

# ネイチャースキー・戸隠高原

3/23(土)～24(日)

講習番号 24133

## めのう山コース

～木風舎のネイチュアリング・スクール～

木風舎でも人気のエリア戸隠高原。3月に入ってから、今年1～2月の総計を上回る好調な積雪が、1m以上上積みされました。今季最高の状態を楽しんでいただこうという企画です。

### 【めのう山コース】

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、グ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やかな滑り。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、おいしいプランです。



### ◎集合

3/23(土) 10:15 戸隠スキー場「ゲストハウス岩戸」横に集合

#### 【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。

#### 【お車の方】

上信越道・信濃町ICより30分、長野ICより約60分です。

中社側から入ると、駐車場入口が混むことがあるので、奥社側からがおすすめ。またはタンネさんに宿泊される方は、タンネさんに停めて、スキー場まで送っていただく方法もあります。雪道の備えをご用意ください。

\*当日の緊急連絡先：携帯電話:090-2758-9586へお願いいたします。



### ◎解散

解散はタンネにて3/24(日)15:00頃の予定です。

お帰りの目安は、戸隠スキー場発 16:10 長野行きバス→長野着 17:28

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・大阪方面へは、長野発 18:11 ワイドビューしなの 24号 21:21 名古屋着

などが一応の目安です。



※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。どっしりした木の造りの、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 (または日替わりで創作和食、創作中華)コースは、芸術の域に達するほどの美味しさ!!これを食べに来るだけでも価値がある絶品で、本当におすすめです。



(お部屋は参加者どうしの男女別相部屋になります。ご夫婦などの場合は、可能な限り一緒のお部屋になるようにいたしますが、お部屋の状況によっては、ごく稀にご一緒の部屋にはなれないこともございますので、その際はあらかじめご連絡を差し上げます。なお、館内は禁煙となりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます)



## ◎講師&ガイド

**森本 英明** レッスン経験豊富で、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 IV、SIA 認定テレマークスキー教師など。



## ◎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…登山用レインウェア上下、または雪山用アウターウェア上下、または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を、シャツ&タイツ必ず用意してください(登山用品店やアウトドアショップ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+薄手フリースシャツ+厚手フリースまたはライトなダウンジャケット  
+ゴアテックス両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…雪が付いても濡れず、手首から雪の入りにくいもの。(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

昼食 2 回分（1 日目は必ずご持参ください。2 日目は宿におにぎり+おかずの弁当を頼むこともできます（←おいしいのでおすすめです^^）、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、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、ステップカットの付いた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+シールでも何とかあります。（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、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、ゴーグル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&ガイド料。小中学生 1,000 円引き）\*現地までの交通費、宿泊費、飲み物代などは含まれません。

▽宿泊費＝13,750 円（1 泊 2 食、暖房料、税込み）

▽2 日目のお弁当＝ご希望の方は 1 食 1,100 円

▽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）

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

グローブ：2 日間 800 円（子ども用 500 円）。（その他小物類のレンタルはご相談ください）

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）。

※参加費とレンタル代は、事前にお振込みください。宿泊費とお弁当代は、現地をお願いいたします。

※お振り込みいただく金額：参加費 16,500 円 + 必要なレンタル料、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、現地までの交通手段をお書きください。
- 「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。
- 2日目のお弁当ご希望の方は、お弁当は？の欄にお書きください。(1日目はご持参ください)
- 「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

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 24133+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21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】3月 19日以降のキャンセルは

3,000 円、21 日以降は 8,000 円、22 日 19 時以降は全額のキャンセル料が必要です。

【宿泊費のキャンセル料】3月 22 日以降は半額、当日は全額の宿泊費キャンセル料が必要です。宿泊キャンセル料の金額やお振込み先につきましては、別途ご案内申し上げます。

(19 時を過ぎてのご連絡は、翌営業日扱いとなりますのでご注意ください。事務所の定休日は土日祝日です。既に参加費等をお振り込みいただいている場合は、キャンセル料を差し引いてご返金いたします。まだの場合は、郵便振替用紙にて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、開催中に万が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、万が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

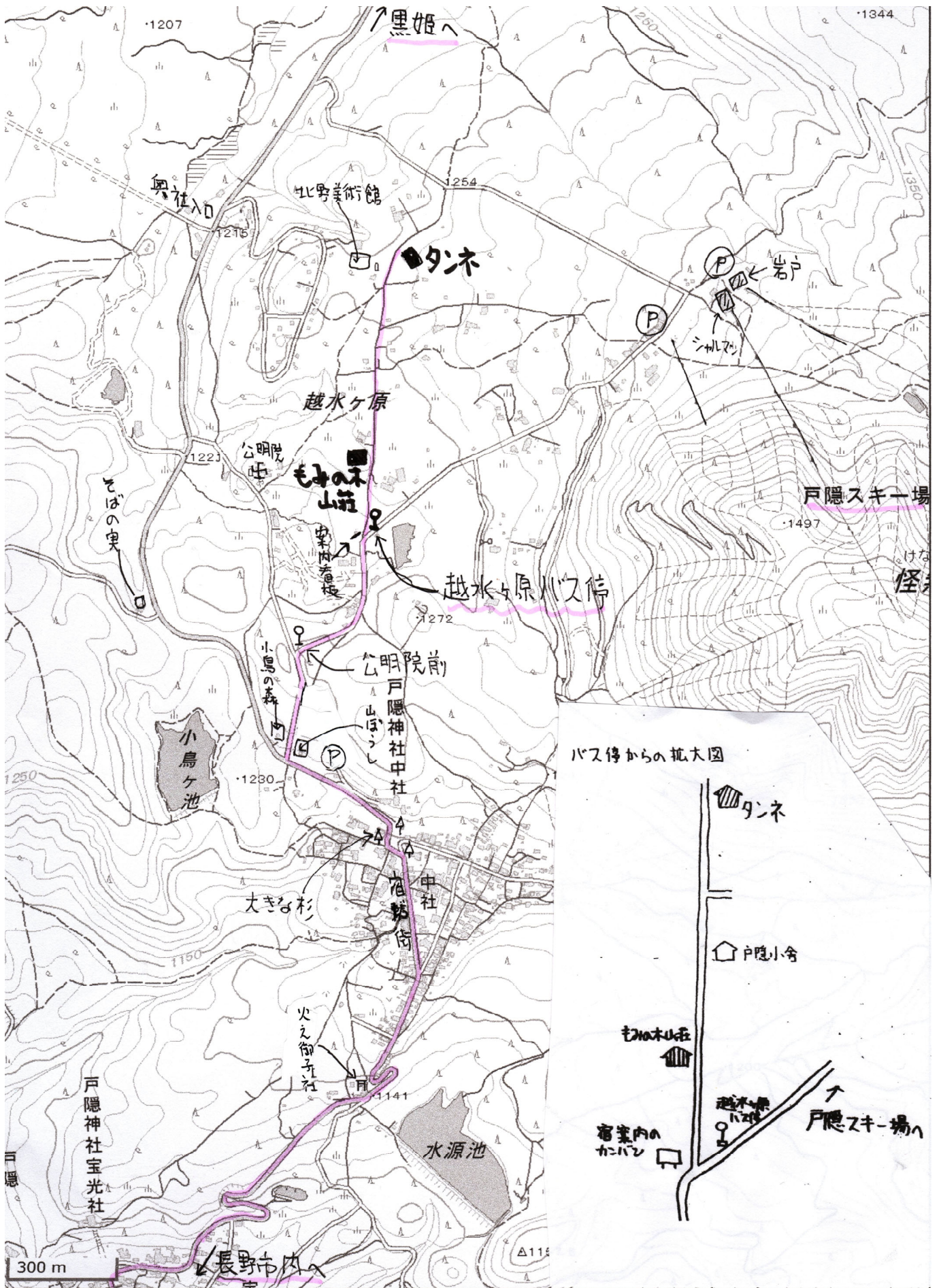
持ち物の相談などお気軽に TEL. 03(3398)2666 FAX. 03(3398)7448

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

木 風 舎 までどうぞ



タンネの地図です。



お申込書 戸隠高原ネイチャースキー【めのう山コース】 3/23(土)~24(日) 講習番号 24133

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

お名前 <sup>フリガナ</sup> \_\_\_\_\_ 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. \_\_\_\_\_

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でお申し込みいただいた際の、返信 FAX お送り先番号 (Eメールでも返信できます) \_\_\_\_\_

現地までの交通手段は 電車とバス・お車 2日目のお弁当は 要・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

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

テレマークスキーは？

(テレマークスキーが初めての場合)ゲレンデのアルペンスキーは？

- ・まったく初めて
- ・ゲレンデの初級コースならあまり転ばずに楽しんで滑れる
- ・ゲレンデの中級コースならあまり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
- ・ゲレンデならとりあえずどこでも滑れる

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。

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

それでは、お会いできるのを楽しみにしております

# 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、消毒、換気の実施など。

## ◎皆様へのおすすめとお願い

- ・交通機関や公共空間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

開催前 5 日から現在までに、37.5 度以上の発熱や、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鼻水などの症状が

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や、現在上記の症状がある場合（アレルギーを除く）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

（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）

現在治療中の病気がありますか？

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

（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）

服用中のお薬や、伝えておきたいお薬がありますか？

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

（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、より念入りに対応する必要や、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）

ご自身の体調全般は、今回の参加に心配のない体調ですか？

はい ・ いいえ

その他、何かガイドに伝えておきたい事項がございますでしょうか？

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

お名前 \_\_\_\_\_