

大きなブナに会いに行きませんか・・・ スキーで旅をして、温泉にほっこり

ネイチャースキー 野沢温泉 ・ いっぱい滑るコース

・ 湯ったりのんびりコース

～木風舎のネイチャリング・スクール～ 講習番号 24116 3月9日(土)～10日(日)

野沢温泉スキー場の上部・毛無山の南に、かつて将軍に献上する鷹を育てるために、一切斧が入られなかった森があります。樹齢 200 年を越える巨木のブナが続くこの森は、野沢温泉の豊かな水や温泉の源でもあります。

ゴンドラとリフトを利用して、この大きなブナの森を中心に、上ノ平の白樺が点在する絵葉書のような広～い雪原、そしてブナ林に囲まれた楽鷹湖などを、「いっぱい滑るコース」「湯ったりのんびりコース」に分かれて、それぞれ楽しめます。

そして夜は温泉三昧。宿には源泉掛け流しの、いかにも温泉らしい瑠璃色の温泉と、雪見露天風呂があり、野沢温泉にたくさんある源泉の中でも、良質の自家源泉として知られています。そして温泉饅頭の湯気が立ち上る、風情ある野沢の温泉街と、13 箇所の共同浴場も楽しみです。

昼は大きなブナに囲まれて、雪の中で遊んで風景を満喫し、夜は温泉と地酒と野沢菜・・・これぞ信州の醍醐味です！



◎対象

【いっぱい滑るコース】

テレマークスキーでスキー場の中級コースを連続ターンでスピードをコントロールしながら楽しく滑れる方。(またはテレマークスキーを履くのが初めての方は、アルペンスキー上級者の方)

【湯ったりのんびりコース】

ブルークボーゲン(ハの字で滑る)がしっかりとできる方。(目安として、ゲレンデスキーで初級コースは不安なく滑れる、中級コースでは転ぶこともあるけど遊べる、というぐらいの方～) テレマークスキーは初めてでも結構です。

◎集合

【いっぱい滑るコース】

A. 3月9日(土) 午前 9:10 電車とバスで野沢温泉バス停へ

そのためには、東京方面からは、

東京発 6:28 北陸新幹線はくたか 551 号⇒飯山着 8:16

飯山駅前発 8:45 野沢温泉行きバス「野沢温泉ライナー」→終点野沢温泉バス停着 9:10

バス停にお迎えに上がりますので、徒歩 5 分の野沢温泉ホテルに向かいます。

B. 3月9日(土) 午前 9:20 頃までに、お車などで「野沢温泉ホテル」へ

雪道の備えも忘れずに。地図は別紙をご参照ください。お着替えの後、10 時頃にホテルを出発します。

C. 3月8日(金) 夕食後に「野沢温泉ホテル」へ

新幹線とバス、またはお車で、野沢温泉ホテルにいらしてください。

飯山駅から野沢温泉へのバスは、のざわ温泉交通の「野沢温泉ライナー」と、長電バスの「飯山・野沢線」がありますが、「野沢温泉ライナー」の方が直通で早いです。時刻は WEB で検索してください。

「野沢温泉ライナー」は 1 日 10 便運行で、最終は飯山発 21:20 です。

D. 3月8日(金) 夕食付きで「野沢温泉ホテル」へ

交通についてはCをご参照ください。



【湯ったりのんびりコース】

E. 3月9日(土)午前 10:25 電車とバスで野沢温泉バス停へ

そのためには、東京方面からは、東京発 7:52 北陸新幹線はくたか 553 号⇒飯山着 9:43、
飯山駅前発 10:00 野沢温泉行きバス「野沢温泉ライナー」→**終点野沢温泉バス停着 10:25**
バス停にお迎えに上がりますので、徒歩 5 分の野沢温泉ホテルに向かいます。



F. 3月9日(土) 午前 10:30 頃までに、お車などで「野沢温泉ホテル」へ

雪道の備えも忘れずに。地図は別紙をご参照ください。お着替えの後、**11時半頃にホテルを出発**します。

※「湯ったりのんびりコース」の方も、C、D、の方法で前日に入ることできます。

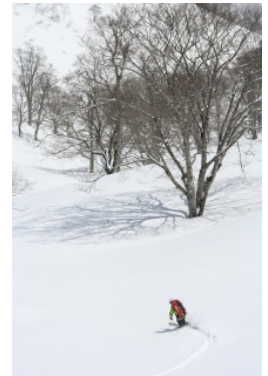
※**当日の緊急連絡は、090-2758-9586、090-5413-0004 または野沢温泉ホテル 0269-85-2011 へ。**

◎行程

【いっぱい滑るコース】

1日はゴンドラとリフトで毛無山山頂に上がり、ここを起点に、明るい林を抜け、雪原を横切り、ゲレンデ近くの別荘地を抜け、灯篋木峠から林道を経て、スキー向けの気持ちの良い林間の尾根をずっと滑り、千曲川沿いの七ヶ巻という集落まで滑り降ります。毛無山山頂から千曲川の近くまで、一つの山をゆっくり滑り降りる、スキーを使った旅の感覚が味わえます。この日、ゲレンデでないバックカントリーの林の中を滑れる標高差は、なんと約 1500m！ちなみに登りの標高差は 50mほど。だから体力的には余裕で自然を楽しめます。しかもこの途中のわずかな登りが、「旅」としてのいいアクセントになっている、じつに好ルートです。

もう1日は再びゴンドラとリフトで毛無山山頂に上がり「巢鷹の森」の、大きなブナの林間の滑りを十分に楽しみます。大きな、大きな、とても存在感のあるブナたちと、その間を縫う滑りを堪能してください。ブナに囲まれてお昼を食べて、上ノ平の明るい林や広い雪原、そしてブナ林に囲まれた巢鷹湖の、のんびりした雰囲気も楽しみます。下りは灯篋木峠からスキー場の連絡コースに合流します。



【湯ったりのんびりコース】

両日とも、ゴンドラとリフトで上ノ平方面へ行き、見事なブナの森や、ダケカンバなどの明るい林、ブナに囲まれた巢鷹湖、広い雪原からの眺望などを楽しみます。上の平からは別荘地を抜け、関田山脈や妙高山、眼下の温泉村などを見晴らしながら、夏の車道をゆっくりゆっくり下ってきます。



※各コース 2 名様以上で催行いたします。

【両コース共通】

夜はゆっくり温泉に浸かって、おいしい料理を食べて、スタッフと一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

「野沢温泉ホテル」にて**2日目の 16:30 頃解散**の予定です（宿に戻ってから温泉に入れます^^）。

※電車でいらした方は終了後、温泉に入ってから、飯山駅まで宿の車でお送りします。

帰りの目安は、飯山発 18:12 北陸新幹線はくたか 572 号⇒20:00 東京着

名古屋方面は飯山発 18:17 飯山線長野行き 19:10 長野着、長野発 19:40 しなの 26 号 22:42 名古屋着

などがおおよその見当です。（あくまでも目安で、諸事情により必ずしも間に合うことを保証するものではありません）

※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

「野沢温泉ホテル」(Tel.0269-85-2011 住所=〒389-2502 長野県下高井郡野沢温泉村豊郷 7923-3 <http://nozawaonsen-h.jp/>) 野沢温泉・大湯のすぐそばに建つ老舗の温泉ホテル。引いてある温泉は源泉100%の掛け流し。この宿だけの源泉で、野沢温泉の中でもとくに素晴らしい瑠璃色の泉質です。水で薄めないために、温度調節も池にホースを潜らせておこなっています。雪を見ながら入れる露天風呂もあり。野沢温泉にはこの他にも13箇所の無料共同浴場があり、それぞれ源泉が違います。温泉街も独特の情緒があり、温泉饅頭の湯気が似合う風情です。

*お部屋は参加者どうしの男女別相部屋となります。

*所定の喫煙スペース以外でのおタバコは、どうかご遠慮くださいますよう、よろしくお願い申し上げます。



◎講師&ガイド

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

森本 英明 やさしくておもしろくて力持ちのガイド。日本テレマークスキー協会公認指導員、(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4、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、のうちどれか。雪山用ウェア(女性サイズ)のレンタルもあります。
- ・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、ダウンジャケットなど。

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+厚手フリースまたはライトなダウンジャケット+ゴアテックス雨具のジャケットまたは雪山用ジャケット類またはスキーウェア

下 = 速乾性素材またはウールのタイツ+フリースパンツ+ゴアテックス雨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…雪が付いても濡れず、手首から雪の入りにくいもの。(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やすいので、避けてください)
- ・帽子…耳を覆えるニットキャップなど。
- ・ソックス…ウールか、速乾性保温素材など化繊パイルの中厚手のもの。
- ・サングラスまたはゴーグル(晴れているときはサングラス、降雪の日にはゴーグルが必要なので、両方ご用意ください。ゴーグルだけだと、歩きで内側が曇ってつらいです。サングラス、ゴーグルとも、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悪天候時でも視界が確保でき、風景もくすまずに楽しめるのでおすすめです)

◆**その他** 昼食2回分（宿に弁当を頼むこともできますし、クッカー&ストーブを持参されても結構です）、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。あまり小さなナップザックでは、暑くてウェアを脱いだ時、しまえなくなります）、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（タオル、バスタオル、ハブラシ、ヘアドライヤーは宿にご用意があります）
部屋着、記入された体調チェックシート

※オーバーパンツにゲイター機能のない方は、靴の中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（スキーレンタルの方はゲイターもレンタルに含まれています）。

【スキーセットを持参される方】

いっぱい滑るコース：ステップカットの付いた幅広のテレマークスキーが最適ですが、ステップカットのないテレマークスキー+シールでも、シールをご持参くだされば、ちょっと煩わしいですが何とかできます。もしよろしければ、ステップカット付き板のみ、レンタルして試されるのもおすすめです。

湯ったりのんびりコース：ステップカット（ウロコ）の付いたテレマークスキーが最適です。ステップのないテレマークスキー板は適しません。ステップのないテレマークスキーをお持ちの方は、板のみレンタルしてください。慣れている方はBCクロカンでも何とかなるかもです。



◎レンタル

オリジナルステップカット付きテレマークスキーセット（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、ウェア、ゴーグル、シール、ゲイターなどのレンタルもご用意しております。



◎費用

参加費＝16,500円（講習&ガイド費） ※宿泊費、交通費やリフト代、飲み物などは含まれておりません。

宿泊費＝集合A、B、E、Fの方：12,250円～（1泊2食・入湯税含む）

集合Cの方：19,150円～（2泊3食・入湯税含む）

集合Dの方：22,300円～（2泊4食・入湯税含む）

※1部屋何人でお使いいただくかで、料金が若干上がります。お部屋割りは恐れ入りますがお任せください。

お弁当代＝1食 770円、2食 1540円

レンタル＝スキーセット：木風舎レンタル2日間 6,000円。（板のみ2日間 3,000円）

シール：1日 800円。グローブ：2日間 800円。ウェア：2日間 3,000円。

リフト代＝コースによって、2,400円/日～4,200円/日のリフト代が必要です。

***参加費・レンタル代**は木風舎にお振込みください。

宿泊費・お弁当代、リフト代は、現地で直接お願いいたします。

※お振り込みいただく金額：参加費＝16,500円 ＋（必要な方は）レンタル代の合計額です。

◎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~Fの記号をお書きください。
- ・ 今回はツアーですので、「レッスン該当クラスはたぶん」の欄は無記入で結構です。
- ・ お弁当は? の欄は、希望日(3/9、10)をお書きください。
- ・ 講習ごとの必要事項欄に、ご希望のコース名(いっぱい or のんびり)をお書きください。
- ・ 今回はスキーですので、「最近登った山」の欄は無記入で結構です。

→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 へ、メール本文中に申込書と同じ項目をすべて(とくにご希望コース、集合、お弁当、レンタルなど)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、サイトのお申込みフォーム、Eメール、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](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.com/branch/01060452) [モクフウシャ](https://www.mokufusha.com/) [ダイヒョウ](https://www.daihyo.com/) [ハシヤアキ](https://www.hashiyaki.com/) へ、振込者名を「講習番号24116+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3月6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。Eメール、ファックス、留守番電話が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23日以降のキャンセルは1,000円、28日以降は3,000円、3月2日以降は5,000円、6日以降は8,000円、8日以降は10,000円、当日以降は全額のキャンセル料が必要となります。

宿泊費のキャンセル料：前日は宿泊費の半額、当日は宿泊費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)。

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

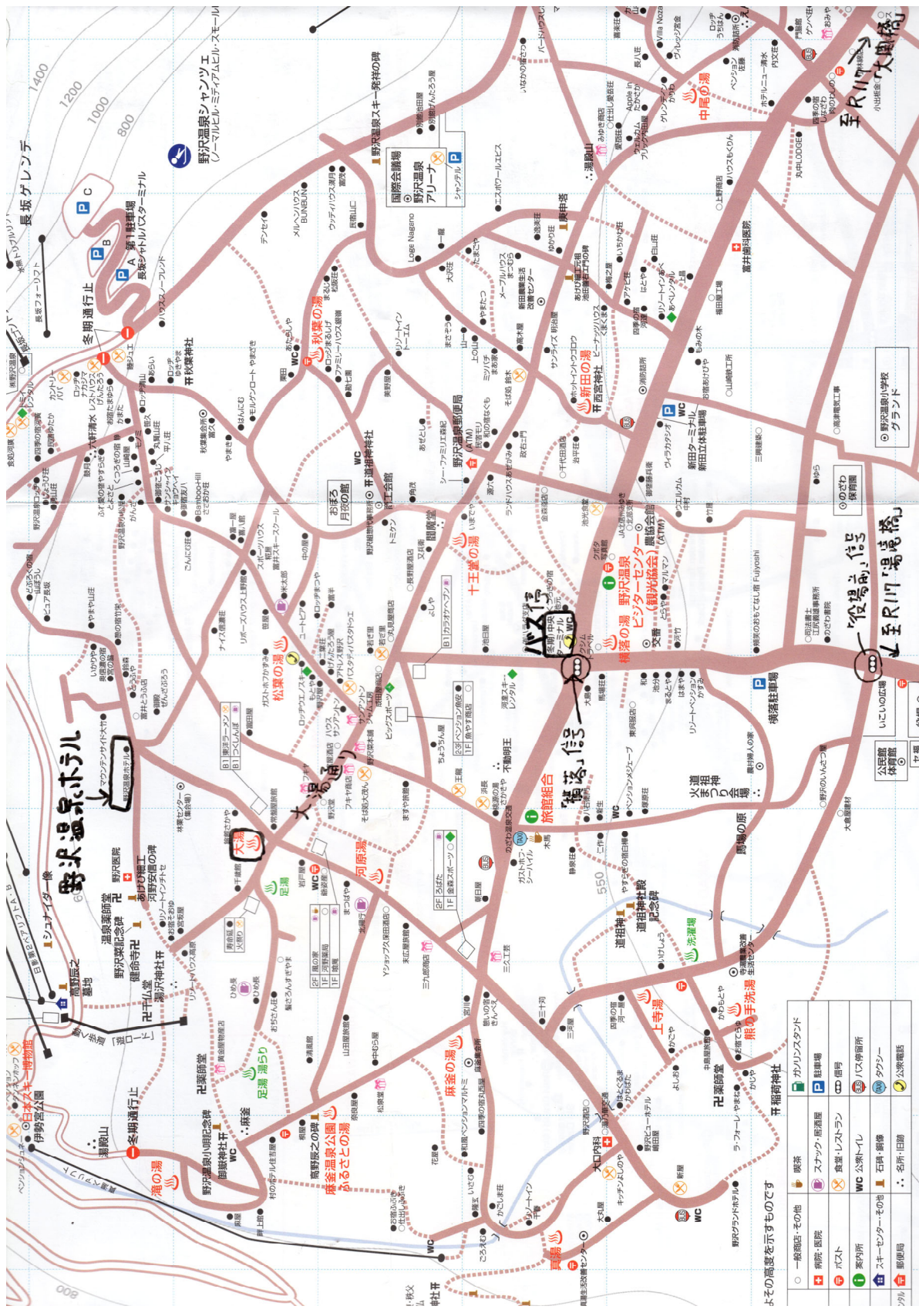
いろいろわからないことや 〒166-0004 東京都杉並区阿佐谷南3-45-4

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

Email : mokufu@mokufusha.com URL : <http://www.mokufusha.com>

木 風 舎 までどうぞ





野沢温泉ホテルの地図です。 お車の方は、「横落」信号→大湯通り→大湯の角を右折→野沢温泉ホテル

お申込書 講習番号 24116 ネイチャースキー野沢温泉 3/9~10

いっぱい滑るコース 湯ったりのんびりコース (どちらかに✓を)

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・C・D・E・F お弁当は 両日とも必要・1日目のみ必要・2日目のみ必要・両日とも不要

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 シールのレンタルは 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) ゲレンデのアルペンスキーは？

- まったく初めて
- プルークボーゲン(ハの字で滑る)ができる
- ゲレンデの初級コースならそんなに転ばずに楽しんで滑れる
- ゲレンデの中級コースを楽しめる
- ゲレンデの中級コースならそんなに転ばずに楽しんで滑れる
- 整地なら上級コースも滑れる
- ゲレンデの中級コースならまず転ばずに滑れる
- ゲレンデならとりあえずどこでも滑れる

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WEBサイト・チラシがあったショップ名・テレビ番組・イベント名 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、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。

期間中の皆様の体調維持のために

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。

- ・「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、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 _____