出している場合は検出しやすいため、参加される方の中に意図せずしてウィルスを排出している方がいらっしゃる可能性を、検査をしないよりはずっと低くすることはできます。
「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(当時)）

市販されている抗原検査キットの精度は、製品によってかなりピンキリです。
木風舎で今使用しているキットは、厚労省により医療用として承認された製品です。

ワクチン接種とも合わせて（体質的に打てない方もいらっしゃるため、ワクチン接種を参加要件にはしておりませんが、実際には参加される方の接種率は、3 回目は 100%に近いく、4 回目も 9 割以上です）、ワクチン＋検査の二重のガードで、安全性は相当に高くなると思います。
ただ、安全性が相当に高くなっても完全ではありませんので、検査結果が**陰性判定でも、引き続き**このご案内にあります**基本的な感染症対策を**、まだしばらくの間は、**どうか続けて**いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。
基本的な感染症対策＋ワクチン＋検査の三重のガードで、リスクを最小限にしてゆきましょう。

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。

※このお願いを作成するにあたり、**今まさに新型コロナウィルス感染症の現場で闘ってらっしゃる医療の専門家の皆様に、多くの貴重なアドバイス**をいただきました。お忙しい中、親身に監修してくださいました皆様に、この場をお借りして**心からお礼申し上げます。**

健康チェックシート

ご参加の 10 日前から（10 日前以降のお申込みの場合は、このチェックシートが到着した翌日から）毎日検温をして、このシートにご記入ください。

また表に記載の症状が一つでもありましたら、ご記入ください。

期間中に平熱より高い発熱のあった方、記載した症状が一つでもあった方は、木風舎まですぐにご連絡ください。

検温は毎朝がベストですが、難しい場合は毎晩でも構いません。もし検温を忘れてしまった日は、とくに熱っぽくなかった場合は体温欄に「異常なし」とお書きください。

とくに当日朝は、忘れずに検温してください。このシートは当日必ずお持ちください。

日付	体温	咳、息苦しさ、のどの痛み、頭痛、悪寒、通常とは違うだるさ、味覚嗅覚異常などの症状があった場合は、こちらにお書きください。
前日		
当日朝		

開催 10 日間以内に、同居のご家族に 37.5 度以上の発熱や、表に記した症状が　　あった・なかった

10 日前以降に申し込まれた方は、10 日前から測定開始日までの間に

熱っぽい日が　あった・なかった　　表に記した症状が一つでも　あった・なかった

次の病気の既往歴がありますか？　□心臓病　□糖尿病　□慢性呼吸器疾患　□脳血管疾患　□肝臓病　□免疫不全

□透析中　□抗がん剤使用中　□ステロイド長期使用中　　□重度の肥満(BMI 30 以上)

現在治療中の病気がありますか？

［　　］

服用中のお薬や、伝えておきたいお薬がありますか？

［　　］

Covid-19 ワクチン接種済みの方は✓してください

□１回目接種済み　□２回目接種済み　□３回目接種済み　□４回目接種済み　□５回目接種済み

お名前＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿