

3連休の 1月6日(土)~8日(祝) クラス1、2、3、4、5

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、**楽しみ倍増のためのレッスン**です。



スキー初心者の方から、**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！」**

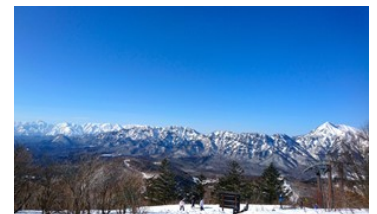
常に改善し続ける、テレマークスキースクール 30 年以上の経験豊富なメソッド。

そしていつもポジティブでホスピタリティー抜群のインストラクターによる、丁寧なティーチング。

わかりやすい！楽しい！自信を持っておすすめできる「目からウロコ」のレッスンが待っています。

そしてレッスンの後は、「山の庭 タンネ」の**とっても美味しい食事**と語らいが楽しみです！

テレマークスキーセットを始め、グローブ、ゴーグルなどの**レンタルも完備**（レンタル料別、消毒済み）、初めての方大歓迎！です。宿の**とってもおいしい料理**も楽しみ！

**@集合****A. 1/6(土) 8:41 JR 長野駅・新幹線改札口前に集合**

そのためには（東京方面から）

東京発 7:20 北陸新幹線かがやき 503 号 8:40 長野着

東京発 6:52 北陸新幹線あさま 601 号 8:37 長野着

※改札口に、タクシートの運転手さんが「木風舎」と書いた紙を持って立っていますので、そこに集まってください。集合

後、タクシーに分乗して「山の庭タンネ」へ向かいます。（タクシーで約 40 分。タクシー代はワリカンです）

**B. 1/6(土)9時半頃までに、お車などで直接「山の庭タンネ」へ**

スタッドレスタイヤまたはチェーンをご用意ください。地図は別紙をご参照ください。上越自動車道の長野 IC より約 60 分です。（スキー場で先に滑って足慣らししていたい方は、ご一報ください。「ゲストハウス岩戸」で合流できます）



*** 当日の連絡先**：携帯電話:090-3060-0776 または「タンネ」026-254-2359 (7:00~22:00)へお願いいたします。

◎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、両足の同時操作)ができたなら、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いの中上級者の方は、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。テレマークターンをするとスキーが「イの字」になってしまう。	中級斜面でほぼ転ばない、コントロールの効いた、平行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。とくに両スキーを同時に使えるようになることが大事です。
5	中級斜面であまり転ばない、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。ターンのリズム変化が多少できる。	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。とくにオフピステに強い、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れるショートターンをめざします。ツアーが目的ですので、とくに深雪などオフピステを実際に滑れる技術を身につけます。「三次元の動き」で、軽やかに樹々の間を舞いましょう。

◎日程 3日間とも、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のあるスキー場。それでいてコースはロングで変化に富み、とくに山頂付近から滑りながら真正面に展開する、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。スキー場にランチの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ことがあります。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りれます。(クラスによって、インストラクターがずっと一緒について練習する場合もあります)

解散は8日15時頃の予定です。帰りもタクシーを使った方が早く快適なので、現地で希望を取ります。タンネを16時頃に出て、長野駅に16:45頃に着く目安です。帰りの列車は、長野発17:05かがやき510号→東京着18:28、長野発17:10あさま628号→東京着18:52、長野発17:37はくたか570号→東京着19:12(名古屋方面は長野発17:00しなの22号→名古屋着20:07)あたりが目安です(もっと早い時間に出たい方は、早めにスキー場を出て、バスに乗ることも可能です)

◎宿泊

戸隠高原・越水ガ原の「山の庭・タンネ」(〒381-4101 長野県長野市戸隠越水ヶ原 Tel.026-254-2359)です。どっしりした木造りの、暖かい雰囲気落ち着いたロッジです。地場の食材でアレンジした、本格的な創作フレンチコース、創作和食コース、創作中華コース(日替わり)は、これを食べに来るだけでも価値がある、うなるような絶品で、本当におすすめです！

(お部屋はソーシャルディスタンスを考慮したゆとりのある、参加者どうしの男女別相部屋になります。ご夫婦などの場合はご一緒のお部屋となります。なお館内は禁煙ですので、どうかよろしく願い申し上げます)

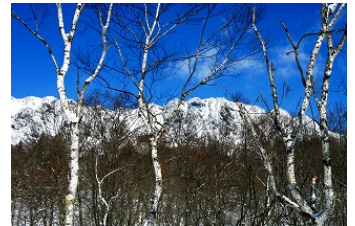


◎持ち物 ゲレンデでのレッスンと宿での宿泊に必要なもの(スキー用具はレンタルもあります)。服装は、冬用アンダーウェア上下は必ずご用意ください。アウターは、冬山用アウター・レインウェア・スキーウェアのどれでも構いません。ほかに、フリースやダウンジャケット、グローブ(レンタルあり)、サングラス、ゴーグル(レンタルあり)、帽子(耳を覆えるもの)、中厚手のソックス、洗面道具(宿にバスタオルあり)、部屋着、交通機関用マスク、アルコール消毒液、記入された体調チェックシート、など。

※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もあります。

※宿のアメニティー：タオル、バスタオル、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、歯ブラシはご用意がございません。



◎レンタル

テレマークスキーのレンタル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(サイズに限りがあります)、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。NHK・Eテレ「チャレンジホビー・あなたもこれから山ガール」の講師、テレビ朝日「大人の山歩き」のガイドとしてレギュラー出演。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)、TBS「ラヴィット」(不定期)などに出演。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。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『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)。



森本 英明 レッスン経験豊富で、やさしくておもしろくて力持ち。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 認定スキー教師ステージIV、SIA 認定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＝25,400円（講習費） 部分参加の方は、1日8,800円×日数

宿泊費、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＝山の庭タンネ 2泊4食 27,500円（1泊2食 13,750円）税込み、暖房費込み

リフト代＝一般料金は3日券大人 13,000円、シニア(60歳～)10,500円、子ども8,000円ですが、宿泊者割引料金があります。とくにご希望がない限り、宿でバックリフト券をご用意いたします。

レンタル料（3日間）＝テレマークスキーセット(スキー・ブーツ・ポール)8,000円(スキーのみ、ブーツのみは半額)
グローブ 1,000円、ゴーグル 1,200円(スキーウェアなどはお問い合わせください)

※参加費 25,400円＋（必要な方は）レンタル料をお振り込みください。

※宿泊＋リフトのバック料金は、現地をお願いいたします。

※天候など自然条件や交通機関の事情などによってスケジュールの一部を変更せざるを得ないときも、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。

◎**部分参加**：レッスン効果は3日間の方が良いのですが、お休みなどのご都合で、3日間いらっしゃれない方は、2日間の部分参加もできます。

1/6～7の部分参加のご希望＝空きがあればどなたでもできます。

1/7～8の部分参加のご希望＝レッスン途中からの合流となるため、木風舎のグレンデレッスンに参加されたことのある方に限らせていただきます。

参加費は2日間の場合 17,600円、レンタル料はスキーセット 6,000円です。

また 1/5 以前や、1/9 への延長も承ります。詳しくは木風舎サイトのレッスンのご案内をご覧ください。

◎**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いたします。（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。

- ・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）
- ・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？」「グレンデスキーのご経験は？」欄をそれぞれご記入ください。
- ・リフト券のご希望を「講習ごとの必要事項」にご記入ください。
- ・部分参加や、延長参加のご希望は、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、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**（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

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 24103+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1月4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。12/23～は下記携帯電話へ)



◎キャンセル 12/26以降のキャンセルは1,000円、1/1以降は7,000円、1/4以降は13,000円、前日は13,000円+宿に6,800円、前日20時以降は参加費の全額+宿に13,750円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)。

※キャンセルのご連絡は、mokufu@mokufusha.com または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、常にスピードのセーブや周囲の確認など、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、お願いいたします。

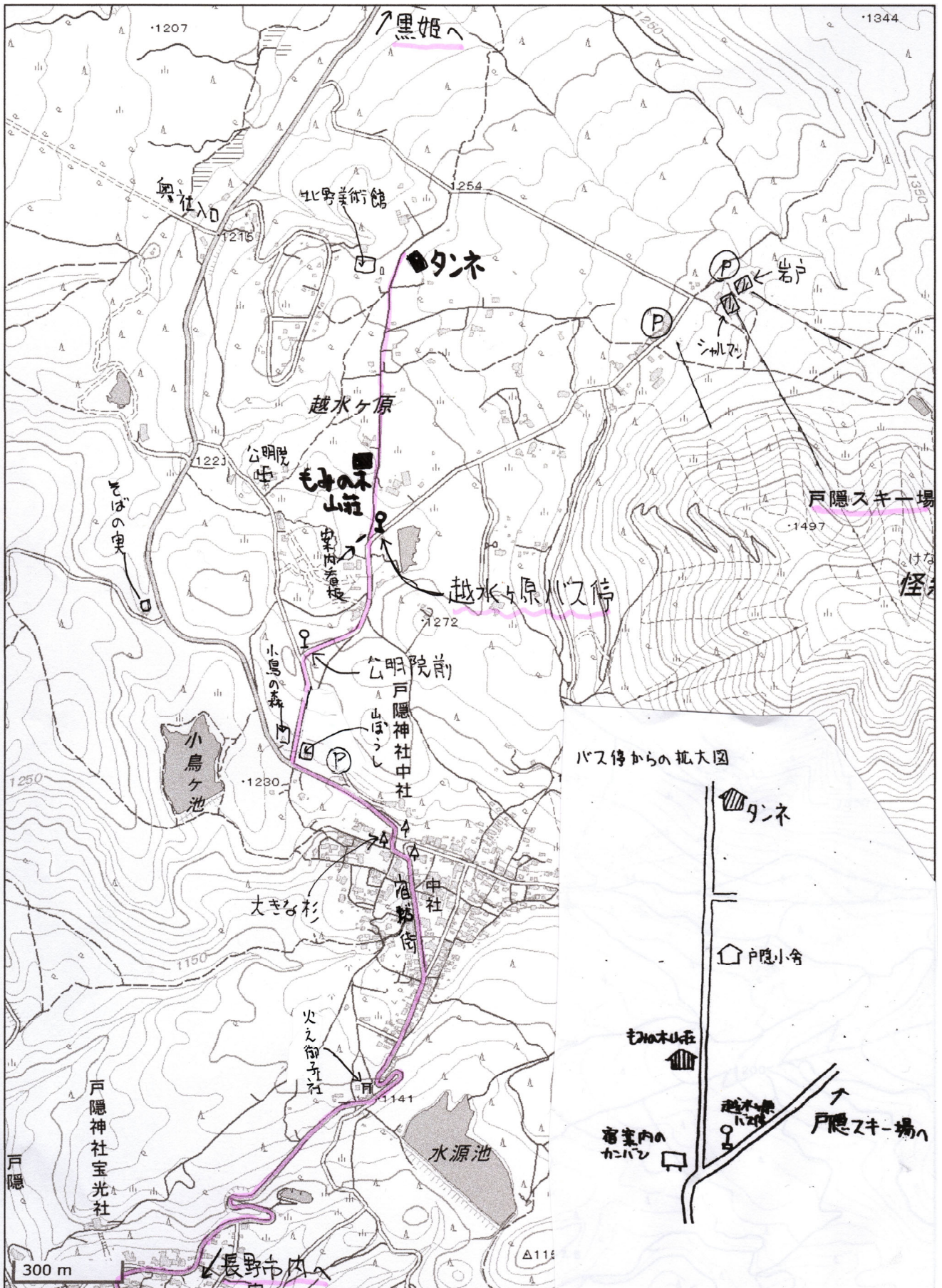
※参加者は全員傷害保険をおかけしております。私たちは安全には最大限の配慮をしておりますが、万一ケガなど損害の生じた場合は、主催者の故意または重大な過失によるものを除いて、その全責任は個人に帰着します。参加者はその旨了承されて参加されたものとし、当講座では応急手当の処置などを除いた一切の責を負いません。

【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: <https://www.mokufusha.com/>
 木風舎 までどうぞ



お申込書 講習番号 24103 戸隠レッスン

1月6日(土)～8日(祝) (1月3連休)

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. _____ 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でお申し込みいただいた際の、返信 FAX お送り先番号(メールアドレスも OK です) _____

集合は？ : A ・ B 宿泊パックのリフト券のご希望は？ : [] 月 [] 日から、[] 月 [] 日まで、[] 日分

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 (ふだんの靴で) _____ cm、身長 _____ cm

グローブのレンタルは 要・不要 ゴーグルのレンタルは 要・不要 ウェアなどのレンタルご希望は []

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

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 _____