

ネイチャースキー 八甲田

5月2日(木)～6日(祝)

講習番号 24128

雄大な展望の春スキーツアーリング

～木風舎のネイチュアリング・スクール～

※期間中、自由な日程で参加できます

雄大な裾野の広がりをもつ、八甲田の山々。胸のすくような大展望。アオモリトドマツの点在する広大なスロープ、遠く弧を描く海を眺めながらの爽快な滑り、そしてどこまでも広がる、明るく奥深い大きなブナの森。あまり人の入らない、たおやかに広がる南八甲田や、ロープウェイを利用できる北八甲田など、「山旅」という言葉の似合う春山満喫プランです。明るい春の陽光の下、東北らしいゆったりとした、スケールの大きな自然と、ロングな滑りが楽しめるスキーツアーを、心ゆくまで満喫します。



◎対象

ネイチャースキーの経験者＝テレマークスキーを履いて、グレンデの中級斜面を、テレマークターンでなくてもよいので、スピードと方向をコントロールしながら連続ターンで楽しく滑れる方～。
ネイチャースキーが初めての人＝グレンデスキーのアルペンスキーなら中上級者以上の方～。

◎集合とアクセス

5/2(木)13:00頃、ペルジャヤ八甲田リゾートロビー集合

*新幹線ご利用の方

東京発 8:18 はやぶさ 7号→11:16 新青森着

または、東京発 7:32 はやぶさ 5号→10:52 新青森着

東京発 6:32 はやぶさ 1号→9:49 新青森着

新青森駅前 東口1番発 11:50 JRバスみずうみ6号→ロープウェイ駅前 12:52 着

ロープウェイ駅前バス停から、駐車場を横断して2軒目が八甲田リゾートホテルです。

(はやぶさは全車指定席です。お早めにお買い求めください)

*飛行機ご利用の方

羽田発 6:45 JAL141 便→8:00 青森空港着 青森空港発 8:20 青森駅行きバス→8:55 青森駅前着

名古屋小牧発 8:10 FDA 361 便→9:30 青森空港着 9:45 発か 11:00 発の青森駅行きバス

青森駅前 東口11番 9:00 発 JRバスみずうみ4号→ロープウェイ駅前 9:54 着、

または 11:35 発 JRバスみずうみ6号→ロープウェイ駅前 12:52 着

*お車ご利用の方

東北道・黒石ICより35分。連休中の東北道は、例年、大渋滞いたします。

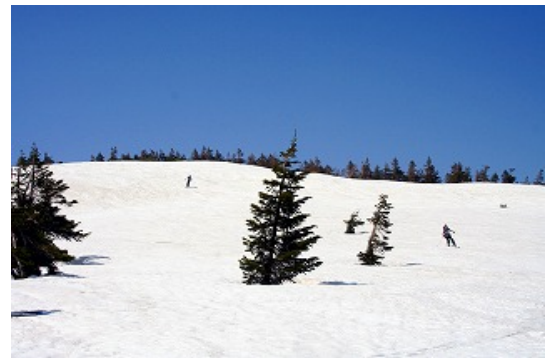
*夜行バスご利用の方

東京駅鍛冶橋駐車場発 前日の22:20→9:35 青森着 (オー・ティー・ピー) ←オリオンバス・弘前経由

東京駅八重洲南口発 前日の21:30 ノクターン号→バスタ新宿 22:10→8:10 青森着 (弘南バス) ←直行

バスタ新宿発は上記のほか、横山 YCAT 21:10 始発のさくら高速バスが 22:20 新宿、9:20 青森着

上野発 前日の20:30 パンダ号→6:50 青森着 (弘南バス) ←弘前経由



など各種あります。(詳しくは各運行会社のサイトや、「バス比較ナビ」をご覧ください) 青森駅前からのみずうみ号は、青森駅前東口 11 番 発 8:10、9:00、11:35 の3本です。

※八甲田リゾートホテルに着いたらスタッフがご案内しますので、着替えをして 13:30 過ぎに出発します。昼食はロープウェイで上がってからとりますので、簡単に食べられるお弁当をご用意ください。

途中の日からご参加の方

5/3 以降のツアーは9時頃にホテルを出発します。

お車などでそれまでにいらっしゃるか、または前日までに八甲田リゾートホテルにお入りください。

新幹線、高速バス、飛行機の方は、前日に移動して新青森駅または青森駅までいらしていただき、

青森駅前発 8:10 JR バスみずうみ 2号→ロープウェイ駅前 9:04 着 (新青森駅には止まりません)

青森駅前発 9:00 JR バスみずうみ 4号→ロープウェイ駅前 9:54 着 (新青森駅には止まりません)

青森駅前発 11:35 新青森駅前発 11:50:JR バスみずうみ 6号→ロープウェイ駅前 12:52 着

に乗り継いで、八甲田リゾートホテルまでいらして、前泊してください。(バスは1日3本のみです)

◎当日の緊急連絡先：携帯 090-5413-0004、090-3060-0776、またはペルジャヤ八甲田リゾート 017-738-2233 へお願いいたします。

◎帰りのアクセス

5/6 のツアー終了後は、八甲田リゾートホテルにて 13 時頃の予定です。解散後ホテルでゆっくり温泉に入って、着替えができます。

帰りの交通は

* 新幹線ご利用の方

ロープウェイ駅前 15:27 JR バスみずうみ 3号→16:23 新青森、新青森 16:38 はやぶさ 38 号→東京 20:04

(人数によっては、もう少し早い時間でジャンボタクシーもありかなと思います)

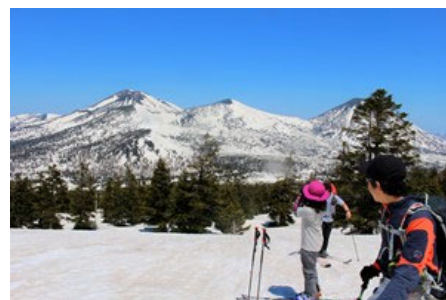
* 飛行機ご利用の方

ロープウェイ駅前 15:27 JR バスみずうみ 3号→16:38 青森駅前、

青森駅前 11 番乗場 17:00 空港行バス→17:35 青森空港、青森空港 18:40 JAL 2158→伊丹 20:20

青森空港 19:35 FDA 368→名古屋小牧 21:00

青森空港 20:40 JAL 150→羽田 22:00



5/6 のツアーに参加せずにお帰りになりたい方、または 5/6 以前にお帰りになりたい方は、

* 新幹線ご利用の方

ロープウェイ駅前 10:37 JR バスみずうみ 1号→11:33 新青森、新青森 11:52 はやぶさ 22 号→東京 15:04

* 飛行機ご利用の方

ロープウェイ駅前 10:37 JR バスみずうみ 1号→11:48 青森駅前、

青森駅前 11 番乗場 13:55 空港行バス→14:30 青森空港、青森空港 15:20 JAL 146→羽田 16:40

12:55 空港行バス→13:30 青森空港 14:15 FDA 364→名古屋小牧 15:40

12:20 空港行バス→12:55 青森空港 13:45 JAL 2154→伊丹 15:20

◎行程

バスやロープウェイを使って、スキーツーリングを楽しみます。胸のすくような雄大な展望や、遠く大きく弧を描く海を見ながらの爽快な滑り、大きなブナが続く深く明るい森など、スケールの大きなスキーツーリングをゆったり満喫します。木風舎の八甲田ツアーの特長は、八甲田の中でも静かなエリアを、体力のハードルが少ないように、なるべく登りを少なくして楽しむこと。豪快だけどすぐ終わってしまう、1枚バーンの急な人気斜面ではなく、静かな山旅といった霧田気のスキーツーリングを大切にしています。広い裾野の広がりを持つ緩やかな地形を生かした、広い展望や、どこまでも続く樹林のゆるやかな滑りが多いです。南八甲田は入山者も少なく、とても静か。そして北八甲田ではロープウェイを生かした、登りのないツアーで、しかもコース取りの工夫で北八甲田の中の静かなコースを楽しみます。「斜面を滑るために行く」のではなく、「スキーを使った山旅」のイメージです。

以下、おおよその目安を書きますが、実際には天候など、その日の条件の中で最良のプランを考えます。

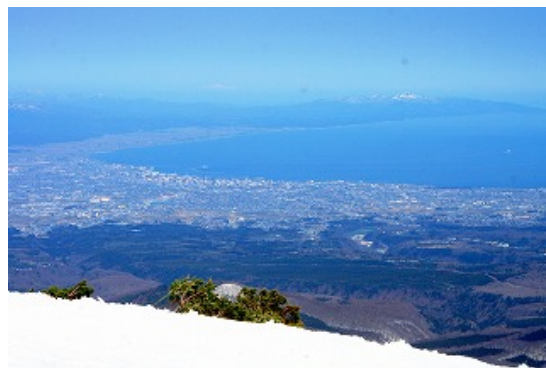
5/2 銅像方面：ロープウェイで上がって、山頂駅～前岳の肩～銅像茶屋の半日コース。海の見える広い展望が最高！後半はブナの林を縫う滑りが楽しいルート。いわゆる銅像ルートに近いですが、自由に動けるテレマークスキーの特徴を活かして、より面白くしてあります（下り標高差615mの下りのみ）

5/3、4、5

南八甲田・駒ガ峰方面2コース：バスで傘松峠へ。ここから南八甲田の稜線に登り、一つは南側に滑りこんで、ヤビツ谷地を経て、猿倉温泉まで滑るルート。もう一つは北側の斜面をアオモリトドマツの間を縫って猿倉温泉まで滑るルート。どちらも海の見える広い展望、爽快な広い斜面の滑り、そして最後はブナの森へ。木風舎の特色とも言えるルートです。（登りは標高差400m約2時間半の登り、下りは標高差570mの滑り）

北八甲田・田代平方面：ロープウェイで上がって、山頂駅～田代平の温泉ルートに近い、でも微妙にコースをはずしてあちこちの斜面を巡る、ガイドツアーならではの面白さを増した、滑りと自然を満喫できるルートです。林間のロングな滑りが続く、ご機嫌なコースです（下り標高差730mの下りのみ）。

5/6 酸ヶ湯方面：ロープウェイで上がって、山頂駅から樹林の中を爽快な滑り。広い毛無岱の雪原を横断して、さらにブナの中を酸ヶ湯まで滑ります。（下り標高差435mの下りのみ）



もし雨などの場合は・・

ホテルがロープウェイやリフトのすぐ目の前という地の利を生かして、例えばこれらを使ってコース内でワンポイントレッスンなど、スキーを少し楽しみ、後は温泉めぐりなど、その日の条件の中で最良の策を考えます^^;

※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。また、解散予定時刻はあくまでも一応の目安で、諸条件により必ずしもそれを保証するものではありませんのでご了承ください。



◎宿泊

ペルジャヤ八甲田リゾートです。温泉はもちろん24時間OK。ロープウェイ駅のすぐ隣、八甲田スキー場のリフト(営業を終えていることでもあります)乗り場も目の前という好立地です。青森湾の海の幸を活かした料理が並びます。お部屋は参加者の男女別2~3名様ずつ(ご夫婦は一緒です)となります。

住所=〒030-0111 青森県青森市荒川字寒水沢 1-58 Tel. 017-738-2233

※お部屋および食堂など人が集まる場所でのおタバコは、大変恐縮ですが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。

◎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。

※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。(また天候が崩れた場合は、雪よりも雨の確率が高いので、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 (いずれも防水透湿素材を使用したもの)
※登山用レインウェア(防水透湿性素材)のレンタルもあります。(要予約 5日間 3,800円)
- ・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。(この時期は春用の薄手グローブもあるといいですね)
- ・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を日数に応じて。
- ・サングラスまたはゴーグル (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です)
- ・シール(クライミングスキン)は、ステップカットのスキーなら必携ではありませんが、南八甲田に登る日だけ、貼ると楽で安心です。ステップカットのないスキーをご持参の方は必携です。レンタルもあります。(要予約 1日 800円)

◆その他

日帰り用バックパック（あまり小さなバックでは、暑くてウェアを脱いだ時、収納できません）、2、3、4、5日の昼食（5/2以外は宿に弁当を頼むことも可能です。カップ麺などを持参されても構いません。6日はロープウェイの食堂が利用できます）、保温ポット、カップ、雪の上に敷く敷物、ヘッドライト（使いませんが、ツアーの時には安全のため持つ習慣をつけてください）、日焼け止め、洗面道具（宿のアメニティーは、タオル、バスタオル、歯ブラシ、浴衣、シャンプーやヘアドライヤーがございます）。

※スキーセットを持参される場合は、ステップソール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+シールでも何とか行きます。木風舎オリジナル幅広ステップカット板なら、ちょっとした登り返しができて、ルート取りが自由になるので最適です（板のみレンタルもぜひお試しください）。

※ブーツ持参の方で、オーバースーツにゲイター機能のない方（雨具など）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（スキーブーツ用ゲイターのレンタルもあります。スキーレンタルの方はゲイターレンタル料は無料にさせていただきます）。



◎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、レインウェア、ゴーグル、シール（クライミングスキン）、ゲイターのレンタルもご用意しております。

◎費用

参加費＝5/3、5/4、5/5は、9,500円/日、5/2、5/6は、5,500円/日、です。（講習費・ガイド料）

（例えば5/2、3、4、5、6の5日間参加される方は、 $9500 \times 3 + 5500 \times 2 = 39500$ 円です）

※宿泊費、交通費、昼食、飲み物、ロープウェイ代、移動バス代などは含まれません。

宿泊費＝1泊2食 17,200円～22,000円（消費税込み）×宿泊日数

すみません、ホテルが海外資本の経営に変わったため（働いているスタッフや料理長は変わりません）、日によって価格が変わり、さらに部屋数限定のディスカウント価格と普通価格が混在しているため、大変複雑になっております。お申し込み順に確保できているディスカウント価格のお部屋、それが埋まりましたら確保できている普通価格のお部屋に、割り振りさせていただきます。訪日外国人客向けに、昨年までより値上がりとなっておりますこと、どうかご了解くださいますよう、お願い申し上げます。

レンタル：スキーセット（テレマークスキー&ブーツセット）＝5日間 10,500円（4日間9,500円、3日間8,000円、板のみは半額）

ゲイター＝5日間 1,200円、ゴーグル 1日 800円（使用した日のみ、現地精算です）

シール＝1日 800円（南八甲田に登る日のみ、希望者は使用。現地精算です）。

※その他のレンタル料はお問い合わせください。

お弁当＝1食 880円、2食 1,760円、3食 2,640円

※参加費+必要な方はレンタル料のみお振込みください。宿泊費・弁当代は現地にお願いいたします。

◎講師&ガイド

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「にっぽん百名山」シリーズや、テレビ東京「なないろ日和!」、TBS「ラヴィット!」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アドバイザー。NPO 法人日本エコツア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。



◎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きますのは、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？」の欄は、到着日と到着予定時刻(決まってからご連絡でも結構です)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。
- ・「お弁当は？」欄に、お弁当のご希望日をお書きください。
- ・「講習ごとの必要事項」欄に、参加ご希望日と、宿泊ご希望日をお書きください。

→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

***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

***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、夜間のお申し込みは、サイト、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 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+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 26 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が、Eメール、FAX、留守番電話が 24 時間ご用件を承ります)

◎キャンセル

※参加費につきましては、4 月 17 日以降のキャンセルは 1,000 円、20 日以降は参加費の 10%、24 日以降は 30%、4/27 以降は 50%、5/1 以降は 70%、当日以降は全額のキャンセル料が必要となります。

※宿泊費につきましては、4/24 以降は宿泊費の 20%、4/28 以降は 50%、4/30 以降は 70%、当日以降は宿泊費の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は、お振り込み先を別途ご連絡差し上げます)

⇒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。(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 まてどうぞ

お申込書 講習番号 24128 ネイチャースキー 八甲田

2024年5月2日～6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

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. _____

E-mail(ご連絡は基本的にメールで差し上げます。 mokufu@mokufusha.com を受信可能に設定してください) _____

宿までの交通手段は？： []月[]日の ____時 ____分頃に、バスで・お車で、宿に到着

参加希望日： 5/2・5/3・5/4・5/5・5/6 宿泊希望日： 5/2・5/3・5/4・5/5

お弁当は (必要な日に○印を) 5/3・5/4・5/5

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(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？

・ゲレンデの中級コースならパラレルターンで楽しく滑れる ・整地ならとりあえずどこでも滑れる ・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・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・TV番組名 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、検温・記入してお持ちいただく健康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、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 _____