

1月20日(土)、21日(日) 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。

「自分はいま滑れないから…」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。

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。宿泊の方は、宿の**とってもおいしい料理も楽しみ**！

## **◎集合**

**両日とも、午前 10:00 戸隠スキー場「ゲストハウス岩戸」入**

**口付近に集合**（戸隠スキー場バス停の、すぐ隣です）

**電車とバスの方は**

東京発 6:28（6:53 大宮発）北陸新幹線はくたか 551 号 8:03 長野着

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、8:30 発のバス戸隠スキー場行き→9:47 終点戸隠スキー場着

※「ゲストハウス岩戸」更衣室でお着替えをされ、お荷物は更衣室のロッカーに入れられます。

※宿泊の方は、スキー場～お宿は、1 日目の帰り、2 日目の往きは、お宿の車が送迎してくれます。

**お車の方は**

第 2 駐車場が一番近いですが、第 2 はだいたい満車ですから、係員の誘導にしたがってお車を停めて、第 2 駐車場正面の「ゲストハウス岩戸」までいらしてください。

また宿泊の方は、お宿にお車を置いて、スキー場へ送迎してもらうこともできます。



**\* 当日の連絡先**：携帯電話:090-5413-0004 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。

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をターンできて、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る中上級者の方は、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、どこに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。

※上記のうち、先着で2クラスを開催いたします。

**◎日程** 2日間とも、10:15～16:15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。昼食はスキー場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えます(^^)。お泊りの方は、夜にビデオを見ながらの室内レクチャーもできます。



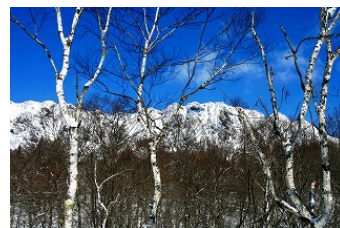
なおレッスンは、効果的な上達のために、レッスンを受ける時間と、それをもとに自分で練習する時間を、各クラス交互に繰り返すことがあります。レッスン中、目に見えて上達を感じるのは、レッスンで習ったエクササイズを自分で繰り返し反復している時間。レッスンで「自分は何をしたらいいのか」のエクササイズを習い、その方法を正しく確認したら、それを反復してみることを一定時間ずつ交互に繰り返すと、レッスン効率は上がります。そこでレッスンとフリータイムを、それぞれ各クラス交互に繰り返すことがあります。レッスン効果の高い方法で、反復フリータイムに休憩も適度に取りれます。

お帰りは両日とも、戸隠スキー場発 17:10のバス、長野駅着 18:28に乗れますが、ご希望でもっと早い時間に上がることも可能です。

(上記のバスですと、長野発 19:05 かがやき 514号→東京着 20:23、(名古屋方面は長野発 19:40 しのの 26号→名古屋着 22:42)が目安です)

**◎持ち物** 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。テレマークスキーセットはレンタルOKです。ほかにグローブ(レンタルあり)、ゴーグル(下記)、帽子(耳を覆えるもの)、中厚手のソックス、など。宿泊の方は、洗面用具、部屋着など。

※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



## **◎講師**

**橋谷水樹** 日本テレマークスキー協会公認指導員。誠実で的確なレッスンは定評があります。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。テレマークスキー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。



## **◎費用**

**参加費**：1 日間 9,500 円、2 日間 19,000 円(講習費)

(他にリフト代、昼食代、お泊りの方は宿泊代などが必要です)

**レンタル料**=テレマークスキーセット(スキー・ブーツ・ポール) 1 日 3,000 円、2 日 6,000 円(スキーのみは半額)  
グローブ、ゴーグルとも 1 日 500 円、2 日 800 円(スキーウェアなどはお問い合わせください)

**リフト代**：日帰りの方は、1 日券大人 5,000 円、シニア(満 60 歳以上)4,500 円

バス利用の方は、往復バス+1 日券で、大人 6,200 円、シニア 5,900 円のバスパックがお得です。

(長野駅善行寺口 7 番バス乗り場前の、アルピコバス営業所で販売しています)

**※参加費と(必要な方は)レンタル料は、事前に木風舎までお振り込みください。**

リフト代、宿泊費、などは、現地で各施設にお支払いください。

※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。

## **◎宿泊ご希望の方**

宿泊ご希望の方は、食事の美味しいおすすめのお宿をご紹介します。

週末で 1 人 1 室がとりにくい時期ですので、参加者どうしの 2 人 1 室にアレンジすることもできます。

**◎キャンセル** 参加費のキャンセル料として、1 月 13 日以降のキャンセルは 1,000 円/日、16 日以降は 2,000 円/日、17 日以降は 3000 円/日、19 日以降は参加費全額のキャンセル料が必要となります。また宿泊の方は、各宿所定の宿泊費キャンセル料が必要となりますので、別途ご案内申し上げます。

※19 時以降のご連絡は翌営業日扱いとなります。事務所の定休日は土日祝日です。

※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。



**◎お申し込み** この資料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、資料のご請求です。参加ご希望の方は、お手数ですがこの資料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)
- 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。  
(リピーターの方は、グレンデスキーのご経験は、省いていただいて構いません)

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** (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](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 1 月 17 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。

## ◎最少催行人数

各日、2名様以上で催行となります。お1人しかいらっしゃらない場合は、もしご希望でしたら、ご連絡の上、マンツーマン1日レッスンとして14,000円/日で開催することもできます。（お申し込み時点で最初からマンツーマンレッスンを希望される場合は、休日貸切料金として、20,000円となります）

※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](mailto:mokufu@mokufusha.com)

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

木 風 舎 まてどうぞ





信濃町ICより

スキー場バス停

オ2P

ゲストハウス岩戸

オIP

シバルマ

越水ヶ原

もみの木山荘

越水ヶ原バス停

戸隠スキー場

けなし怪無

公明院前

スキー場入口の看板

山ぼろし

戸隠神社中社

大き杉

中社

ワセール

神告の湯

戸隠神社宝光社

水源池

300 m

長野ICより

# お申込書 講習番号 24108 戸隠レッスン

1月20日(土)~21日(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. \_\_\_\_\_ 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) \_\_\_\_\_

参加される日程は? : 20日と21日 ・ 20日のみ ・ 21日のみ

宿泊のご希望は? : 紹介希望 ・ 不要

現地までの交通手段は? : 電車とバス ・ お車

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、Covid-19 感染防止対策のための皆様へのお願いと、検温・記入してお持ちいただく健康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 \_\_\_\_\_