

ツアーを楽しくする 日帰り テレマークスキー・レッスン in 水上周辺

12/24、28、29、1/2~5 クラス1、2、3、4、5

講習番号 24102

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。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、少人数グループ別におこないます。「自分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。

ベースの戸隠に加えて、首都圏から日帰りしやすい、みなかみ周辺でも、レッスンを開催しております。モットーは「レッスンだって楽しい遊びダヨ！」

◎開催日 12/24、28、29、1/2~5

毎日 10:30~16:30 の間、群馬みなかみほうだいぎスキー場など、その都度、条件の良いスキー場にてレッスンをおこないます。

◎集合

電車の方：8:55 上毛高原駅改札口を出た所に集合

東京発 7:48 上越新幹線とき 305 号→8:52 上毛高原着をご利用ください。

集合後、インストラクターの車で スキー場までお送りいたします。

スキー場に到着後、更衣室でお着換えをなさってください。

お車の方：午前 10:00 を目安に、レッスンできる服装で、各スキー場の所定の場所に集合。

※集合場所と時間は、お申し込みの方へご連絡します。

当日の緊急連絡先は、携帯電話 090-2758-9586 まで。

◎対象：今回の対象クラスは以下の通りです。

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でターンできて、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れ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、10:30~16:30、レッスンをおこないます。

(インストラクターと一緒に過ごすランチ休憩や、午後のお茶休憩を含みます。その際に、状況によってスマホ画面によるレクチャーや質問タイムなども)

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、レッスンで習った練習法を、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」の練習法を習い、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)

1日に、先着2クラスを実施いたします。



◎解散

16:30 スキー場にて。

新幹線の方は、着替えてから上毛高原発 18:24 とき 338号→東京着 19:36 に合わせてお送りします。

◎持ち物 ウェア、グローブ、ゴーグル、帽子(耳を覆えるもの)、中厚手のソックス、記入した体調チェックシート、など。

◎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。

◎講師

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IV、SIA テレマークスキー教師など。



◎費用

参加費：1日 10,000円 (レッスン料) ※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。

※他にご自身のリフト代が必要です。

※1日に2名様以上で催行いたしますが、1名様/日の場合は、もしご希望でしたらプライベートレッスン料金 18,500円 で実施することができます。その場合は、事前にメールでご相談をいたします。

レンタル料：テレマークスキーセット 1日 3,000円。板とポールのみ/ブーツのみは1日 1,500円。

お振り込みいただく金額は、10,000円+ご希望のレンタル料の合計額 です。

◎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、集合が上毛高原駅か、お車でスキー場かを、「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、身長と靴サイズをご記入ください。
- ・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 (アルペン) スキーのご経験は？」の欄を、それぞれご記入ください。(リピーターの方は、ゲレンデ (アルペン) スキーのご経験は結構です)

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、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](https://www.post.japanpost.jp/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](https://www.mizuho-bank.co.jp/branch/1060452) [モクフウシャ](https://www.paypal.com/jp) [ダイヒョウ](https://www.paypal.com/jp) [ハシヤ](https://www.paypal.com/jp) [アキラ](https://www.paypal.com/jp) へ、振込者名を「講習番号+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 3 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、3日前以降は参加費の30%、参加前日以降は参加費の50%、参加前日19:00以降は参加費の100%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)。

※木風舎受付休業中のキャンセルなどのご連絡は、090-2758-9586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、万一お怪我などあった場合、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 24102 12/24~1/5 水上周辺 日帰りレッスン 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 (○をつけてください) : 12/24 (日) ・ 12/28 (木) ・ 12/29 (金) ・ 1月2日 (火) ・ 3日 (水) ・ 4日 (木) ・ 5日 (金)

集合は : 上毛高原駅 ・ スキー場

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

グレンデのアルペンスキーのご経験は? 初めて・初級者(ブルークボーゲンができる)・中級者(パラレルターンができる)・上級者(スキー場ならとりあえずどこでも滑れる)

テレマークスキーのご経験は? 初めて・初級者(とりあえずアルペンポジションでターンができる)・中級者(基本のテレマークターンができる)・上級者(整地ならどこでも滑れる)

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、お会いできるときを楽しみにしております。

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 _____