

# 北アルプス 柵池&白馬乗鞍岳&白馬八方 花いっぱいのにトレッキング

～木風舎のネイチャリング・スクール～ 7/15(土)～17(祝) 講習番号 23142

北アルプスの中でも、とくに高山植物の多いエリアをトレッキング！ まったく初めての方でも安心なゆっくり行程で、「棠ごもり明け」にもぴったりです。

1日目の柵池自然園は、標高 1900m 前後の大湿原。ゴンドラとロープウェイを乗り継いでその端に降り立てば、もう涼風が吹き渡り、都会の暑さを忘れます。一面の黄色いニッコウキスゲ、白いチングルマの群落、風に揺れるワタスゲなど、さまざまな花々が咲き乱れ、その向こうには白馬の山々が広がります。木道を中心とした比較的平らなトレッキングです。

2日目の白馬乗鞍岳は、柵池ロープウェイの終点から、登り約 2 時間半。途中には雪渓もあり、山頂からは白馬大池や、白馬岳～小蓮華山のパノラマが広がります。

3日目の白馬八方尾根は、展望と花のトレッキングコース。ゴンドラとリフトを乗り継げば、そこは標高 1820m の雲上の別天地。白馬三山や五竜岳、鹿島槍ヶ岳などの、胸のすくような大パノラマが広がります。日本有数の高山植物の宝庫で、色とりどりの可愛らしい高山植物が、歩く両側に次々と展開してゆきます。標高 2086m、白馬岳の姿を映す八方池(第3ケルン)まで往復します。コース中ずっと楽しめる展望の良さのため、写真家にも好まれる尾根です。

柵池高原の温泉付きホテル・ベルクールイノマタに宿泊し、ゴンドラ、リフトを使いますので、山小屋の混雑とも無縁で安心です。

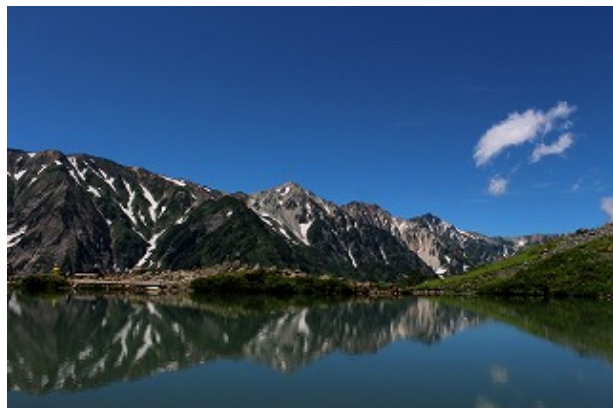
## ◎対象

体力度＝☆十（初めての方は、2日目だけちょっと頑張るつもりで）

1日目：柵池自然園フラワートレッキング（歩程 2 時間半。登り標高差 180m、下り標高差 180m、ほぼ平坦）

2日目：白馬乗鞍岳トレッキング（歩程 4 時間半。登り標高差 550m、下り標高差 550m、この日は軽い登山をするつもりで）

3日目：八方尾根フラワートレッキング 八方池まで往復（歩程 3 時間。登り標高差 230m、下り標高差 230m）豊富な高山植物、アルペン的な大展望など、夏の北アルプストレッキングの魅力がどこよりもギュッと詰まった、しかも体力がそんなに要らない、ゆったりペースでもOKの好ルートです。花や景色を楽しむことを目的に、ゆっくり歩きたいと思います。また、お1人で参加の方も多いため、その点をご心配なさらないでください。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います。



## ◎集合

### A. 7月15日(土) 10:00 柵池高原バス停に集合

そのためには、東京発 6:28 北陸新幹線はくたか 551 号 8:03 長野着

または、東京発 6:16 北陸新幹線かがやき 501 号 7:36 長野着

長野駅東口 26 番乗り場発 8:20 白馬乗鞍行き特急バス 9:57 柵池高原バス停着 などが便利です。

集合後、バス停より徒歩1分のベルクールイノマタに行き、まず荷物を置きます。



### B. 7月15日(土) 10:05 までに柵池高原のホテル・ベルクールイノマタに集合

お車の方などは、宿に直接いらしてください。柵池高原バス停のすぐ下、柵池温泉・柵の森の隣です。

※天候による集合場所変更の可能性がありますので、必ず携帯電話を通じる状態にしておいてください。

※当日の緊急連絡は、携帯電話 090-3060-0776 まで。

## ◎行程

**1日目** ゴンドラとロープウェイを乗り継ぎ、標高 1850m の涼しい柵池自然園入口へ。入口付近の食堂でお昼にします。広大な平坦地に、日本有数の高層湿原が広がり、おもに湿地を好む高山植物が咲き誇っています。山々の姿も望めるといいですね。いちばん奥の展望台まで往復し、ロープウェイとゴンドラで下ります。「ベルクールイノマタ」泊。ガイドとの語らいを楽しみましょう。



**2日目** 朝食後、ゴンドラとロープウェイで再び柵池自然園入口へ。今日は山腹を登り、天狗原や雪溪を経て、白馬乗鞍岳を往復します。登り2時間半、下り2時間。晴れていれば、山頂からは白馬大池や、小蓮華岳、白馬岳などが望めるでしょう。ロープウェイとゴンドラで下り、「ベルクールイノマタ」泊。

**3日目** 朝食後、柵池高原発 9:00 のバスで(お車の方はお車で)白馬八方まで行きます。余分な荷物はゴンドラ駅のコインロッカーに置いていけます。ゴンドラとリフト2本を乗り継ぎ、標高 1830m の八方池山荘へ。ここから八方尾根を、八方池まで往復します。花がとても多く、また出発点から終始一貫して展望がいいのが八方尾根の特徴で、白馬三山や、五竜岳、鹿島槍ヶ岳などの大展望が楽しみです。北アルプストレッキングの魅力をギュッと凝縮したようなコースです。下山はふたたびリフトとゴンドラに乗って、八方ゴンドラ乗り場にて 15 時頃解散の予定です。ご希望の方は、八方に温泉があります。

お帰りは、白馬八方 15:50 発 長野駅東口行き 特急バス 17:05 長野駅着

長野発 17:56 北陸新幹線かがやき 512 号→東京着 19:20 などが目安です。

また、白馬八方 15:50 発バス→15:55 白馬着、ここからご自宅近くの駅へ検索、という方法もあります(名古屋、関西方面など)。

また、新宿直通バス 白馬八方 15:15→バスタ新宿 20:28 もあります(高速の渋滞で大幅に遅れます)

温泉などに寄られる方は、白馬八方 17:45 発 長野駅東口行き 特急バス 19:00 長野駅着

長野発 19:41 北陸新幹線はくたか 574 号→東京着 21:16 もあります。

※天候にかかわらず、必ず実施しますが、天候など自然条件や交通機関の事情によっては、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。五竜テレキャビンのアルプス平自然歩道や、塩の道遊歩道、岩岳ユリ園など、その日の天候に応じた、安全な最善の案を考えたいと思います。あくまでも無理をせず楽しもう！が木風舎のモットーです^^



◎**宿泊** 柵池高原のホテル・ベルクールイノマタ（〒399-9422 長野県北安曇郡小谷村柵池高原 tel.0261-83-2118）。フルコースディナーや焼きたてパンが美味しい、温泉付きのホテルです。橋谷晃がテレビ東京「なないろ日和！」でご紹介しました。参加者どうし2名様ずつのお部屋割りになります（お部屋割りはお任せください）

※お部屋や公共空間でのおタバコは、どうかご遠慮くださいますようお願いいたします。



## ◎**持ち物**

□靴はトレッキングシューズを。（ソールがはがれてきていないか、必ず確認を）

□雨具（必ず登山用のセパレートタイプのもので、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。サイズ限定ですが、雨具のレンタルもあります。お問い合わせください）

□シャツ類（必ず速乾性素材のもの。登山用具店などで売られています。長袖も必要です。着替えもお持ちください）

□防寒着類（薄手のフリースやウィンドブレイカーなど）

□パンツ(ズボン)は、ポリエステルなどのトレッキング用が良いでしょう。レギンス+キュロットなどもいいと思います。（コットン素材は避けてください）

□ソックス（トレッキング用）と下着の替え

□水筒(ペットボトルでも可)、またはポット

□ザックカバー

□短いですが雪渓を歩く部分がありますので、シューズチェーンや軽アイゼンなど、簡単な滑り止めがあると心強いです。もし購入されるのであれば、こんなものをどうぞ→  
簡単なものでしたら、200円でレンタルもあります。

□同じ理由で、トレッキングポール(登山用ストック)もおすすめです。1,000円でレンタルもあります。

□地図(昭文山と高原地図「白馬岳」など。地図は当日もお配りしますので、とくに購入されなくても大丈夫です)

□コンパス(山へ行く時は必ず持ちましょう、という意味で書いておきましたが、今回は使いませんので、なくても大丈夫^^ もし購入するのでしたら、おすすめはシルバ社のNo.3)

□ヘッドライト（使いませんが、自然の中へ行く時は必ず持つ習慣をつけてください）

□タオル、ビニール袋、ティッシュ、洗面用具

□携帯用アルコール消毒液、念のため室内用マスク

□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）

※ホテルにはタオル、バスタオル、シャンプー、お寝間着(浴衣)などのご用意がございます。

※昼食は、1日目は柵池山荘の食堂で注文できます。2日目、3日目は、宿のお弁当を注文できます(800円)。お申込用紙にお書きください。



## ◎**講師**

**橋谷水樹** やさしくて力持ち、誠実な人柄で人気の、木風舎所属ガイド。TAJテレマークスキー全日本シリーズ09、12年総合チャンピオン。FIS世界選手権元日本代表。(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。





## ◎費用

参加費＝22,500 円(講習&ガイド費。小中学生は 21,000 円です) 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。

宿泊費＝13,750 円×2泊(税込)

2、3日目のお弁当＝800 円(ご希望の方のみ)

※参加費 22,500 円は事前にお振込みください。

※宿泊費とお弁当代は現地にてお願いいたします。このほか、梅池パノラマウェイ、八方アルペンラインに、現地で計 9,000 円くらいが必要です。



## ◎部分参加

せっかくここまで行くのですから、3日間ゆっくり楽しめればベストだと思いますが、お休みが取れない方のために、部分参加も承っております。詳しくはメールかお電話でご相談ください。

## ◎定員と最少催行人数

最少催行人数は4名です。万

一、この人数に達しなかった場合は、7/12 までにお知らせし、お振り込みいただいた全額をご返金いたします。また、定員は7名です。満員になり次第、締め切りとなります。



## ◎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ください)

**\*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？の欄はA、Bの記号をお書きください。
- ・お弁当は？の欄はご希望の方は16日、17日、16・17日両方など、希望日をお書きください。
- ・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](mailto: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。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

- **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)

※7/13までに(それ以降のお申し込みの方はできるだけ早く)お振り込みください。

## ◎お電話の受付コアタイム 月～金 14:00～17:00

※上記時間帯でも、スタッフ全員外出している場合がございます。外出中も、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**につきましては、開催日の7日前以降は2,000円、4日前以降は5,000円、2日前以降は8,000円、当日以降は全額のキャンセル料が必要となります。

※**宿泊費**につきましては、3日前より宿所定のキャンセル料が必要となります。

(宿泊費のキャンセル料は、お振り込み先を別途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けます個人情報は、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きます。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](mailto: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** ままでどうぞ

# お申込書 23142 柵池&白馬乗鞍岳&白馬八方 花いっぱいのにトレッキング

2023年7月15日~17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

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)

メールアドレス (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 でのお申込みの場合、確認の返信 FAX お送り先番号またはEメールアドレスは \_\_\_\_\_

集合は：A・B 現地への交通手段は：電車とバス・お車

お弁当のご希望は：

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

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・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・TV番組 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、お会いできるのを楽しみにしております。

※この後に検温・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。

# 新型コロナウイルス感染症など皆様の体調管理のために

2023/5/8 以降用 木風舎

## ◎木風舎でおこなう対策

Covid-19 の感染症法上の扱いが 2 類→5 類に変更されたのに伴い、木風舎では感染拡大防止対策マニュアルの改訂を行い、5/8 以降は以下の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
- スタッフと皆様の体調チェックを実施
- 宿泊施設との協力による、部屋定員を抑えたゆったり宿泊や、消毒、換気の実施など。
- ガイドは皆様に対面で声を出して解説することが多いので、もし距離が取りにくい場合は、口と鼻を覆うものを着用させていただくことがありますが、皆様はそれに倣う必要はありません。

## ◎皆様へのおすすめとお願い

- 交通機関や屋内の密集場所などでの、場の状況に応じたマスク類活用のおすすめ
- 必要に応じた手洗いや手指消毒のおすすめ
- 宿泊施設でルールを定めている場合は、そのルールに従ってください。
- その他、屋内での 3 密を避けるために、場の状況に応じた適度な行動のお願いをさせていただく場合があります。

悩んだのは、皆様に提出していただいていた、健康チェックシートの扱いです。検討の結果、コロナでなくても、山に入る前は体調管理が必要との観点から（例えば風邪気味で山に入って、歩き始めてから悪化・・・などは避けたいところですので）、項目を変えて、コロナに特化しない一般的な体調管理のツールとして、継続させていただくことになりました。

お手数ですが下記の体調チェックシートにご記入の上、当日お持ちくださいますよう、お願い申し上げます。

\* 既往歴をお伺いするのは、例えば心疾患、脳血管疾患は、再発による発生率が既往歴のない方よりは高いため、体調不良の際に、ただの疲労ではなく、疾患の可能性も考慮に入れながらより注意深く観察し、適切な医療に迅速につなげる、などためです。

\* 服用中のお薬をお伺いするのは、例えばワーファリンなど血液をサラサラにするお薬を服用中の場合は、万一お怪我をされた時の止血を、より念入りに手当する必要や、狭心症の方がニトログリセリンの携帯場所をあらかじめお知らせいただくことにより、万一発作の際のお手伝いがしやすくなる、また万一の事故やご病気などの際に、患者情報として医療に迅速に引継ぎしやすくなる、などのためです。

\* いただきました体調チェックシートは、個人情報として厳重に管理の上、終了後 1 週間で破棄させていただきます。  
(データベースは残しません)

# 体調チェックシート

ご参加の5日前から（5日前以降のお申込みの場合は、お申込みの日から）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。

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	のどの痛み、頭痛、悪寒、普段と違う倦怠感、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		

開催前5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

5日前以降に申し込まれた方は、5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  あった・なかった

※誠に恐れ入りますが、開催5日前以降にご本人または同居のご家族に、37.5℃以上の発熱があった場合は、ご参加いただけません。（季節性インフルエンザや一般の風邪でも、発症後5日間は他者へ感染させてしまうことがあるためです）

次の病気の既往歴がありますか？  心臓病  脳血管疾患

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

6回目接種済み

お名前 \_\_\_\_\_