

富士山精進口3合目～奥庭～5合目 知られざる富士山中腹の自然の魅力

～木風舎のネイチャリング・スクール～ 10/14(土) 講習番号 23154

富士山の精進口3合目から、奥庭展望台を経て5合目までを、日帰りで楽しめます。

ここには、富士山随一と言っていい、本当に豊かな原生自然があります。

そして、ここはとても静かです。3合目から奥庭までの間、人にはまず会わないのが普通です。

シラビソやコメツガの森、黄金色に黄葉したカラマツ、そしてふかふかの苔の森。

そして奥庭近くで突然目の前に現れる、圧倒的な迫力の富士山。ここから見る富士山は、鉄分を含んだ溶岩の色がはっきり分かる「赤富士」です。

奥庭荘で、お昼にこの付近で採れたマツタケのご飯をいただきます(各自精算です)。香りのよい、採れたてのマツタケをお楽しみに。

奥庭は、コメツガやカラマツの古木が地面を這い、溶岩台地がコケモモや地衣類で覆われる、まさに日本庭園。

大迫力の富士山が黄金色のカラマツの向こうに広がり、一枚の絵のようです。眼下には、河口湖・西湖・精進湖・本栖湖など、そして遠く南アルプス、ハケ岳が望める日もあります。

さらに「お中道」を歩いて5合目へ。

「お中道」は、「天地の境コース」とも呼ばれ、富士山を信仰する人たちの間でも特別な聖域でした。

富士山誕生から、植物が懸命に再生してきた過程を、つぶさに見ることができます。スバルライン5合目がゴールです。

河口湖駅～3合目、5合目～河口湖駅は、ジャンボタクシーで効率的に動きたいと思います(ワリカン精算です)。

2013年にテレビ朝日「大人の山歩き」最終回・前編で橋谷 晃がご紹介し、大反響を呼んだコースです。



◎対象

体力度＝☆（初めての方からぜひどうぞ）

ハイキングができる方なら、どなたでもチャレンジしてください。自然の表情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ので、その点をご心配なされないでください。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。

コースタイム約3時間50分、登り標高差680m、下り標高差50m。

◎集合

10月14日(土) 9:30 富士急・河口湖駅改札口出た所に集合

そのためには、新宿発 7:30 富士回遊3号→9:26 河口湖着

または高尾発 7:24 河口湖行き→9:14 河口湖着 などが便利です。

※富士急線は suica、pasmo などが使えます。

※集合後にお手洗いの時間を取りますので、とりあえず点呼を受けてください。

※河口湖まで高速バスもありますが、中央道の渋滞が激しいので、往きは電車をご利用ください。

※お車の場合は、3合目付近の樹海台駐車場に車を置く方法があります。ご相談ください。

集合後、タクシーで3合目に向かいます。タクシー代はワリカンです(1人あたりおおよそ2,500円くらいです)

※当日の緊急連絡は、携帯電話 090-3060-0776 まで。

◎行程

河口湖駅で集合後、ジャンボタクシーで3合目に向かいます。3合目から、オオシラビソ、コメツガ、カラマツなどの原生林の森を歩いて、まず奥庭をめざします。途中には神秘的なふかふかの苔むした森もあります。奥庭手前で樹林帯を抜けると、目の前に大迫力の「赤富士」が現れます。奥庭荘で昼食（各自注文、精算です）。この時期は、採れたてのマツタケのご飯の用意がある可能性が高いです。お楽しみに！奥庭の遊歩道を歩きます。



コケモモや地衣類の茂る溶岩台地に、盆栽のようなコメツガやカラマツの古木が這う、独特の日本庭園のような風景と、黄金色のカラマツを前景にした富士山の展望が楽しみです。奥庭からお中道を通って、スバルライン5合目をめざします。お中道は5合目付近の森林限界の境目あたりを水平にトラバースする道で、今



なお生きて変化し続ける富士山の、植物再生のドラマをよく見ることができます。スバルライン5合目にて16時ごろ解散の予定です。河口湖までジャンボタクシーで向かいたいと思います（ワリカン精算です）。

帰りの目安は

河口湖発 17:36 富士回遊 48号→19:28 新宿着（新宿まで4,123円）

河口湖発 17:25 高速バス→19:10 パスタ新宿着（渋滞のため遅れます。新宿まで2,000円）

その他、河口湖発 17時以降で、お近くの駅まで検索してみてください。

※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。そ

の日の天候に応じた、最善の案を考えたいと思います。あくまでも無理をせずに楽しもう！が木風舎のモットーです^^

◎ウェア

速乾性素材の長袖シャツにフリース、ウィンドブレイカーになるジャケットなど。パンツは動きやすいポリエステルなどのトレッキングパンツか、タイツ+キュロットなど。



◎持ち物

- 靴はトレッキングシューズ。(靴底がはがれてきていないか、よくお確かめください)
 - レインウェア(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)。
 - 防寒着 気温は平地より約 10~14℃くらい低いです。フリースなど、充分にお持ちください
 - 水筒類(ペットボトルでも、保温ポットでもOK。奥庭荘ではお茶が出ます)
 - ザックカバー
 - 地図(昭文社・山と高原地図「富士山」など。当日もお配りしますのであえて購入しなくても大丈夫です)
 - ヘッドライト(実際には使いませんが、自然の中へ行く時は安全のため、持つ習慣をつけてください)
 - 敷物(ビニールシートなど)
 - ビニール袋、ティッシュ
 - 手指消毒用アルコールと、交通機関用マスク
 - ご記入いただいた「体調チェックシート」(このご案内の末尾にあります)
- もしお持ちの方は、登山用ストック(必ずゴムプロテクターをつけたもの)など持参されると心強いでしょう。



◎講師 (講師は変更となる場合があります)

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年にネイチュアリング・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・BS「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、新聞の連載コラムや、J-WAVE、Bay FMなどラジオ番組など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アドバイザー。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。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。



◎費用 参加費：7,500円(講習&ガイド費) ※現地までの往復交通費、飲食代などは含まれておりません。

◎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、10/10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。

- **集合は？**の欄は、今回は集合設定が一つですので、**空欄**で結構です。
- 今回はお弁当設定がありませんので、**お弁当は？**の欄は**空欄**で結構です。
- 今回はトレッキングですので、**レッスン該当クラスは？**と**スキー経験欄**は、**空欄**で結構です。
- 10/15 に延期になった場合、ご参加できるかどうかをメッセージ欄にお書きください。

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。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。留守番電話の場合は折り返しのご連絡先を録音してください） 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](tel:00120515346) 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](https://www.mizuho-bank.co.jp) [モクフウシャ](https://www.mokufusha.com) [ダイヒョウ](https://www.daihyo.com) [ハシヤアキ](https://www.hashiyaaki.com) へ、振込者名を「講習番号 23154+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）
- **現地へ現金で** 現地へ現金でお持ちくださっても構いません。

◎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。

◎雨天の場合

当日、小雨程度の予報でしたら実施しますが、明らかに一日中の本降りの雨が予想される場合は、翌15日(日)に順延させていただきます。もしよろしければ15日も予定を空けておいてください。その場合は13日の13時に判断し、皆様へメール送信でお知らせいたします。もし15日はいらっしゃれない場合は、お振り込みいただいた参加費は全額ご返金差し上げます(お振込手数料のみ差し引かせていただきます)。または他の日程のハイキングなどに振り替えていただくこともできます。

◎キャンセル 9/30以降のキャンセルは1,000円、10/7以降は2,000円、10/11以降は3,500円、10/13以降は7,500円のキャンセル料が必要です。

※ 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。(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

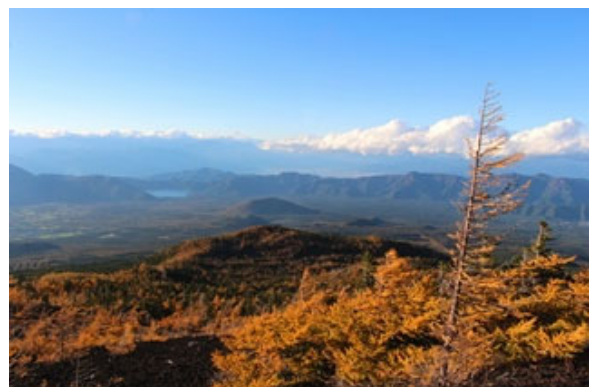
E-mail: mokufu@mokufusha.com

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

までどうぞ



お申込書 23154 富士山精進口3合目～奥庭～5合目

2023年10月14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)

E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 _____

もし10/14(土)が雨天順延となった場合、

10/15(日)でも参加できる 10/15(日)は参加できない 10/15(日)になった場合のみ参加できる

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・TV番組名・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、とくに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 _____