

スノーシューで楽しむ 玉原高原ブナ平

講習番号 24127

～木風舎のネイチャリングスクール～

3/16(土)

日帰りで楽しむスノーシューツアーです。

樹齢100年を超える壮麗なブナの森に会いに行きませんか？ ブナの巨木の森と雪景色を、のんびりと森の精気を感じながら、心ゆくまで満喫します。豊かなブナの森での深呼吸、濃厚な生き物の気配、雪の中で童心に帰る感覚を楽しみながら、森の中を分け入り、樹相が美しい「森の奥ノ院」のようなブナ平と、広い雪原になった玉原湿原をめざします。



◎対象

ハイキングができる方なら、雪の上を歩くのは初めて、という方からが対象です。初心者向けのペースで、自然を感じて楽しむことを中心にゆっくり歩きます。また、1人で参加の方も多いため、その点をご心配なさらなくてください。人との出会いも、自然の中での楽しみの大きな要素だと思っています。

◎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。

スタッフの車でたんばら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フリカンにします。



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。スキー場のリフトを1本乗って、スキー場中間部へ。そこからブナ平をめざして、スノーシューハイキングに出かけます。大きなブナの森を深呼吸するように歩いたり、動物の足跡を捜したり、雪でテーブルを造って、ランチを楽しんだり・広い雪原となった玉原湿原を経て、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・持ち物を用意してきてください。

◆ブーツとスノーシュー

- ・ブーツ…防水のしっかりしたトレッキングシューズ

暖かいスノーブーツのレンタルもあります(要予約 1,000 円)。

(3 月ですから、スノーブーツでなくても、防水のものならトレッキングシューズで良いと思います。防水の不備なシューズや、くるぶし下までのローカットのシューズは、足が冷たくなるので避けてください)

- ・スノーシュー&ポール(ストック)…ご持参されても結構ですが、レンタルもありますので、どうぞご利用ください。(要予約。スノーシュー1,000 円、ストック 500 円)

※最新のスノーシューレンタルを導入！ダイヤル一つで着脱できるワンタッチ式です。

※ポールをご持参される場合は、雪用の大きなバスケットリングを付けたものをご用意ください。



◆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)
レンタルもあります。(要予約。800 円)
- ・スパッツ(ゲイター)…靴の中に雪が入らないようにするためのもの。オーバーパンツやスキーパンツにゲイター機能がついている場合は要りません。レンタルもあります。(要予約。500 円。スノーブーツレンタルの方はスパッツは無料です。)
- ・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、寒い日にはより暖かいですね。
- ・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) 悪天候の日のためにゴーグルのレンタルあります。(要予約。800 円)

◆その他

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

①レンタル

スノーシュー、ストック、スノーブーツ、グローブ、雪山ウェア、スパッツ、ゴーグル、子ども用スキーウェアなどのレンタルをご用意しております。



②講師&ガイド 下記のインストラクター&ガイドどちらかが担当いたします

橋谷 晃 1982年にネイチャリング・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)など)に出演中。その他J-WAVE、Bay FMなど、ラジオ番組など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議会アドバイザー。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。



森本 英明 やさしくておもしろくて力持ち。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 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。



③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。

レンタル料=スノーシュー:1,000円、ストック500円、スノーブーツ:1,000円、グローブ:800円、(子ども用500円)。スパッツ(ゲーター)500円(スノーブーツレンタルの方は料金不要です)、ゴーグル:1日800円(ゴーグルのみ使用日数の現地精算です)。

リフト代=600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⇒上毛高原 片道6,020円

④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4名です。万一、この人数に達しなかった場合は、開催の4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2日以降のキャンセルは1000円、9日以降は2,000円、12日以降は3,000円、14日以降は4,400円、15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。

◎ 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 URL : <http://www.mokufusha.com>

木 風 舎 までどうぞ



お申込書 玉原高原スノーシューツアー

講習番号 24127

3/16(土)

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 _____ (必要なお連絡は、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

スノーシューレンタルは:要・不要 ストックレンタルは:要・不要 スノーブーツレンタルは:要(靴サイズ _____ cm)・不要

グローブレンタルは:要・不要 スパッツレンタルは:要・不要 ウェアのレンタルは:要・不要(身長 _____ cm) ゴーグルレンタルは:要・不要

その他のレンタルのご希望は [_____]

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 _____