

お仙水コース・めのう山コース ～木風舎のネイチャリング・スクール～

木風舎でも人気のエリア戸隠高原で、ふかふか雪のパウダースノーの季節、ネイチャースキーツアー2コースを開催します。

【お仙水コース】(初級者向き)

対象：ゲレンデスキーでブルークボーゲン(ハの字で曲がる)ができる方から。ネイチャースキーは初めてで構いません。

戸隠山の秀峰をバックにした心地よい落葉樹林。ミズナラやハルニレの大樹が続く森、パワースポット奥社杉並木や、鏡池から見る戸隠山の雄姿、広々した戸隠牧場、さらにスキー場のリフトで中間まで上がって、お仙水の広い湿原や展望、林間のゆるい滑りなども楽しめます。スキーはあまり上手じゃないけど、林間の滑りも少し楽しみたいという方へ。



【めのう山コース】(中級者向き)

対象：テレマークスキーでスキー場の中級コースを滑るのが(テレマークターンじゃなくてもいいから)楽しい方。またネイチャースキーが初めての方は、ゲレンデスキー中上級者の方。

眼下に広がる雪原に向かって、まるで風景に溶け込んでいくかのように爽快な滑り。そして戸隠山や高妻山の展望。明るい落葉樹林。戸隠めのう山周辺のフェイバリットコース。戸隠スキー場の最上部・めのう山が出発点のため、登りがほとんどなく、そのぶん余裕を持って自然の風景と滑りをたっぷり楽しめるプランを中心に、戸隠のいろいろな場所を訪れます。



【両コース共通】

「戸隠時間」と呼べるような、ゆったりとした時間を味わってください。

宿泊は、落ち着いた山小屋風の雰囲気のあるロッジ「山の庭タンネ」。夕食の美味しさはもう芸術の域に達しています！これを食べるだけでも大満足の宿です。

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完備(レンタル料別、消毒済み)です。

※それぞれのコースは、当日ガイドと相談して決めたり、また日による移動などもできます。また各コース2名以上で催行となります。



## ◎集合

### A. 2/10(土) 8:42 JR長野駅・新幹線改札口を出た所に集合

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. 2/10(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。連休の関越道の渋滞を見込んでください。

\*当日の緊急連絡先：携帯電話:090-3060-0776、090-5413-0004、または「タンネ」026-254-2359 (7:00~22:00)へお願いいたします。



## ◎解散

解散はタンネにて 2/12(祝) 15:30 頃の予定です。（以下の列車に合わせて 16:45 頃にタクシーを呼んでおきます）

帰りの列車の目安は、東京方面は、長野発 17:56 新幹線かがやき 512 号→19:20 東京着。

名古屋・大阪方面は、長野発 18:11 しなの 24 号 21:21 名古屋着 などが目安です。

※天候にかかわらず実施いたしますが、天候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。また、天候など自然条件や交通機関の事情によってスケジュールを一部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ませよう、お願い申し上げます。



## ◎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、これを食へに来るだけでも価値がある芸術的な絶品で、本当におすすめです！！

お部屋は参加者どうしのゆったりとした男女別相部屋になります。ご夫婦などの場合は一緒のお部屋です。館内は全館禁煙です。宿の感染症対策につきましては、巻末別紙をご覧ください。

## ◎講師

下記のインストラクター&ガイドが交替で担当いたします

### 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「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！」などに出演中。その他 J-WAVE、Bay FM などラジオ番組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。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『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。

**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 2012 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。



## ◎持ち物

雪の自然を安全・快適に楽しめるように、下記の服装・持ち物は必ず用意してきてください。

### ◆ウェア

- ・アウターウェア…雪山用アウターウェア上下、スキーウェア、登山用レインウェア上下、のどれか。  
女性用雪山ウェアや子ども用スキーウェアのレンタルもあります。(要予約。3日間で 3,000 円)
- ・アンダーウェア…速乾性素材かウールのを、シャツ&タイツ必ず用意してください(登山用品店などで販売されています)。綿のものは冷たくなりやすいので避けてください。
- ・中間着…薄手フリースと、厚手フリースや、中間着用ダウンなど。

服装の一例 上 =速乾性素材またはウールの長袖アンダーシャツ+薄手フリース+厚手フリースや薄手のダウン+ゴアテックス両具のジャケットまたは雪山用ジャケットまたはスキーウェア

下 = 速乾性素材のタイツ+フリースなどのパンツ類+ゴアテックス両具のパンツまたは雪山用オーバーパンツまたはスキーパンツ

### ◆小物類

- ・グローブ…雪が付いても濡れない、手首から雪が入りにくい、保温性の良いもの。(手首が短いグローブ、手首をコードなどで絞れないグローブは手首から雪が入りやすいので、避けてください)  
レンタルもあります。(要予約。3日間で 1,000 円)
- ・帽子…耳を覆えるニットキャップなど。マフラーやネックウォーマーもあるとより暖かいですね。
- ・ソックス…ウールか速乾性保温素材などの中厚手のもの。
- ・サングラスおよびゴーグル(晴れているときはサングラス、吹雪いていればゴーグルが便利なので、両方あればベスト。  
でも森の中なので、とりあえずはサングラスだけでも OK です。曇天時でも暗くならないように、レンズの色がオレンジやピンクなど、なるべく明るいものがおすすめ。ゴーグルのみだと、歩いていると内側が曇ってつらいです。レンズの色が明るいものをおすすめします) 悪天候の日のためにゴーグルのレンタルあります。

### ◆その他

2/11、12 の昼食(宿におにぎり+おかずの弁当を頼むこともできます(←おいしいです^^) 2/10 は食堂に入るため不要です)、日帰り用バックパック(保温着類、ポット、お弁当などが入るもの)、保温ポット、雪の上に敷く敷物、カップ、昼食時に使う薄手の手袋、ヘッドライト(使いませんが、ツアーの時は、安全のため、必ず持つ習慣をつけてください)、洗面道具、部屋着、携帯用アルコール消毒液、記入された体調チェックシート



宿のアメニティー：タオル、バスタオル、ヘアドライヤーは宿にご用意がございます。歯ブラシ、お寝間着はございません。

※スキーセットを持参される場合は、基本的にステップカットの付いたテレマークスキー（お仙水コースは慣れた方なら BC クロカンでも OK）をご用意ください。（ステップカット付きテレマークスキーの板のみレンタルも可能です）また「めのうコース」はステップカットのないテレマークスキー+シールでも、大丈夫です。また、オーバーパンツにゲイター機能のない方は、靴に雪が入らないようにするためのゲイター（スパッツ）もご用意ください（スキーセットレンタルの方はゲイターもレンタルに含まれています）。

## ◎レンタル

テレマークスキーセット（ステップカット板・靴・ストック）の、レンタルをご用意しております。初心者でも安心して自然の傾斜に対応でき、また慣れた人はおもしろく滑れる、歩く・登る・滑るのすべてができる道具です。ぜひ試してみてください。（木風舎で販売もしております）

またグローブ、雪山ウェア、ゴーグル、子ども用スキーウェア、子ども用小物各種などのレンタルもご用意しております。



## ◎費用

▽参加費＝24,000 円（3日間の場合。2日間では 16,500 円、1日のみ 8,500 円）

（講習&ガイド料） \*交通費、宿泊費、食事代、飲み物代、リフト代などは含まれません。

▽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

▽お弁当＝お弁当ご希望の方は 1食 1,100 円

※宿泊費とお弁当代は、現地で集めます。

▽レンタル＝スキーセット：木風舎レンタル（ステップカットの付いたテレマークス

キー）3日間 8,000 円（板、ブーツ、ストック。2日間 6,000 円。板のみ、またはブーツのみは半額です）

グローブ：3日間 1,000 円（2日間 800 円）

雪山ウェア：3日間 3,500 円（2日間 2,500 円）

ゴーグル：3日間 1,200 円（2日間 1,000 円）。

▽リフト代＝コースによって、1日 1,000 円程度のリフト代が必要です。

**※お振り込みいただく金額：参加費＋必要なレンタル代、の合計額です。**



## ◎部分参加

3日間でのんびりできれば、「戸隠時間」にどっぷり浸れて最高ですが、お休みが取れない方のために、2日間、または1日のみの部分参加も承っております。

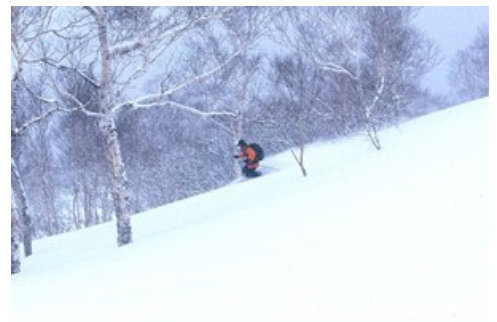
2/11、12 に合流される方は以下の方法でいらしてください

電車の方：東京発 6:28 北陸新幹線はくたか 551 号→8:03

長野着、長野駅善光寺口 7 番乗り場発 8:30 戸隠スキー場行きバス→9:47 戸隠スキー場着、車でお迎えに上がります。

お車の方：9時半ごろまでに、タンネに直接いらしてください。

2/10、11 にお帰りの方は、戸隠スキー場 17:10 長野行きバス→18:28 長野駅着、長野発 19:05 新幹線かがやき 514 号→20:23 東京着などが目安です。



## ◎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られますのは、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。(サイズも必ずご記入ください)
- 集合は?の欄は、A・Bの記号をお書きください。
- 「レッスン該当クラスはたぶん」の欄は、今回はツアーですので、無記入で結構です。
- お弁当は?の欄に、2/11、12の中から希望日をお書きください。(2/10は食堂利用です)
- 講習ごとの必要事項の欄に、部分参加の方は参加日をお書きください。
- 「最近登った山」の欄は、今回はスキーですので、無記入で結構です。

→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](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。留守番電話ではお受付できません)

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

※土日祝、夜間のお申込みは、EメールかFAXをご利用ください。

着信順に受付をさせていただきます。

↓ 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 24113+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2月7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** 月～金 14:00～17:00（この時間内でも、スタッフ全員外出している場合もあります。留守番電話、Eメール、FAXが24時間ご用件を承ります）

**◎キャンセル** 参加費のキャンセル料として、2月1日以降のキャンセルは参加費の10%、3日以降は30%、8日以降は半額、9日以降は全額のキャンセル料が必要となります。

また宿の宿泊キャンセル料として、前日は1泊2食分の半額、当日は1泊2食分の全額のキャンセル料が必要となります。（宿のキャンセル料のお振込み先は、別途ご案内を差し上げます）。

※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。

◎ 健康とケガの防止については自己管理です。スキーは自然の中での活動であり、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。

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

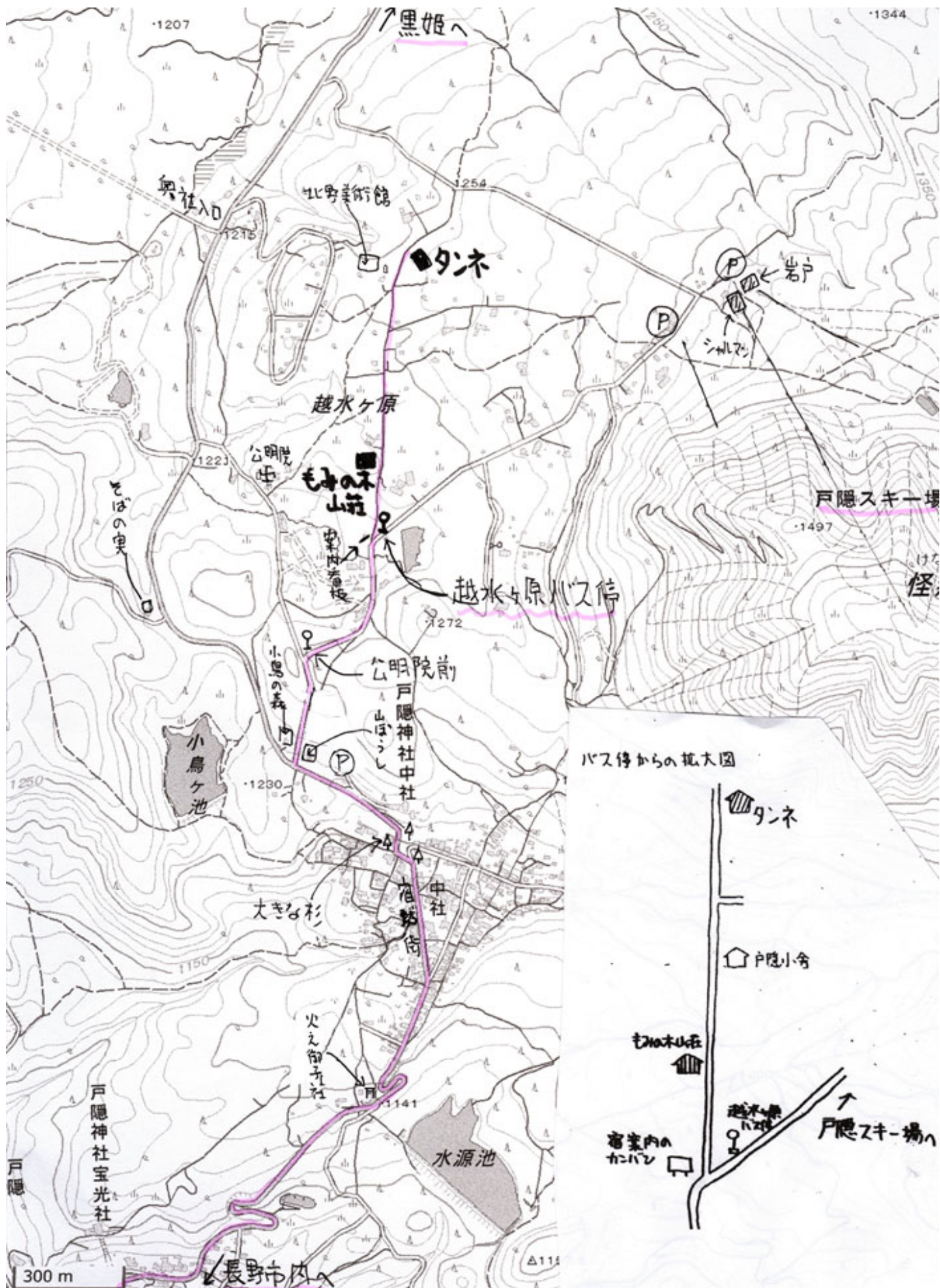
持ち物の相談などお気軽に TEL. 03(3398)2666 FAX. 03(3398)7448

Email: [mokufu@mokufusha.com](mailto:mokufu@mokufusha.com) URL: <http://www.mokufusha.com>

**木 風 舎** ままでどうぞ



タンネとスキー場の地図です。



# お申込書 戸隠高原ネイチャースキー 2/10(土)~12(祝)

講習番号 24113

(ご参加のコースに☑を入れてください) お仙水コース めのう山コース

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)

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 \_\_\_\_\_ (必要なご連絡は、基本的にメールで差し上げます)

携帯アドレスで受信制限をかけていらっしゃる方は、mokufu@mokufusha.comを受信可にしてください。

FAX でお申込みの場合、確認の返信 FAX お送り先番号は(上記のEメールアドレスご指定も可) \_\_\_\_\_

集合は A・B お弁当のご希望は(○印) 2/11 ・ 2/12

部分参加のお申し出は、こちらにお書きください \_\_\_\_\_

スキーセットのレンタルは 要・不要 要の場合：身長 \_\_\_\_\_ cm、靴サイズ(ふだんの靴で) \_\_\_\_\_ cm

グローブのレンタルは 要・不要 雪山ウェアのレンタルは 要・不要(要の場合身長 \_\_\_\_\_ cm) ゴーグルのレンタルは 要・不要

テレマークスキーは？ テレマークスキーが初めての場合、ゲレンデスキーは？

- ・まったく初めて。
- ・ある。(どれくらい滑れますか？ )
- ・ブルークボーゲンができる。
- ・中級者程度。 ・上級者。

木風舎へのご参加は？ 初めて ・ ネイチャースキーでは ( ) に参加 ・ 山歩きでは ( ) に参加

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

今回の講習を何でお知りになりましたか？(DM・知人から・木風舎のホームページ・チラシがあったショップ名・テレビ番組・イベント 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。

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

※この後に、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。

## ◎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日前以降のお申し込みの場合は、お申し込みの日から）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 \_\_\_\_\_