

ツアーを楽しくする テレマークスキー・レッスン in 戸隠高原 講習番号 24101

楽しい年末・年始プラン 12/23~1/5 クラス1、2、3、4、5

期間中、自由に日程を選択できます。ご都合に合わせて、何日間でもOK!

雪の森を自由に移動できるネイチャースキーツアーは、動物のように自由な感覚が最大の魅力。上手に滑ることが目的ではなく、雪の野山で自然を楽しむことがメインですから、レッスンを受けなくても楽しめますが、スキーを思い通りに操る技術を少しずつ身に付けていけば、その魅力をさらに思う存分味わえるようになります。より安心して自由自在に滑れたら、美しい風景や森の表情を感じる余裕がもっとできるのになあ…という人のための、楽しみ増のためのレッスンです。



スキーがまったく初めての方から、華麗なテレマークターンを極めたい方まで、その人に合わせた実用的なレッスンを、グループ別におこないます。夜もレクチャーやお楽しみがあります。「自分はうまく滑れないから…」なんて気後れしないで、そのためのレッスンですからぜひ楽しみにいらしてください。

モットーは「**レッスンだって楽しい遊びダヨ!**」

期間中、何日間参加されても自由ですが、レッスン効果のためには、なるべく最低2日間以上のご参加をおすすめしております。(長ければ長いほど、レッスン効果は高まります)

宿のとってもおいしい料理も楽しみ!(^^)

**◎期間** 12月23日(土)~1月5日(金) ※期間中、自由に日程を選択。(現地集合・解散)

毎日 10:00~16:30 の間、戸隠スキー場でレッスンをこなします。

※いらっしゃる日、お帰りになる日などは、午後、午前のみなどの参加もできます。

※前泊や後泊などのご希望も、遠慮なくおっしゃってください。

**◎交通** 電車・バスの方 (宿は、長野駅善光寺口から戸隠スキー場行バスに乗り、越水ヶ原バス停下車です)

東京→北陸新幹線(バスと接続する列車のみ)		長野駅善光寺口→戸隠スキー場バス		
東京発	長野着	長野駅発	越水ヶ原着	戸隠スキー場着
6:28 →	8:03	8:20 →	9:27	9:37(特急便。12/25~28は運行がありません)
		8:30 →	9:37	9:47(ここまで午前のレッスン開始に間に合います)
7:52 →	9:30	9:40 →	10:47	10:57
8:44 →	10:17	10:40 →	11:47	11:57
9:56(運転日注意)→	11:18	11:30 →	12:37	12:47(ここまで午後のレッスン開始に間に合います)
10:32 →	12:04	12:30 →	13:37	13:47
11:24 →	12:49	13:30 →	14:42	14:54
12:24 →	13:53	14:10 →	15:17	15:27(特急便。12/25~28は運行がありません)
13:24 →	14:49	15:10 →	16:22	16:34
14:24 →	15:54	16:10 →	17:22	17:34
15:24 →	16:50	17:20 →	18:31(戸隠中社)	(ここまで夕食に間に合います)
16:32 →	18:07	18:30 →	19:41(戸隠中社)	
17:24 →	18:47	19:10 →	20:30(戸隠中社)	(上ヶ谷経由)

## ※いったん、宿にいらっしゃる場合

長野駅善光寺口7番バス乗り場(善光寺口駅前広場の陸橋を渡って、道路の反対側、液晶掲示板のあるビルの郵便局の前)から、戸隠スキー場行バスに乗り、越水ヶ原バス停(終点の二つ手前)下車。縦の木山荘は、越水ヶ原バス停から徒歩3分なので、歩いてすぐです。この資料末の地図をご参照ください。宿で着替えたら、宿から戸隠スキー場へ、随時送迎していただけます。



## ※スキー場に直接いらっしゃる場合

上記の長野駅善光寺口7番バス乗り場から、戸隠スキー場行バスに乗り終点下車。バス停すぐ前の「ゲストハウス岩戸」に更衣室やロッカールームがありますのでそこで着替えて、荷物はロッカーに入れて夕方回収できます。9:37or9:47着のバスでレッスンに参加される方や、12:47着のバスで午後のレッスンに合流される方は、この方法でお願いいたします。

## ※お車の方は

上信越道長野 IC より約 1 時間ぐらいです。別紙地図をご参照ください。(スタッドレスタイヤまたはタイヤチェーンを必ずご用意ください) 宿で着替えをして、スキー場まで送っていただくこともできますし、スキー場の駐車場(無料)にお車を停めて、「ゲストハウス岩戸」の更衣室を使っていただくこともできます。深夜到着される方は、あらかじめご連絡いただければ、お部屋番号を玄関に書いておきます。

お正月の日中は、善光寺付近の混雑を避けるため、七曲経由でなくループ橋経由をおすすめします。

※スキー場で合流される方は、スキー場に着いたら、下記の携帯へお電話ください。

当日の緊急連絡先は、携帯電話 090-3060-0776、090-5413-0004、または宿の番号まで。

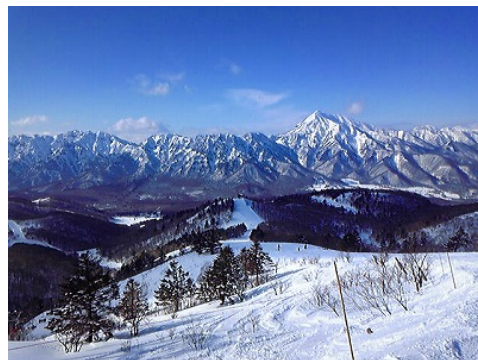
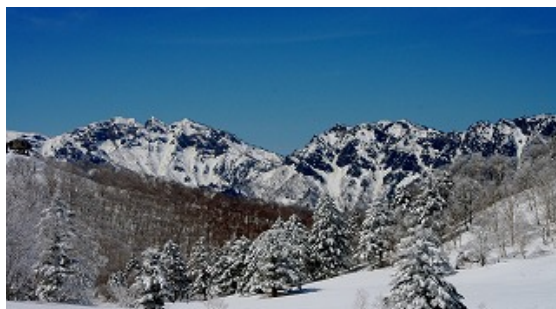
**◎対象**：今回の対象クラスは以下の通りです。(各クラスは2名以上になると催行いたします)

クラス	対象	目標	解説
1	スキーそのものが初めて、またはほとんど初めて。	ブルーク(ハの字)で止まれる、ブルークボーゲンで曲がれる。	まず、ゆるやかな森の中に行けるように、止まる、ゆっくり曲がる、を覚えましょう。これができればツアーのBコースまでは行けますよ(^^)
2	緩斜面でブルークボーゲン(ハの字で曲がる)ができる。(ゲレンデスキーの場合でも、テレマークスキーの場合でも、どちらでも構いません)	「脱ブルークボーゲン! (^^)」 緩～中斜面で「楽で楽しいパラレルターン」ができるように。 (スキーがとっても楽チンで楽しくなります^^)	スキーのいい位置に乗る。両方のスキーをしっかりと使える。緩斜面なら思い通りの大きさにターンできて、スピードコントロールができる。スキー操作のいちばんの基本を、シンプルなアルペンスタンスで覚えましょう。
3	緩～中斜面なら、おおよそパラレルターンができる。またはアルペンスキーの中上級者で、テレマークスキーが初めて。	初級斜面で連続テレマークターンができる。	スキーの基本操作(難しい言葉で言えば、両脚の同時操作)ができれば、いよいよ足の前後入れ替えを加えてテレマークターンへ。アルペンスキー経験者で、スキーの基本操作ができて中上級者の方は、ここからお始めください。カッコイイ、疲れない、ぐんぐんする上達テレマークターンのためには、ここが大事です!
4	初中級斜面で連続テレマークターンができる。中級斜面になると不安定。	中級斜面でほぼ転ばない、コントロールの効いたパラレル状のテレマークターンができる。	ここからは、より洗練された、どこでも行けるテレマークターンをめざします。体系的にレッスンを受けてきた成果が、優雅なテレマークターンとなって現われるときです。
5	中級斜面でほぼ転ばない、コントロールの効いたテレマークターンができる。スキーが「イの字」にならない。	中上級斜面やオフピステで、スピードとターンの大きさをしっかりコントロールした、小回りのテレマークターンができる。とくに深雪や、さまざまな雪質に対応する技術を身につける。	あらゆるツアーを安全に楽しむために、樹の間を確実に縫い、かつスピードをコントロールできる技術として、ターンの大きさを自在に操るショートターンをめざします。またとくに深雪などオフピステに強い滑りを身につけます。

**◎内容** 毎日 10:00～16:30 戸隠スキー場でレッスンをおこないます。戸隠スキー場は騒がしい音楽のない、静かでのんびりした雰囲気、自然が楽しめるスキー場。それでいてコースはロングで変化に富み、とくにほとんどのコースで真正面に展開する、戸隠山や北アルプスの大パノラマは、じつに見事です。夜は室内レクチャーもあります。昼食はスキー場内に美味しい店が多いのも魅力です。

せっかく雪景色の中にいるのですから、**ゆっくりと景色も楽しんで**、休憩もとりながら、楽しくやっていきたいと思います(^)

なおレッスンは、効果的な上達のために、レッスンを受ける時間と、それをもとに自分で練習する時間を、各クラス交互に繰り返すことがあります。レッスン中、目に見えて上達を感じるのは、レッスンで習ったエクササイズを自分で繰り返し反復している時間。レッスンで「自分は何をしたらいいのか」のエクササイズを習い、その方法を正しく確認したら、それを反復してみることを一定時間ずつ交互に繰り返すと、レッスン効率は上がります。そこでレッスンとフリータイムを、それぞれ各クラス交互に繰り返す場合があります。レッスン効果の高い方法で、反復フリータイムに休憩も適度に取れます。(クラスによって、インストラクターが1日ずっと一緒について練習する場合があります)



## ◎お帰りの交通

スキー場から宿までは、お帰りになる時間に合わせていつでも戻って、宿で着替えることができます。またバスは戸隠スキー場発なので、お帰りの日に荷物をスキー場のロッカーまで持っていき、更衣室で着替えて直接バスに乗ることもできます。

**戸隠スキー場→長野駅へのバス** (あくまでも目安です。臨時便などありますので、日付で検索してください)

※1/1～3にお帰りの方は、善光寺付近の渋滞によるバスの遅れを若干見込んでください。

戸隠スキー場→長野駅善光寺口バス			長野→新幹線東京方面 (バスと接続する列車のみ)	
戸隠スキー場発	越水ヶ原発	長野駅着	長野駅発	東京着
8:35 →	8:40 →	9:58	10:56 →	12:20
10:00 →	10:05 →	11:18	12:26 →	13:52
10:20 →	10:25 →	11:38 (12/25～28は運休)	12:26 →	13:52
11:20 →	11:25 →	12:38	13:23 →	14:52
12:20 →	12:25 →	13:38	14:26 →	15:52
13:20 →	13:25 →	14:38	15:22 →	16:52
14:20 →	14:25 →	15:38	16:11 →	17:36 (運転日注意)
15:10 →	15:15 →	16:28	17:05 →	18:28
16:10 →	16:15 →	17:28	17:56 →	19:20
16:50 →	16:55 →	18:08 (12/25～28は運休)	18:25 →	20:00
17:10 →	17:15 →	18:28	19:05 →	20:23
	18:30 戸隠中社	19:40 (12/25～28のみ)	20:29 →	21:56

## ◎宿泊

縦(もみ)の木山荘

〒381-4101 長野県長野市戸隠越水ヶ原 3625-1 Tel.026-254-2100  
どっしりした木の造りと暖炉、そしてあたたかい食事は、とても心安らぐものがあります。窓の外に見る白樺林と戸隠山も、まるで一枚の絵のようです。

⇒お部屋は基本的に、参加者どうしの男女別相部屋になります。ソーシャルディスタンスに配慮した、できるだけゆったりとしたお部屋割りになります。

ご夫婦の場合は基本的に同室でご用意させていただきます。

⇒12/30,31 を含むご宿泊は、なるべく2泊以上をお願いできればありがたいです、宿から要望があります。



◎持ち物 ゲレンデでのレッスンと宿での宿泊に必要なもの(スキー用具はレンタルもあります)。服装は、冬用アンダーウェア上下は必ずご用意ください。アウターは、冬山用アウター・レインウェア・スキーウェアのどれでも構いません(サイズによりレンタルあり)。他にグローブ(レンタルあり)、サングラス、ゴーグル(レンタルあり)、帽子(耳を覆えるもの)、中厚手のソックス、洗面道具、部屋着、交通機関用マスク、アルコール消毒液、記入した体調チェックシート、など。

※ゴーグルは降雪に備えて必ずお持ちください。森の中と違ってゲレンデで雪の日にゴーグルなしは、ちょっとつらいです。

お持ちでない方はレンタル(1日800円×使用日数の現地精算)も若干あります。ご希望の方はお申込書にお書きください

※シャンプー、ヘアドライヤーは、宿にご用意がございます。お寝間着、歯ブラシ、タオルのご用意はございません。

## ◎レンタル

テレマークスキーセットのレンタルOKです。レンタル料は「費用」の項をご覧ください。その他、グローブ、ゴーグル、女性用&子ども用ウェア(スキーウェア)、のレンタルがあります。



## ◎講師

**橋谷 晃** 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)、TBS「ラヴィット」(不定期)などに出演中。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。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『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スキー教師ステージ4、SIA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：1日 8,800 円×ご希望の日数（レッスン料）

（午前のみ、午後のみ参加は、5,800 円です）

3日間以上ご参加の場合、3日目以降は 1,000 円割引いたします。

宿泊費、現地までの交通費、リフト代、飲み物代、昼食代、などは含まれていません。



### 宿泊費

樺の木山荘 1泊2食 12/30、31、1/1：11,500 円、その他の日：11,000 円

リフト代 一般料金は、1日券おとな 5,000 円、シニア(60歳以上)4,500 円、子ども 3,000 円などで、割安な2日券、3日券などありますが、宿の宿泊者割引がありますので、宿でご購入ください。

またバスでいらっしゃる方は、1日分はバス往復+1日券のパックが最安になります。詳しくは事前にメールでご案内差し上げます。 ※宿泊費、リフト代は現地にてお願いいたします。

### レンタル料：

テレマークスキーセット（板・ブーツ・ポール） 1日 3,000 円、2日間 6,000 円、3日間 8,000 円、4日間 9,500 円、5日間 10,500 円、6日間 11,500 円 （板のみ、またはブーツのみは半額）

グローブ1日 500 円、2日間 800 円、3日間 1100 円、4日間 1400 円、5日間 1600 円

ゴーグル1日 800 円、2日間 1000 円、3日間 1200 円、4日間 1400 円、5日間 1600 円

事前にお振り込みいただきます金額は、参加費 8,800 円×日数(半日は 5,800 円)+ご希望のレンタル料です。（宿泊代、リフト代は、現地にてお願いいたします）



## ◎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「お申し込みフォーム」からお申し込みいただけます。

- ・レッスン該当クラスの欄に、チェックを入れてください。（おおよそで結構です）
- ・ご参加希望日と、宿泊希望日、具体的な到着時刻と手段を、「今回に期待することやメッセージ」欄にご記入ください。
- ・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。
- ・今回はお弁当設定がありませんので、お弁当は？の欄は無記入にしてください。
- ・今回はスキーですので、「最近登った山」欄は無記入で結構です。
- ・「テレマークスキーのご経験は？」「ゲレンデスキーのご経験は？」の欄を、それぞれご記入ください。

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](mailto: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 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（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）

\*お電話でのお申し込み

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 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 24101+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)

※なるべくご参加の4日前までに (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時～17時 (この時間内でもスタッフ全員外出している場合がございます。Eメール、留守番電話、ファックスが24時間ご用件を承ります)



**◎キャンセル** ご参加の10日前以降のキャンセルは1,000円、5日前以降は参加費の30%、3日前以降は参加費の50%、参加前日以降は参加費の50%+宿に対して宿泊1泊2食分の半額、参加前日19:00以降は参加費の100%+宿に対して宿泊1泊2食分のキャンセル料が必要となります。(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。また宿のキャンセル料のお振込みは別途ご案内を差し上げます)。

※木風舎受付休業中のキャンセルなどのご連絡は、090-3060-0776までお願いいたします。

- ◎ 健康とケガの防止については自己管理です。スキーは危険を伴うスポーツであり、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、スピードのセーブや周囲の確認など、常に安全な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、お願い致します。
- ◎ 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 東京都杉並区阿佐ガ谷南3-45-4

道具の相談などお気軽に

Tel.03(3398)2666

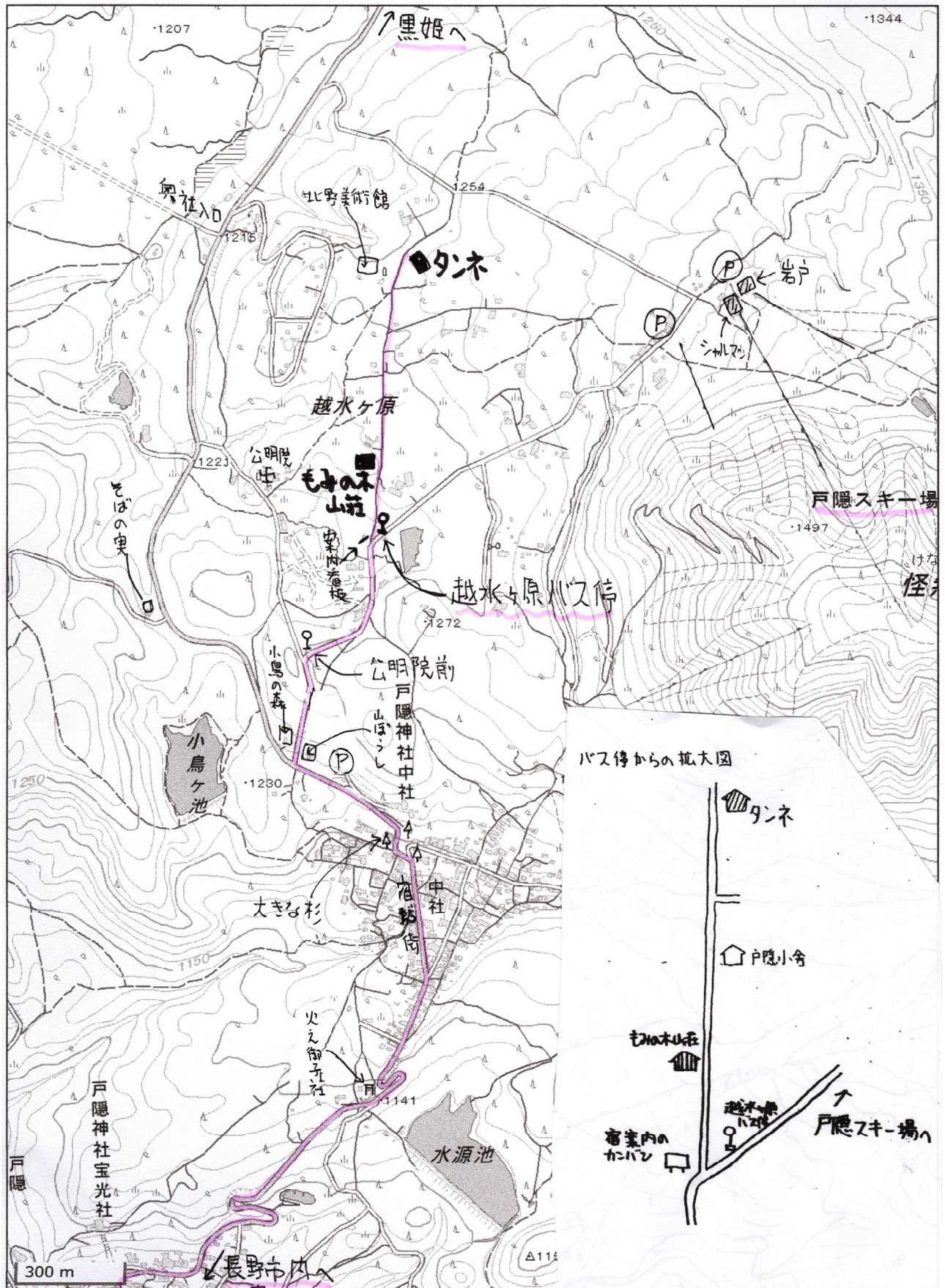
Fax.03(3398)7448

E-mail : mokufu@mokufusha.com

URL : <http://www.mokufusha.com/>

# 木風舎

までどうぞ



# お申込書 講習番号 24101 12/23~1/5 年末年始戸隠レッスン クラス1、2、3、4、5

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 \_\_\_\_\_ 印 男・女 ご自宅 Tel. \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_ 歳 (保険に必要です。必ずご記入ください)

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 (確認事項や万一の予定変更などは、メールでこちらにご連絡差し上げます) \_\_\_\_\_

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 \_\_\_\_\_

レッスンのご参加は：[ ] 月 [ ] 日の 午前から・午後から、[ ] 月 [ ] 日の 午前のみ・午後まで

ご宿泊は：[ ] 月 [ ] 日の宿泊から、[ ] 月 [ ] 日の宿泊まで (帰る日ではなく宿泊日をお書きください。夕食後到着の場合は、その旨お書き添えください)

交通手段は：電車&バス ・ お車

到着または合流希望時刻など、具体的にお書きください [ \_\_\_\_\_ ]

レンタルスキーは？ セットで要・板のみ要・ブーツのみ要・不要 靴サイズ (5だんの靴で) \_\_\_\_\_ cm、身長 \_\_\_\_\_ cm

ゴーグルのレンタルは 要・不要 グローブのレンタルは 要・不要 スキーウェアのレンタルは 要・不要 身長 \_\_\_\_\_ cm (Men's・Women's・XS・S・M・L・XL)

該当クラスはたぶん (○をつけて下さい)：1・2・3・4・5 (本文の対象クラスをご参照ください。ここではおおよその目安だけで、実際のクラスは現場で判断します)

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：季節のお便りやプログラム内容の詳しい説明など、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予防のために

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、2023/5/8 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、胸の痛み、アレルギー以外の咳やくしゃみ・鼻水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？

[ \_\_\_\_\_ ]

お名前 \_\_\_\_\_