

双六岳～三俣蓮華岳～黒部五郎岳 北アルプス最深部へ

～木風舎のネイチャリング・スクール～ 8/11(祝)～16(水) 講習番号 23147

新穂高温泉から、双六岳、三俣蓮華岳、そして名峰・黒部五郎岳へ。北アルプス最深部、黒部源流のおおらかな山々を訪ねます。

日数をかけなければ行けない北アルプスの奥深くへ、この機会にぜひ。

とにかく広いです。ごつごつした北アルプスとは対照的に、ここの風景は、大きくなだらかな広がりを持っています。

アラスカを想わせるような、広い山頂台地を持つ花の百名山・双六岳。

堂々と羽を広げたような、岐阜・長野・富山の三県にまたがる黒部源流の山、三俣蓮華岳。

そして北アルプス最深部、黒部の盟主ともいえる堂々とした黒部五郎岳。

これらの山々をつないで大きな風景の中を歩くのは、まさに稜線散歩という言葉がぴったりです。

お盆の時期ですが、山小屋はすべて予約済みです。

なるべくゆっくり楽しむために、黒部五郎岳往復のためにあえて黒部五郎小屋に2泊するなど、日数をかけてゆったりめの行程を組んでいます。

広い風景や花を楽しみ、山でもできればゆったり過ごすという、木風舎らしさの出たプランです。



◎対象

体力度の目安＝☆☆☆

1日目：新穂高温泉～わさび平小屋（歩程 1 時間 30 分。登り標高差 300m）

2日目：わさび平小屋～鏡平～双六小屋（歩程 6 時間 30 分。登り標高差 1260m、下り標高差 110m）

3日目：双六小屋～双六岳～三俣蓮華岳～黒部五郎小屋（歩程 3 時間 45 分。登り標高差 630m、下り標高差 690m。ゆったり行程で、稜線散歩を満喫できる日です）

4日目：黒部五郎小屋～カール経由黒部五郎岳～黒部五郎小屋（歩程 4 時間 10 分。登り標高差 490m、下り標高差 490m。ゆったり行程で、カールの花畑から黒部五郎岳往復）

5日目：黒部五郎小屋～三俣蓮華岳～双六岳～双六小屋～鏡平小屋（歩程 6 時間 05 分。登り標高差 800m、下り標高差 990m）

6日目：鏡平小屋～わさび平小屋～新穂高温泉（歩程 3 時間 45 分。下り標高差 1180m）

上記の行程をご覧の通り、2日目と、5日目を頑張っただけであれば、あとは「ゆる行程」となります。

原則として北アルプスや八ヶ岳など、山小屋1泊以上の登山をこの2年以内にした方。ご年齢の目安はおおよそ 12 歳以上 70 歳未満の方（リピーターの方は、この1年以内の山行経験によってこの限りではありませんので、どうかお気軽にご相談ください。こればかりは個人差がありますので、例外ありありですから、個別にご相談いただければと思います）

「いきなり久しぶり」は、ちょっと厳しいかな？と思いますので、それまでに山をいろいろ歩いておくとうまいと思います。

また今回は☆☆☆ですので、BMI 指数：体重 kg ÷ (身長 m×身長m) = 28 未満の方を対象とさせていただきます。これを越える方は、まずシェイプアップを！

お1人で参加の方がほとんどですから、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っています。



◎集合

A. 8/11(祝)13:23 に平湯温泉バス停に集合

そのためには・・・

松本バスターミナル発 11:55 高山バスセンター行きバス→平湯温泉着 13:23

(新宿発 8:00 あずさ 5 号→松本着 10:37、新宿発 8:05 あずさ 77 号→松本着 11:20、新宿発 8:15 あずさ 79 号→松本着 11:27 などをご利用ください。バスは予約制ではなく先着順のため、お早目の松本到着をおすすめいたします)

また西からは、高山バスセンター発 11:50 松本行きバス→平湯温泉着 12:45 もご利用いただけます。

集合後、新穂高温泉の登山口まで、ジャンボタクシーで向かいます。タクシー代はワリカンです(2,000 円位?)

B. 8/11(祝)13:45 に新穂高温泉バス停付近に集合

お車の方、前泊の方などは、この方法でどうぞ。

※当日の緊急連絡は、携帯電話 090-5413-0004 へ。

◎行程

1日目 新穂高温泉～わさび平小屋。ゆるやかな林道を1時間半。わさび平小屋はブナ林に囲まれた静かな山小屋で、お風呂があります。わさび平小屋泊。

2日目 わさび平小屋～鏡平～双六小屋。小池新道を登り、小さな池が点在する鏡平へ。槍ヶ岳の絵のような展望台で、運が良ければ「逆さ槍」も！かき氷が名物です。さらに登って弓折分岐を過ぎると、斜面にお花畑が期待できます。双六小屋泊。



3日目 双六小屋～双六岳～三俣蓮華岳～黒部五郎小屋。いよいよお楽しみ縦走！広い台地が広がる双六岳、長野・岐阜・富山三県にまたがる三俣蓮華岳を経て、お花畑に建つ黒部五郎小屋へ。北アルプス深部、黒部源流の山々の広々とした稜線を歩きます。その展望は見事の一言！終始一貫して絶景が広がります。ギザギザした北アルプスとは違う、広くおおらかな北アルプスを堪能してください。黒部五郎小屋泊。

4日目 黒部五郎小屋から、黒部の盟主、黒部五郎岳を往復します。お花畑のカールを経由していきます。黒部五郎小屋泊。

5日目 黒部五郎小屋～三俣蓮華岳～双六岳～双六小屋～鏡平小屋。万一、往きに眺望がなくても、この日にまたチャンスあり！鏡平小屋泊。

6日目 鏡平小屋～わさび平小屋～新穂高温泉。新穂高温泉まで下山します。新穂高温泉にて13時頃解散の予定です。バスと電車の方は、できればサッと温泉に入ってから、ジャンボタクシーで平湯温泉に向かいましょう。

帰りの目安は、平湯温泉発 14:55 松本行きバス→松本着 16:23

松本発 17:20 あずさ 50 号→新宿着 20:08、松本発 17:22 あずさ 86 号→新宿着 20:20 などが目安です。

また西の方へは、平湯温泉発 14:43 高山バスセンター行きバス→高山バスセンター着 15:38

※台風による豪雨などでない限り、通常の雨天でしたら実施いたしますが、雨天の場合はあくまでも安全を最優先して無理をせず、行程を短縮することをあらかじめご了承ください（楽しめる天候の範囲内で考えます）。

上記の変更によって行程や日程が短縮された場合でも、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すよう、よろしくお願い申し上げます。

◎宿泊

1日目：わさび平小屋（現地電話 090-8074-7778 緊急時以外の呼び出しはできません）ブナ林と溪流に囲まれた静かな山小屋で、お風呂があります。個室予約済みです。

2日目：双六小屋（現地電話 090-3480-0434 緊急時以外の呼び出しはできません）双六池と花畑に囲まれた山小屋で、双六岳、鷲羽岳、笠ヶ岳などが小屋から望めます。一般室ですが定員を抑えた完全予約制の予約済みのため、布団は1人1枚、アクリル板で仕切りのある畳部屋か、グループごとの区画の2段ベッド部屋になります。（当日の状況により個室になる場合もあります）

3日目、4日目：黒部五郎小屋（現地電話 080-1588-1606 緊急時以外の呼び出しはできません）花畑の中に建つ、いい雰囲気山小屋です。一般室ですが定員を抑えた完全予約制の予約済みのため、布団は1人1枚、アクリル板で仕切りのある畳部屋か、グループごとの区画の2段ベッド部屋になります。（当日の状況により個室になる場合もあります）

5日目：鏡平山荘（現地電話 090-1566-7559 緊急時以外の呼び出しはできません）池塘に映る「逆さ槍」と、かき氷が名物。個室予約済みです。



（写真は双六小屋と黒部五郎小屋のWEBサイトより）

◎持ち物

- 靴はトレッキングシューズ（ソールがはがれてきていないかよく確かめてください）
- レインウェア（必ず登山用のセパレートタイプのもので、ゴアテックスなど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）
- 速乾性素材のシャツ（日数分の着替えも）
（山小屋に着いたら、ウェットティッシュで身体を拭いて、翌日用のシャツに着替えるとさっぱりします。速乾性半袖Tシャツは、山小屋でもオリジナルデザインのものも売っています（要確認）。お土産がたら、登りは軽量化するのもいいかも^^）
- 防寒着類（山小屋の前でご来光や星空を見るときに寒くないよう、フリースなどお持ちください）
- パンツ（ズボン）はポリエステルなどのトレッキングパンツ、または機能性タイツ+キュロットなどが良いでしょう。（綿のものは避けてください。動きやすいトレッキングパンツなら、山小屋での部屋着は不要です）
- 地図（昭文社山と高原地図「上高地・槍・穂高」など。簡単なものもお配りしますので入手しにくい方は結構です）
- 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^^）
- 登山用ソックス（日数分の替えも）
- 帽子（日よけ用）、日焼け止め
- 水筒またはポット



- ヘッドライト（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）
- ザックカバー
- 行動食（昼食は山小屋で翌日のお弁当を頼めますし、また途中の山小屋でラーメンなど昼食を注文するといいい日もありますので（2日目の鏡平山荘や、5日目の双六小屋など）、そのつど前日に相談させていただきます。軽量化のために積極的に利用してください。下から持っていく荷物はなるべく軽く・・・ね！）
- タオル、ビニール袋、ティッシュ、ウェットティッシュ、洗面用具
- 現金（山小屋代は約5～6万円。他に昼食代など）
- 屋内用マスク、洗面用マイカップ、アルコール消毒液、体温計
- 記入された体調チェックシート（いちばん末尾にあります）

※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）を持参されると心強いです。

※水やポットの湯は、各山小屋で無料でいただけます。

※不織布の使い捨て枕カバーと布団の口元部カバーが配布されますが、もし気になる方は、インナーシートなどお持ちになるとよいかと思います。

※スマホの充電は、わさび平小屋と鏡平山荘は、お部屋のコンセントを使用できます。双六小屋と黒部五郎小屋は、所定の場所で充電できます。どちらも充電器をご持参ください。

※往復コースのメリットを生かして、余分な荷物は各山小屋に預けることができます。

例えば、1日目に着替えたものは、双六小屋に預けて、帰りに回収。

5日目の夜以降しか使わない着替えなどは、往きに鏡平山荘に預けて、宿泊時に回収。

2日目に着替えたものは、双六小屋に預けて帰りに回収。

などができます。

そのために、**着替えなどを小分けにできるジップロックなどを数枚ご持参ください。**ジップロックに着替えたものなどを入れて、それを一つの袋にまとめて、各山小屋に預けます。

◎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 公認テレマークスキー全日本シリーズ 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。



◎費用

参加費＝48,000 円（講習&ガイド費）※宿泊費、交通費や昼食代などは含まれておりません。

※参加費 48,000 円は、木風舎までお振込みください。

山小屋宿泊費

わさび平小屋：1泊2食 11,000 円＋個室料金（1人 1,500～2,000 円位？ 人数によって変わります）

双六小屋：1泊2食 14,000 円

黒部五郎小屋：1泊2食 14,000 円×2泊

鏡平山荘：1泊2食 14,000 円＋個室料金（1人数千円位？ 人数によって変わります）

お弁当のご希望は、1食 1,400 円です（当日申込みで結構です）

※山小屋代、弁当や昼食代として、9万円程度の現金をご持参ください。

※双六小屋、黒部五郎小屋は、もし「当日希望個室」が可能になった場合は、数千円の個室料金が必要です。

※宿泊費、お弁当代、昼食代は、現地にお願いいたします。

◎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「お申し込み画面へ」「この講習に申し込む」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、今回は現地でお伺いいたしますので、無記入で結構です。
- ・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

*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

*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

*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 (Eメール、ファックス申し込みの方は、木風舎からの「お申し込みを受け付けました」というお返事を待ってからご入金ください。お電話でお申し込みいただいた方は、すぐにご入金いただいて大丈夫です)

- ・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)
- ・銀行の 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 23147+あなたのお名前」にしてお振り込み。
- ・PayPal でのお支払い PayPal に登録すれば、手数料無料で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8月7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 14:00 ~17:00

※上記時間帯内でもスタッフ全員外出している場合もございます。留守電、FAX、Eメールがご用件を承ります。

◎定員と最少催行人数 定員6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、開催日の5日前までに皆様にお知らせ申し上げますとともに、既に振り込まれた金額は全額ご返金いたします。



◎キャンセル

参加費のキャンセル料といたしましては、7/14以降のキャンセルは1,000円、7/21以降は3,000円、7/28以降は6,000円、8/4以降は12,000円、8/8以降は24,000円、8/9以降は36,000円、8/10以降は48,000円の、キャンセル料が必要です。

山小屋代のキャンセル料といたしまして、2週間前の7/28より、1泊につき素泊まり分9,800円（わさび平小屋は7,500円）×泊数の宿泊減員分キャンセル料が、山小屋に対して必要となります。

一般予約とは違う団体予約のシステムから予約をしているため（一般予約より早い時期から予約が取れます）、一般予約より早い時期からキャンセル料が必要となりますことを、どうかご了解くださいますよう、お願い申し上げます。（この山小屋代キャンセル料は、もしキャンセルされた後にどなたかお入りになった場合は、不要になります）

- ◎ 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
e-mail: mokufu@mokufusha.com URL: <http://www.mokufusha.com>

木風舎

までどうぞ



お申込書 広大な北アルプス 双六岳～三俣蓮華岳～黒部五郎岳へ 講習番号 23147 8/11(祝)～16(水)

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メールアドレス (確認事項や万一の予定変更などご連絡は基本的にEメールで差上げます。Eメール意外をご希望の方はご相談ください)

_____ (mokufu@mokufusha.comを受信可能にしてください)

FAXでお申し込みいただいた場合の、返信 FAX お送り先番号 (Eメールアドレスでも OK) _____

集合は A・B

木風舎の講習は：初めて・最近では (_____) に参加した。

山歩きは：ほとんど初めて・最近では (_____) へ登った。

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

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・WEBサイト・TV番組・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。

※この後に検温・記入してお持ちいただく体調チェックシートがあります。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のために

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、距離が取りにくい局面では、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。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 _____