

～木風舎のネイチュアリング・スクール～

4月27日(土)～5月1日(水)

気持ちの良い雪の雪原や森を、軽快にスノーハイクで
できるネイチャースキー。いよいよゴールデンウィーク
の八幡平です。明るい春の陽光の下、アオモリトドマ
ツの点在するのびやかな雪原もいい。胸のすくような
広がり、広大な展望もいい。奥深くどこまでも続く、
大きなブナの森の雰囲気もいい。そしてなんといい
ても、七つの湯が楽しめる温泉がいい…八幡平ならでは
の、のびやかなロングツアーリングと温泉を、ゆったりと満喫します。



ちょっとしたライン取りの違いで、**初中級者から、中上級者まで、それぞれ満足できるのも**、このコースの
魅力。のんびりしたい人はゆったりと、少々の登り返しもいとわずあちこち滑って楽しみたい人はア
クティブに、その日の気分で選んでいただくことができます。アスピーテラインを車で上がるので、登りが
少なく、体力的にもゆとりを持てます。



◎対象

ネイチャースキーが初めての方＝ゲレンデスキーで中級コースを普通
に滑って遊べる方。テレマークスキーは初めてでも結構です。

ネイチャースキー経験者＝テレマークスキーでゲレンデの中級斜面を
滑って、テレマークターンでなくてもいいのでスピードと方向をしっかりコントロールできる方～。

もちろん、滑りをいっぱい楽しみたい方も、かなり楽しめる班をつくります。

◎集合とアクセス

A. 4/27(土)10:45 玉川温泉バス停に集合

東京発 6:32 秋田新幹線こまち 1号→9:21 田沢湖着、
(または東京発 6:00 こまち 49号→8:55 田沢湖着)
田沢湖駅発 9:30 玉川温泉行きバス→10:45 玉川温泉着

この時間に合わせて、玉川温泉へ木風舎の車でお迎えに上がり、後生掛温泉に向かいます。



B. 4/27(土)11:20 頃に後生掛温泉旅館部フロント前ロビーに集合

【お車】 東北道・松尾八幡平 IC より1時間 20分(夜間通行止め)、鹿角八幡平 IC より 40分

都内より、休憩や渋滞を含まずに8時間程かかります。連休は大幅な渋滞が見込まれます。

【飛行機】 大館能代空港より相乗りタクシー「愛☆のりくん」があります。2名から予約可 0186-62-1411

羽田発 8:55 ANA719 便 10:05 大館能代空港、大館能代空港発 10:20「愛☆のりくん」→12:20 後生掛温泉

(この場合、着かれてからお着替えされるまで、出発を少しお待ちしますので、あらかじめお知らせください)

伊丹、関空、富山、小松など、各地の空港から羽田経由で接続割引便が設定されています。大館能代空港の WEB
サイトをご覧ください。(「愛☆のりくん」は要予約です。0186-62-1411)

※A Bとも、後生掛温泉に到着後、昼食(食堂あり)、お着替えをされて、12時半頃に1日目のツアーに出発します。

※当日の緊急連絡先：携帯 090-3060-0776、090-5413-0004

◎行程

下記の中から、その日の天候などによってベストな行程を選びます。

八幡平山頂方面～後生掛温泉1

後生掛温泉から、相乗りタクシー「八郎太郎号」で八幡平山頂駅へ(700円必要です)。ここから10分ほどの登りで、八幡沼を中心とした八幡平山頂付近の広大な雪原に着きます。アオモリトドマツの点在する雪原からは、晴れていけば岩手山などの広～い展望が見事です。八幡沼周辺を巡った後、八幡平山頂から後生掛温泉まで滑る、雄大なツーリングを楽しみます。背の低いアオモリトドマツやダケカンバから、だんだん樹木が大きくなり、やがてブナの森へ。



八幡平山頂方面～後生掛温泉2

八幡平山頂方面の別パターンです。「八郎太郎号」で八幡平山頂駅に行き、源太森から岩手側の黒谷地湿原まで、ゆるやかなツーリングを楽しみます。路線バスで八幡平山頂駅に戻り、八幡平山頂から再び後生掛温泉まで、パターン1とは違うルートで滑り降ります。



後生掛温泉⇄柵森

後生掛温泉から柵森を往復します。後生掛温泉の裏には、素晴らしいブナの森が広がっています。その中を登ってゆき、ブナに囲まれた雪原「ベコ谷地」を経て、柵森という山をめざします。登るにつれて、ブナの森はアオモリトドマツに変化し、たどり着いた山頂は、秋田駒ヶ岳など雄大な眺め。山頂付近の広い斜面で遊ぶのも解放感にあふれています。東北らしい伸びやかさを満喫してください。ベコ谷地経由で後生掛温泉まで滑ります。



スキー場周辺 おもに初日半日ツアーに使います。八幡平スキー場の周囲には、立派なブナ林が広がっています。リフトを利用してブナの林間を滑ったり、ゆっくり楽しんだりの半日ツアー。

裏のブナ林と湿原 おもに最終日半日ツアーに使います。後生掛温泉裏手のブナ林や、ミズバショウが咲き始める春ののどかな風景の中を、深呼吸するようにゆっくり楽しめます。



※雨などの場合は半日ツアーや、ゲレンデレッスン、温泉周辺でゆっくり、ふきのとうの採取と調理など、無理しない行程を組みます。

※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。



◎宿泊 後生掛温泉・旅館部(0186-31-2221)。みちのくらしい一軒宿の温泉旅館です。

温泉も大きな楽しみ！毎日、自然の中で思い切り遊んでから帰ると、情緒のある湯治場の雰囲気色が濃く味わえる大浴場では、泥湯、箱蒸し風呂、打たせ湯など、**7種類の風情のある温泉**でゆっくりくつろげ、美味しい夕食も待っています。

お荷物のお送り先住所 〒018-5141 秋田県鹿角市八幡平 後生

掛温泉・旅館部（送り状に「木風舎で予約」とお書き添えください）

※館内禁煙ですので、どうかよろしくお願ひ申し上げます。Wi-Fiあります。



◎持ち物

※この時期の気候は、動くとき暑いぐらいの日から、真冬に逆戻りしたかのような寒い日まで、すべて可能性があります。それぞれに対応できるようにご用意ください。天候が崩れた場合は、雪ではなく雨のこともありますので、ゴアテックスなどを使用した防水性の高いウェアは必ずお持ちください



◆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（いずれもゴアテックスなどを使用した防水性の良いもの）のどれか。
- ・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…長袖シャツ（ウールや速乾性素材のもの）、保温着（フリースなど）。

◆小物類

- ・グローブ…雪が付いても濡れないもの。レンタルもあります（4日間 1,200円）※薄手グローブもあると便利です。
- ・帽子（ニットキャップが良いのですが、この時期はあご紐とつばのあるハットもあると日よけに便利です）
- ・ソックス…ウールか速乾性保温素材などの中厚手のもの（替えもご用意ください）。
- ・サングラス&ゴーグル（登りのためにサングラスは必携です。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、なるべく明るい色がおすすめ）雪の日のためにゴーグルのレンタルもあります。（ゴーグルについては当日悪天候などで実際にお貸しした日数×800円を、現地でお支払いください）
- ・シール（クライミングスキン） 梅森に行く日のみ、登りがあまり得意でない方はシール（クライミングスキン）があったほうが楽かもです。ご希望の方はレンタル（800円）もありますので、ご利用ください。

◆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）、保温ポットなど飲物を入れるもの（ペットボトルや缶飲料などは宿に自販機があります）、カップ、雪の上に敷く敷物、ヘッドライト（使いませんが、ツアーのときは安全のため、必ず持つ習慣をつけてください）、部屋着、洗面道具、携帯用アルコール消毒液、体温計、記入された健康チェックシート

※昼食は4/27、5/1は宿の食堂を利用できます。4/28、29、30はご持参いただくか、宿におにぎりを注文することができます（おにぎり2個のみのお弁当です）。

※宿のアメニティー：ドライヤー、バスタオル、フェイスタオル、羽織、浴衣、歯ブラシなど

※スキーセットを持参される方は、ステップカットの付いたテレマークスキーが最適です。お持ちでない方はセットレンタルや、板のみレンタルもあります。詳しくはご相談ください。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。

◎レンタル

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るように、また慣れた人はおもしろく滑れるように、安定したテレマークスキー板（ステップカット付き）+プラスチックブーツを使用しています。（木風舎で販売もしております）

またグローブ、ゴーグル、シール（クライミングスキン）のレンタルもご用意しております。

◎講師

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・BS「っぽん百名山」シリーズや、テレビ東京「なないろ日和！」などに出演中。その他、新聞の連載コラムや、FMラジオ番組などでもおなじみの方も多いかも。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理事。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『NHK テキスト・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 誠実な人柄と抜群の身体能力で人気の、木風舎ガイド。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。



5/1(水)のツアーの終了は11時半頃です

【電車とバス】 後生掛温泉を13時過ぎ出発(温泉に入れます)で、木風舎号で玉川温泉までお送りいたします。

玉川温泉発 14:00 田沢湖行きバス 15:15 田沢湖到着、田沢湖発 16:08 秋田新幹線こまち34号 19:04 東京着
(また予約制タクシー「八郎太郎号」後生掛温泉→鹿角花輪駅(→十和田湖) 13:28→14:10、16:12→16:54
もあります)

【お車】 適宜発ってください。

【飛行機】 後生掛温泉 14:30「愛☆のりくん」16:20 大館能代空港着、大館能代 18:30 ANA724 便 19:45 羽田着

【八甲田へ継続参加の方】 14時半頃出発で、木風舎号に2名様まで同乗していただくことができます。

◎部分参加

5日間ゆっくりできればベストですが、お休みが取れない方のために、部分参加も承っております。

その場合のアクセスですが、

【往】4/28(日)、29(祝)、30(火)にいらっしゃる方、ツアーの出発は、毎日9時頃です

【お車】 当日9時頃に出発できるようにいらしていただければ大丈夫です。もちろん前泊もできます(前泊推奨です)。

【電車とバス】 以下の方法で、前日までに後生掛温泉にいらしてください。

東京発 10:20 秋田新幹線こまち17号 13:10 田沢湖着、田沢湖駅前発 13:20 花輪行きバス 15:02 アスピーテ入口着、アスピーテ入口バス停に、後生掛温泉の車がお迎えに上がります(1日1本のみ、後生掛温泉へ要予約)。

(また予約制タクシー「八郎太郎号」、花輪線・鹿角花輪駅→後生掛温泉 8:00→8:47、10:43→11:48、14:16→15:23もあります。「八郎太郎号」のご予約は0186-35-2166まで。鹿角花輪→後生掛温泉1200円)

【飛行機】 4/27の集合Bと同じ方法で、前日までに後生掛温泉へ。

【復】4/28(日)、29(祝)、30(火)までの方、ツアーの終了は、毎日16時頃です

【電車とバス】後泊して、以下の方法で翌日、後生掛温泉を発ってください。

後生掛温泉発 9:45 の送迎車 (1日1本のみ) →アスピーテ入口発 10:04 田沢湖
行きバス 11:46 田沢湖駅前着、
田沢湖発 12:12 秋田新幹線こまち 22号 15:04 東京着



【お車】当日発つこともできますし、後泊もできます。

【飛行機】後泊して、以下の方法で、翌日、後生掛温泉を発ってください。

後生掛温泉 14:30「愛☆のりくん」16:20 大館能代空港着、大館能代空港
18:30 ANA724 便 19:45 羽田着
(「愛☆のりくん」は要予約です。0186-62-1411)



◎費用

参加費＝5日間通して 38,500 円(講習費・ガイド料) ※交通費、
宿泊費、リフト代、移動バス代などは含まれません。

部分参加の方は、4/28、29、30 は、9,500 円
/日、4/27、5/1 は、5,000 円/日、です。

宿泊費＝1泊2食 19,800 円～20,900 円(1室2名)×泊数

お部屋は基本的に参加者どうし男女別2名様ずつ
(ご夫婦は2名様1室)となりますが、同性の方が奇数
だった場合は、3名様1室になる場合があります。(お部屋割りは恐れ入りますがお任せください。リ
クエストがございましたら承ります)



レンタル＝スキーセット(ステップカット付きテレマーク)5日間 11,000 円(板のみは各半額)

部分参加の方は、4/28、29、30 は 3,000 円/日、4/27、5/1 は 1,500 円/日

シール(クライミングスキン)：1日 800 円。梅森に登る日のみ、登りに自信のない方はシールをレンタルされると楽か
もしれません(ステップカットでも登れる斜度ですので、必須ではありません)。

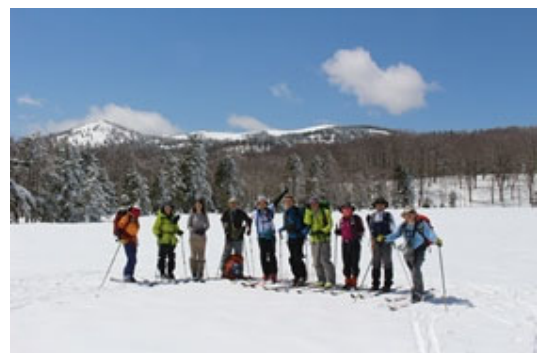
ゴーグル：1日 800 円。(複数日利用の方はご相談ください)

グローブ：2日間 800 円、3日間 1,000 円、4日間 1,200 円、5
日間 1,400 円

**※お振り込みいただく金額：参加費＋必要なレンタル料、の合
計額です。**

***宿泊費・お弁当代は、現地で宿に直接お願いいたします。**

(宿泊代はクレジットカード可)



◎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、資料のご請求です。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「この講習に申し込む」をクリック

- ・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？」欄に、到着時刻と交通手段をお書きください。
- ・今回はツアーですので、「レッスン該当クラス」の欄は無記入で結構です。
- ・「お弁当は？」欄に、4/28, 29, 30 におにぎりをご希望の方は、ご希望日の日付をご記入ください。
- ・部分参加ご希望の方は、「講習ごとの必要事項」欄に、ツアー参加日と、宿泊希望日をお書きください。
- ・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。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。留守番電話への録音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 24125+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 4 月 25 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があります。留守番電話、FAX、Eメールが 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、4月13日以降のキャンセルは1,000円、20日以降は参加費の30%、25日以降は半額、26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、1週間前より宿所定のキャンセル料が必要となります。(後生掛温泉のサイト「よくあるご質問」をご覧ください。宿のキャンセル料のお振り込み先は、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。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】

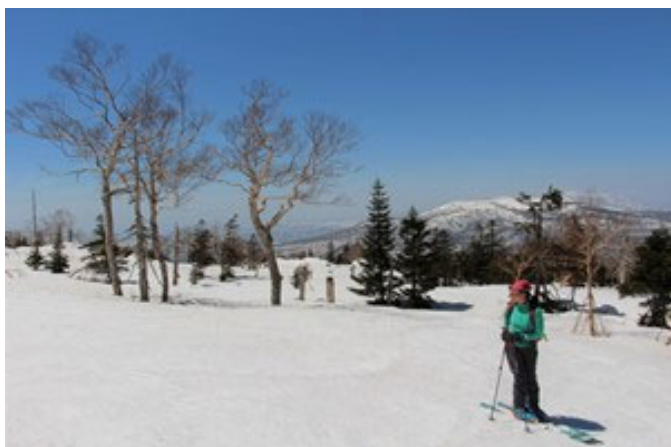
- ・お申込書にお書きいただけます個人情報は、保険のお手配、お申込み手続き等が確認できない場合のご確認、自然条件などで記載事項に大きな変更があった場合のご連絡、開催中に万一お怪我等なされた場合のご連絡等に必要な事項です。
- ・ご記入いただきましたご住所に、今後木風舎よりのお知らせを年に数回お送りさせていただく場合がございます。お知らせご不要の場合は、お申込書のメッセージ欄にご遠慮なくお書きください。
- ・いただきました個人情報は、当社管理規定に基づき、厳重に管理させていただいております。また上記の目的以外に情報が使用されることは一切ございません。(例外的に、万一お怪我等などあった場合、保険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。



お申込書 講習番号 24125 ネイチャースキー 八幡平 4/27~5/1

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 フリガナ _____ 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-mail(ご連絡は基本的にメールでいたします。 mokufu@mokufusha.com を受信可能に設定してください) _____

FAXでお申し込みいただいた際の、返信 FAX お送り先番号(メールアドレスでも OK) _____

後生掛温泉までの交通手段は 秋田新幹線田沢湖からバス ・ お車 ・ 大館能代空港から「愛☆のりくん」 ・ 花輪線鹿角花輪駅から「八郎太郎号」

おにぎりのご希望は：4/28・4/29・4/30

部分参加の方は：____月____日のツアー開始から、____月____日のツアー終了まで 宿泊は 4/27、28、29、30

スキーセットのレンタルは 要・不要・板のみ 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 シール(クライミングスキン)のレンタルは 要・不要

テレマークスキーは？

- ・まったく初めて
- ・ゲレンデの中級コースならテレマークスキーを履いてプルークボーゲンであまり転ばずに滑れる
- ・ゲレンデの中級コースならテレマークスキーを掃いてアルペンのパラレルターンで滑れる
- ・ゲレンデの中級コースならテレマークターンで滑れる

(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？

- ・パラレルターンがなんとかできる
- ・パラレルターンができる
- ・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

- ・まったく初めて
- ・最近では [_____] 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・知人から・木風舎のホームページ・TV番組・チラシがあったショップ名 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。

[_____]

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 _____