

ネイチャースキー・**戸隠高原** 3/18(土)～21(祝) 講習番号 23122

お仙水コース・めのう山コース

木風舎のネイチャリング・スクール～

木風舎でも人気のエリア戸隠高原で、ネイチャースキーツアー2コースを開催します。

期間中、何日間でも自由に参加できます。

【お仙水コース】(初級者向き)

対象: グレンデスキーでブルークボーゲン(ハの字で曲がる)ができる方から。ネイチャースキーは初めてで構いません。

森林植物園や鏡池方面、戸隠牧場などを始め、スキー場のリフトで中間まで上がり、お仙水の広い湿原や展望、林間のゆるい滑りなども楽しめます。スキーはあまり上手じゃないけど、林間の滑りも少し楽しみたいという方へ。

【めのう山コース】(中級者向き)

対象: テレマークスキーでスキー場の中級コースを滑るのが(テレマークターンじゃなくてもいいから)楽しい方。またネイチャースキーが初めての方は、グレンデスキー中上級者の方。

眼下に広がる雪原に向かって、まるで風景に溶け込んでいくかのように爽やかな滑り。そして戸隠山や高妻山の展望。明るい落葉樹林。戸隠めのう山周辺のフェアリットコース。戸隠スキー場の最上部・めのう山が出発点のため、登りがほとんどなく、そのぶん余裕を持って自然の風景と滑りをたっぷり楽しめるプランを中心に、鏡池など戸隠のいろいろな場所を訪れます。

【各コース共通】

4日間で余裕がありますので、天候を見ながら半日程度のミニレッスンを加えたり、戸隠の美味しい食を楽しんだりなど、バラエティーに富んでかつゆったりした4日間にしていきたいと思っております。

「戸隠時間」と呼べるような、ゆったりとした時間を味わってください。

宿泊は、落ち着いた山小屋風の雰囲気のあるロッジ「山の庭 タンネ」。夕食の美味しさはもう芸術の域に達しています！これを食べに来るだけでも大満足の宿です。

テレマークスキーセットを始め、グローブ、ゴーグルなどのレンタル完備(レンタル料別、消毒済み)です。
※それぞれのコースは、当日ガイドと相談して決めたり、また日による移動などもできます。また各コース2名以上で催行となります。

※3/17(金)や22(火)には、戸隠で「ツアーを楽しくするためのテレマークスキーレッスン」を平日プライベートでお受けいただくこともできます。続けてのご参加も歓迎いたします。



◎集合

A. 3/18(土) 8:42 JR 長野駅・新幹線改札口を出た所に集合

そのためには（東京方面から）

東京発 7:20 北陸新幹線かがやき 503 号→8:40 長野着

東京発 6:52 北陸新幹線あさま 601 号→8:37 長野着

※改札口に、タクシーの運転手さんが「木風舎」と書いた紙を持って立っ

ていますので、そこに集まってください。集合後、タクシーに分乗して「山の庭タンネ」へ向かいます。（タクシーで約 40 分。タクシー代はワリカンです）

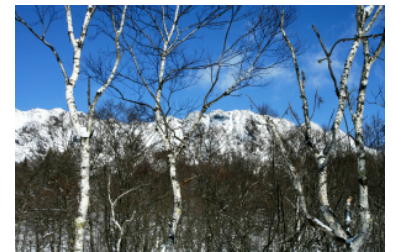


B. 3/18(土)9時半頃までに、お車などで直接「山の庭タンネ」へ

スタッドレスタイヤまたはチェーンをご用意ください。地図は別紙をご参照ください。上越自動車道の長野 IC より約 60 分です。連休の関越道の渋滞を見込んでください。

C. 3/19(日)以降に合流される部分参加の方は、以下の方法で当日合流できます

電車の方：東京発 6:28 北陸新幹線はくたか 551 号→8:05 長野着、
長野駅善光寺口 7 番乗り場発 8:20(3/20 のみ 8:30) 戸隠スキー場行
きバス→9:37or9:47 戸隠スキー場着、車でお迎えに上がりますの
で、タンネに向かいます。



お車の方：9時半ごろまでに、タンネに直接いらしてください。

もちろん、部分参加でも参加前夜までにタンネにいらっしゃれば、より余裕ができます。

*当日の緊急連絡先：携帯電話:090-3060-0776、090-2758-9586、090-5413-0004、または「タンネ」026-254-2359 (7:00~22:00)へお願いいたします。

◎解散

解散はタンネにて 3/21(祝) 15:30 頃の予定です。(以下の列車に合わせて 16:45 頃にタクシーを呼んでおきます)

帰りの列車の目安は、東京方面は、長野発 17:56 新幹線かがやき 512 号→19:20 東京着。



名古屋・大阪方面は、長野発 18:11 ワイドビューしなの 24 号 21:21 名古屋着 などが目安です。

3/20(月)以前にお帰りの方は、戸隠スキー場 16:50 長野行きバス→18:08 長野駅着 長野発 18:23 新幹線はくたか 572 号→20:00 東京着 (3/20 のみ戸隠スキー場 17:10→長野駅 18:28 長野発 19:05 新幹線かがやき 514 号→20:23 東京着) などが目安です。

※天候にかかわらず実施いたしますが、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。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一部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ませよう、お願い申し上げます。



◎宿泊

戸隠高原・越水ガ原の「山の庭・タンネ」(〒381-4101 長野県長野市戸隠越水ヶ原 Tel.026-254-2359)です。どっしりした木造りの、暖かい雰囲気落ち着いたロジです。地場の食材でアレンジした、本格的な創作フレンチコース、創作和食コース、創作中華コース(日替わり)は、これを食べに来るだけでも価値がある芸術的な絶品で、本当におすすめです！！

お部屋はソーシャルディスタンスを確保できる、参加者どうしのゆったりとした男女別相部屋になります。ご夫婦などの場合は一緒のお部屋です。館内は全館禁煙です。宿の感染症対策につきましては、巻末別紙をご覧ください。



◎講師

下記のインストラクター&ガイドが交替で担当いたします

橋谷 晃

大好きな自然が失われていくのを食い止めるには、とにかく自然の良さを知ってもらうのがいちばん！と、1982年にネイチャリング・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「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)などに出演中。その他J-WAVE、Bay FMなどラジオ番組でもおなじみの方も多いかも。NPO法人自然体験活動推進協議会評議員。(公社)日本環境教育フォーラム認定自然学校組織運営者。NPO法人日本ロングトレイル協会理事。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『チャレンジホビー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。



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2012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。



◎持ち物

雪の自然を安全・快適に楽しめるように、下記の服装・持ち物は必ず用意してきてください。

◆ウェア

- ・アウターウェア…雪山用アウターウェア上下、スキーウェア、登山用レインウェア上下、のどれか。
女性用雪山ウェアや子ども用スキーウェアのレンタルもあります。(要予約、4日間で4,000円)
- ・アンダーウェア…速乾性素材かウールのものを、シャツ&タイツ必ず用意してください(登山用品などで販売されています)。綿のものは冷たくなりやすいので避けてください。
- ・中間着…薄手フリースと、厚手フリースや、中間着用ダウンなど。

服装の一例 上 =速乾性素材またはウールの長袖アンダーシャツ+薄手フリース+厚手フリース+薄手のダウン+ゴアテックス雨具のジャケット
または雪山用ジャケットまたはスキーウェア

下 = 速乾性素材のタイツ+フリースなどのパンツ類+ゴアテックス雨具のパンツまたは雪山用オーバーパンツまたはスキーパンツ

◆小物類

- ・グローブ…雪が付いても濡れない、手首から雪が入りにくい、保温性の良いもの。(手首が短いグローブ、手首をコードなどで絞れないグローブは手首から雪が入りやすいですので、避けてください)

レンタルもあります。(要予約。4日間で1,200円)

- ・帽子…耳を覆えるニットキャップなど。マフラーやネックウォーマーもあるとより暖かいですね。
- ・ソックス…ウールか速乾性保温素材などの中厚手のもの。
- ・サングラスおよびゴーグル(晴れているときはサングラス、吹雪いていればゴーグルが便利なので、両方あればベスト。でも森の中なので、とりあえずはサングラスだけでもOKです。曇天時でも暗くならないように、レンズの色がオレンジやピンクなど、なるべく明るいものがおすすめ。ゴーグルのみだと、歩いていると内側が曇ってつらいです。レンズの色が明るいものをおすすめします) 悪天候の日のためにゴーグルのレンタルあります。

◆その他

3/19、20、21の昼食(宿におにぎり+おかずの弁当を頼むこともできます(←おいしいです^^) 3/18は食堂に入るため不要です)、日帰り用バックパック(保温着類、ポット、お弁当などが入るもの)、保温ポット、雪の上に敷く敷物、カップ、昼食時に使う薄手の手袋、ヘッドライト(使いませんが、ツアーの時は、安全のため、必ず持つ習慣をつけてください)、洗面道具、部屋着、マスクとフェイスカバー(別紙参照)、携帯用アルコール消毒液、記入された健康チェックシート



宿のアメニティー：タオル、バスタオル、ヘアドライヤーは宿にご用意がございます。歯ブラシ、お寝間着はございません。

※スキーセットを持参される場合は、基本的にステップカットの付いたテレマークスキー(お仙水コースは慣れた方ならBCクロカンでもOK)をご用意ください。(ステップカット付きテレマークスキーの板のみレンタルも可能です) また「めのうコース」はステップカットのないテレマークスキー+シールでも、大丈夫です。また、オーバーパンツにゲイター機能のない方は、靴に雪が入らないようにするためのゲイター(スパッツ)もご用意ください(スキーセットレンタルの方はゲイターもレンタルに含まれています)。



◎レンタル

テレマークスキーセット(ステップカット板・靴・ストック)の、レンタルをご用意しております。初心者でも安心して自然の傾斜に対応でき、また慣れた人はおもしろく滑れる、歩く・登る・滑るのすべてができる道具です。ぜひ試してみてください。(木風舎で販売もしております)

またグローブ、雪山ウェア、ゴーグル、子ども用スキーウェア、子ども用小物各種などのレンタルもご用意しております。



◎抗原検査にご協力をお願いいたします 皆様の安心安全のため、参加1日目にお宿でCovid-19抗原検査を実施させていただきます。どうかご協力の程、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きます）。どうかよろしくお願い申し上げます。

自治体による、無料検査会場も各所にありますので、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方は、1,300円のご負担金は不要です。どうか自治体無料検査を、積極的にご利用ください。

◎費用

▽参加費＝4日間 30,000円、3日間 23,500円、2日間 16,000円、1日間 8,400円（講習&ガイド料） *交通費、宿泊費、食事代、飲み物代、リフト代などは含まれません。

▽抗原検査一部負担金＝1,300円（検査単価のうち、約半額は木風舎で負担させていただきます）

▽宿泊費＝3泊 41,250円、2泊 27,500円、1泊 13,750円

▽お弁当＝お弁当ご希望の方は1食 1,100円

※宿泊費とお弁当代は、現地で集めます。

▽レンタル＝スキーセット：木風舎レンタル（ステップカットの付いたテレマ

ークスキー）4日間 9,500円（板、ブーツ、ストック）3日間 8,000円、2日間 6,000円。（板のみ、またはブーツのみは半額です）

グローブ：4日間 1,200円（3日間 1,000円、2日間 800円）

雪山ウェア：4日間 4,000円（3日間 3,500円、2日間 2,500円）

ゴーグル：4日間 1,500円（3日間 1,200円、2日間 1,000円）。

▽リフト代＝コースによって、1日 1,000円程度のリフト代が必要です。



※お振り込みいただく金額：参加費日数分＋必要なレンタル代＋抗原検査一部ご負担金 1300円、の合計額です。



◎部分参加

4日間でのんびりできれば、「戸隠時間」にどっぷり浸れて最高ですが、お休みが取れない方のために、3日間、2日間、または1日のみの部分参加も承っております。



◎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られますのは、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。

- レンタルの欄は、この資料の申し込み書の内容に沿ってご記入ください。(サイズも必ずご記入ください)
- 集合は？の欄は、A・Bの記号、また部分参加の方は具体的な日時をお書きください。
- 「レッスン該当クラスはたぶん」の欄は、今回はツアーですので、無記入で結構です。
- お弁当は？の欄に、3/19、20、21の中から希望日をお書きください。(3/18は食堂利用です)
- 講習ごとの必要事項の欄に、参加日をお書きください。
- 「最近登った山」の欄は、今回はスキーですので、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。留守番電話ではお受付できません)

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

※土日祝、夜間のお申込みは、EメールかFAXをご利用ください。

着信順に受付をさせていただきます。

↓ 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3月15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 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もあります。留守番電話、Eメール、FAXが24時間ご用件を承ります）

◎キャンセル 参加費のキャンセル料として、3月4日以降のキャンセルは1000円、8日以降は参加費の10%、11日以降は参加費の20%、14日以降は参加費の30%、16日以降は半額、17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。スキーは自然の中での活動であり、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。



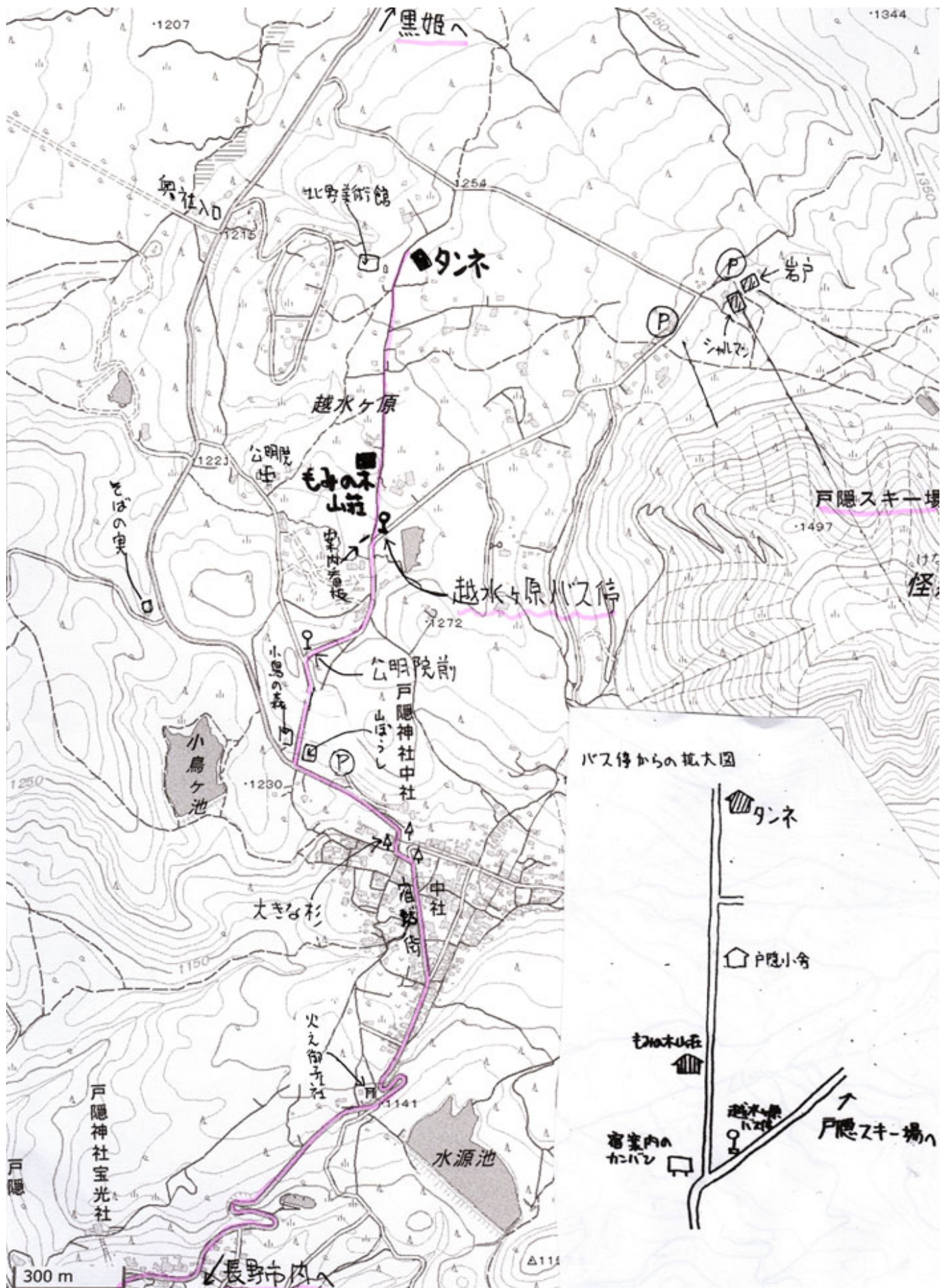
いろいろわからないことや 〒166-0004 東京都杉並区阿佐谷南3-45-4

持ち物の相談などお気軽に TEL. 03(3398)2666 FAX. 03(3398)7448

Email: mokufu@mokufusha.com URL: <http://www.mokufusha.com>

木 風 舎 まてどうぞ

タンネとスキー場の地図です。



お申込書 戸隠高原ネイチャースキー 3/18(土)~21(祝)

講習番号 23122

(ご参加のコースに☑を入れてください) お仙水コース めのう山コース

(ご参加の日程に☑を入れてください) 3/18 3/19 3/20 3/21

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)

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 _____ (必要なご連絡は、基本的にメールで差し上げます)

携帯アドレスで受信制限をかけていらっしゃる方は、mokufu@mokufusha.comを受信可にしてください。

FAXでお申込みの場合、確認の返信 FAX お送り先番号は(上記のEメールアドレスご指定も可) _____

集合は A・B・C (Cの方は 日の 時に、戸隠スキー場バス停・タンネに車で 到着予定)

お弁当のご希望は(O印) 3/19 ・ 3/20 ・ 3/21

部分参加のお申し出は、こちらにお書きください _____

スキーセットのレンタルは 要・不要 要の場合：身長_____cm、靴サイズ(ふだんの靴で)_____cm

グローブのレンタルは 要・不要 雪山ウェアのレンタルは 要・不要(要の場合身長_____cm) ゴーグルのレンタルは 要・不要

テレマークスキーは？ テレマークスキーが初めての場合、ゲレンデスキーは？

- まったく初めて。 プルークボーゲンができる。
- ある。(どれくらい滑れますか？ _____) 中級者程度。 上級者。

木風舎へのご参加は？ 初めて ・ ネイチャースキーでは (_____) に参加 ・ 山歩きでは (_____) に参加

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2~3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

今回の講習を何でお知りになりましたか？ (DM・知人から・木風舎のホームページ・チラシがあったショップ名・テレビ番組・イベント 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。

[_____]

※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～

2023/2 改訂 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
- 「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。

「遊びに行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、皆様にも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申し上げます。(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)

- とくと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-l_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、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」をお願いいたします。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」をお願いいたします。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）。
- 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をお願い



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てです)

•(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、ということを実感して、**屋外専用**で使われるのも良いかと思っています。



•(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、あまりおすすめてできません。



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てです。(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、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

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えますので、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、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、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して、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 _____