

# ネイチャースキー 玉原尼ヶ禿山

講習番号 24118

～木風舎のネイチャリングスクール～

3/17(日)

群馬県・玉原高原の近く、尼ヶ禿山への日帰りネイチャースキーです。  
標高差 300mの登りがありますから、少し慣れた方向けのツアーです。展望  
と巨木のブナ林を、楽しんでください。

前日には玉原高原のんびりネイチャースキーツアーもありますから、続けて  
のご参加も歓迎です。

## ◎対象

今回は[CD コース]です。

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普通に楽しく  
降りて来られる方。(対象C・D)

そして3～4時間程度の山歩きをしている方。



## ◎集合

### A. 8:54 上越新幹線・上毛高原駅改札口に集合

そのためには 東京発 7:48 新幹線とき 305 号 8:52 上毛高原着 が便利です。

スタッフの車でスキー場に向かいますが、乗り切れない場合はタクシーを併用して、タクシー代は全員のワリカンにします。

### B. 10 時にたんばらスキーパーク・リゾートセンター、駐車場からの入口付近に集合

お車の方は、渋滞を見込んでお早めにお出かけください。また駐車場待ちで時間がかかる場合もあります。雪道の備えをご  
用意ください。沼田ICから通常 30 分です。

※当日のご連絡は、090-2758-9586 までお願いいたします。

## ◎行程

着替えはリゾートセンターの更衣室でできます。余分  
な荷物はコインロッカーへ。準備ができれば、出発で  
す。スキー場のリフト 2 本を乗り継いでスキー場上部  
へ。そこからは、まずブナ平方面をめざします。さら  
に玉原湿原に滑り降り、そこから尼ヶ禿山への登りを  
開始。約 1 時間のシール登行で山頂へ。山頂からは玉  
原湖周遊道路まで林の中を滑り降り、周遊路経由でス  
キー場下部に戻ります。



解散はスキーパーク・リゾートセンターにて 16 時半頃の予定です。

電車の方は、更衣室で着替えの後に、スタッフの車で上毛高原駅までお送りいたします。帰りの列車の目安は、上毛高原  
発 18:24 新幹線 とき 334 号 19:36 東京着 などです。(あくまで一応の目安なので、気象・道路状況によって間に合わないこともあります。)

※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。

## ◎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…登山用レインウェア上下、雪山用アウターウェア上下、スキーウェアのうちどれか。
- ・アンダーウェア…速乾性素材かウールのものを、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…薄手フリースシャツと、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+薄手フリースシャツ+厚手フリース or 薄手のダウン+ゴアテックス雨具のジャケット or 雪山用ジャケット or 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+ゴアテックス雨具のパンツ or 雪山用オーバーパンツ or 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やすすいので、避けてください)
- ・帽子…耳を覆えるニットキャップなど。 マフラーやネックウォーマーもあればより暖かいですね。
- ・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。オレンジ色などなるべくレンズの色が薄いものをおすすめ。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)

### ◆その他

今回はクライミングスキン(シールとも呼ばれます)があった方が楽に登れます。(登りが得意な方は、ステップソールで登れないことはないです) ハーフサイズでも構いません。お持ちでない方は、レンタル(要予約。800円)もあります。途中で緩いアップダウンもありますので、ステップソール板+シールが最強です。

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)、昼食(駅弁などで結構ですので、必ずご用意ください。現地ではお菓子くらいしか買えません)、保温ポット、カップ、雪の上に敷く敷物、昼食の時に使う薄手グローブ、ヘッドライト(ふつうは使いませんが、ツアーのときは必ず持つ習慣をつけてください)、記入された体調チェックシート

※スキーセットを持参される場合は、今回はステップカットの付いたテレマークスキー+シールが最適ですが、ステップカットなし+シールでも何とか行きます。(ステップカット板の、板のみレンタルもできます。1500円)

※オーバーパンツ(スキーパンツ)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(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)

またクライミングスキン(シール)などのレンタルもご用意しております。足りないものはご相談ください。

## ◎講師&ガイド (変更となる場合もあります)

**森本英明** やさしくて、ていねいで、おもしろくて、力持ちのインストラクター&ガイド。日本テレマークスキー協会公認指導員、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、(公社)日本山岳ガイド協会認定ガイド、など。



## ◎費用

参加費=8,800 円(講習&ガイド料)

※交通費やリフト代などは含まれておりません。

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)3000 円(板、ブーツ、ストックの3点セット。スキーのみは 1500 円)

クライミングスキン(シール)=800 円。

リフト代=1,200 円

**※お振り込みいただく金額…参加費:8,800 円+必要な方はレンタル代の合計額です。**



※参考交通費=東京→上毛高片道 6,020 円。

## ◎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。
- ・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、今回はお弁当設定がありませんので、無記入でお願いいたします。
- ・「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

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 24118+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 13 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)

**◎定員と催行開催可能な人数** 定員は 8 名です。満員になり次第、締め切りとなります。また、開催可能な最少の人数は 2 名です。万一、この人数に達しなかった場合は、開催の 3 日前までにお知らせし、お振り込みいただいた全額をご返金いたします。

**◎キャンセル** 参加費のキャンセル料として、3 月 3 日以降のキャンセルは 1000 円、10 日以降は 2,000 円、13 日以降は 3,000 円、15 日以降は 4,400 円、16 日 19 時以降は全額のキャンセル料が必要となります。  
※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。

**◎前日の「玉原高原ツアー」から続いて参加される方** 前日 3/16(土)玉原抗原ツアーから続けて参加される方は、よろしければお宿をご紹介します。お問い合わせください。(コースは前半重複します)

◎ 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

Email : [mokufu@mokufusha.com](mailto:mokufu@mokufusha.com)

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

木 風 舎 までどうぞ



# お申込書 玉原 尼ヶ禿山 ネイチャースキー

講習番号 24118

3/17(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

エラー! \_\_\_\_\_ 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

スキーセットのレンタルは 要・板のみ要・不要 要の方のみ→靴サイズ(ふだんの靴で) \_\_\_\_\_ cm、身長 \_\_\_\_\_ cm

クライミングスキン(シール)のレンタルは 要・不要

テレマークスキーのご経験は? 中級者(スキー場の中級コースでテレマークターンができる)・上級者(とりあえず整地ならどこでも滑れる)

(テレマークスキー初めての方は) グレンデのアルペンスキーのご経験は? 上級者(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? (雑誌名・木風舎からのDM・チラシがあったショップ名・木風舎の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。

# 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 \_\_\_\_\_