

# 秋空の大展望を楽しみに 瑞牆山～金峰山～国師ヶ岳 奥秩父縦走

～木風舎のネイチャリング・スクール～ 9/16(土)～18(祝) 講習番号 23150

苔むした亜高山樹林、抜けるような眺望、奇岩の数々・・・奥秩父の主脈を縦走（峰から峰へ、主稜線をつないで歩くこと）します。

木風舎らしい、余裕を持った行程です。

花崗岩が林立する風景から「水墨画のよう」と形容される、瑞牆山(2230m)。

「奥秩父の盟主」として、小暮理太郎や深田久弥に絶賛された、金峰山(2599m)。

夢窓国師の名にちなんだ、日本庭園のような風景が広がる国師ヶ岳(2592m)。

奥秩父の最高峰、北奥千丈岳(2601m)。

そのどれもが、胸のすくような大展望に恵まれています。それらをつなぐ、亜高山原生林や、ハイマツの稜線歩き。奥秩父の魅力と山深さを満喫する、「奥秩父浸り」の3日間です。



## ◎対象

体力度の目安＝☆十～☆☆（日帰りでもいいので、コースタイム4時間程度の山を、今年になってから歩いている方）

**1日目：**瑞牆山荘登山口～富士見平小屋～瑞牆山往復～富士見平小屋（歩程4時間20分。登り標高差820m、下り標高差590m）

**2日目：**富士見平小屋～大日岩～金峰山～金峰山小屋（歩程3時間40分。登り標高差830m、下り標高差190m）

**3日目：**金峰山小屋～金峰山～朝日岳～大弛峠～夢の庭園～国師ヶ岳～北奥千丈岳～大弛峠（歩程4時間20分。登り標高差570m、下り標高差630m）

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。

※「巣ごもり生活」での体力低下に、十分ご留意ください。「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、それまでに近場でもよいので、山をいろいろ歩いておくと良いと思います。

## ◎集合

### A. 9/16(土)10:10 みずがき山荘バス停に集合

そのためには・・・

新宿発 7:00 あずさ1号→8:36 蕨崎着（バスが混みやすいので、着いたら足早にバス乗り場に向かってください）

蕨崎駅前発 8:50 みずがき山荘行きバス→10:09 終点みずがき山荘着

降りた所でお集まりください。（ガイドもこのバスに乗っております）

※人数が揃うようでしたら、あらかじめご連絡の上、蕨崎駅集合にして、ジャンボタクシーを予約します。

**※当日の緊急連絡は、携帯電話 090-5413-0004 へ。**

## ◎行程

1日目 瑞牆山荘登山口～富士見平小屋～瑞牆山往復～富士見平小屋（参考コースタイム4時間 20分）。瑞牆山荘から約1時間で富士見平小屋へ。余分な荷物を富士見平小屋に預けて、瑞牆山を往復。花崗岩の奇岩と展望が楽しめます。富士見平小屋泊。夜はガイドも交えた語らいを楽しみましょう。

**2日目** 富士見平小屋～大日岩～金峰山～金峰山小屋（参考コースタイム3時間 40分）。富士見平小屋から、大日岩脇を過ぎると、いよいよ森林限界を越えます。千代ノ吹上を経て、奥秩父の盟主・金峰山へ。山頂は文字通りの絶景。丸1日取れる日なのにゆったり行程ですから、天気良ければ金峰山頂で昼寝でもしましょう。山頂から15分ほど下ると、金峰山小屋です。山小屋ライフを楽しんでください。

**3日目** 金峰山小屋～金峰山～朝日岳～大弛峠～夢の庭園～国師ヶ岳～北奥千丈岳～大弛峠（参考コースタイム4時間 20分）。朝食は弁当にしてもらって、金峰山頂でご来光を見ながらいただくのも、良いのではと思います（山頂まで20分、日の出は5時半頃）。朝日岳を経て、大弛峠へ下り、余分な荷物を置いて、国師ヶ岳と北奥千丈岳をピストンします。途中には「夢の庭園」と名付けられた日本庭園風の場所もあります。

大弛峠発 15:00 塩山駅行きバス→16:25 塩山着が、目安です。

※帰りの列車は、塩山発 16:54 あずさ 78号→18:27 新宿着 などが目安です。

### ※雨天の場合

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、雨天の場合はその日の行程を短縮できるように組んであります。（それができるためのゆったり行程でもあります）

1日目雨天の場合：瑞牆山往復をカットして、瑞牆山荘～富士見平小屋 50分の行程のみ。

2日目雨天の場合：この日は丸1日で3時間40分行程という超ゆったりのため、基本このままですが、翌日も通る金峰山頂をカットして、15分短縮します。

3日目雨天の場合：国師ヶ岳&北奥千丈岳往復をカットして、金峰山小屋～大弛峠 2時間 20分の行程のみ。

どうかあらかじめご了承ください。あくまで無理せず楽しもう！が木風舎のモットーです。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せよう、よろしくお願い申し上げます。



## ◎宿泊

**1日目：富士見平小屋** 建物は昔ながらの小さなランプの山小屋ですが、8代目の現管理人ご夫妻になってから、いろいろ工夫されてらっしゃるようです。夕食は自家製の鹿肉・猪肉ソーセージとサラダなど。朝食はピータン粥など。定員14名ほどの細長い大部屋と、カーテンで仕切られた2段ベッドの半個室(定員2名)があり、大部屋を予約しています(7人分予約していますから、もし満員なら、大部屋の半分は木風舎ということですね^^)。半個室がいい方は、木風舎までご連絡ください(2人使用5,000円+, 1人使用8,000円+です)。水は豊富です。充電はできません。<https://www.fujimidairagoya.jp/>

**2日目：金峰山小屋** こちらも建物は古いですが、小奇麗な感じですが、チキンソテーとメロンの夕食が、かなり評判です。朝食は中華粥など。定員42名、大部屋のみですが、隣の人や通路とはカーテンで仕切れます。小屋横から夕陽を、徒歩20分の山頂からご来光を望むことができます。小屋前から、八ヶ岳や北アルプスを望めます。水は天水のみで100円でわけていただけますが、不安な方はペットボトルを購入してください。充電はできないかと思ひます。<https://www.kimpou.com/>



## ◎持ち物

- 靴はトレッキングシューズ（運動靴は不可。出発前に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）
- 防寒着類（フリースやライトなダウンなどお持ちください。平地より気温が15度前後低くなります）
- 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）
- 登山用ソックス（日数分の替えも）
- 帽子（日よけ用）
- 1日目の昼食（2日目は金峰山小屋、3日目は大弛小屋の、昼食メニューを利用するのが良いと思います）
- 行動食少々
  - 地図(昭文社山と高原地図「金峰山・甲武信」など。当日簡単なものを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。もし購入するのでしたら、おすすめはシルバ社のNo.3)
- 水筒またはポット
- ヘッドライト
- ザックカバー
- スマホのモバイルバッテリー
- タオル、ビニール袋、ティッシュ、洗面用具
- 現金（小屋代+バス代+昼食代で3万5千円くらい、他に電車代(カード可)など）
- 山小屋内用マスク、携帯用アルコール消毒液、体温計、マイカップ
- 記入された体調チェックシート（この資料の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。

## ◎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：27,000 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。）

※**参加費 27,000 円は木風舎までお振り込みください。**

山小屋代：富士見平小屋 1泊2食 13,000 円、金峰山小屋 1泊2食 10,000 円（金峰山小屋は PayPay 使えます）

山小屋での昼食代：1回 1,500 円前後×2

バス代：韮崎→瑞牆山荘 2,100 円、大弛峠→塩山 3,000 円

※宿泊費、昼食代などは現地にお願いいたします。

◎**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しまして、9月2日以降のキャンセルは 3,000 円6日以降は 6,000 円、9日以降は 10,000 円、12日以降は 13,000 円、14日以降は 17,000 円、15日以降は 27,000 円のキャンセル料が必要です。

また山小屋代のキャンセル料としまして、富士見平小屋は前日 50%、当日 100%、金峰山小屋は前日 3,000 円、当日 6,000 円の、キャンセル料が必要です。(各小屋のウェブサイトをご参照ください)

## ◎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、今回は集合方法が一つですので、**無記入**で結構です。
- ・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**で結構です。
- ・今回は登山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

### お振り込み

参加費 27,000 円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 23150+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)

## ◎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。

- ◎ 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。
- 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 瑞牆山～金峰山～国師ヶ岳・奥秩父縦走 講習番号 23150 9/16(土)～18(祝)

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メールで差し上げます。Eメール以外をご希望の方はご相談ください)

\_\_\_\_\_ ([mokufu@mokufusha.com](mailto: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) \_\_\_\_\_

木風舎の講習は：初めて・最近では ( \_\_\_\_\_ ) に参加した。

山歩きは：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。ぜひお読みください。

# 新型コロナウイルスなどの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 \_\_\_\_\_