

北アルプス 乗鞍岳 雲上の別天地で花畑、夕陽、ご来光、星降る夜

7/21 (日)~22(月) 講習番号 24148

北アルプス乗鞍岳、標高 3026m。3000m 峰にもかかわらず、畳平からコースタイム 1 時間半の登りで、山頂に立つことができます(実際には、この倍くらいの時間をかけて、いろんなものを見ながらゆっくり歩きますけど^^)。

山頂からはアルプスの大展望。行程は手軽なのに、風景はかなり本格派。初めての北アルプスにピッタリです。

また畳平周辺の高山植物の豊富さも、特筆すべき特徴です。とくに高山植物の女王と呼ばれるコマクサと、岳人の憧れクロユリは、本州随一といってよい規模の群落が広がっています。美しいブルーの高山湖も魅力です。

そして今回のハイライトの一つが、標高 2700m の稜線に建つ山小屋・白雲荘に泊まること。山小屋といっても畳平バス停から徒歩3分。電気もお風呂もある、新しい、きれいな山小屋で、予約制で個室が確保され、混雑とも無縁です。

標高 2700m の北アルプス稜線に泊まるということは、大きな楽しみが・・・

夕方には雲海のかなたに沈む夕陽。西の空を茜からピンク、そして群青色に至るグラデーションに染める壮大な夕焼けを見るチャンスがあります。

夜には降り注ぐような満天の星空。空に近い 2700m、しかも周囲に灯りはありません。本物って、プラネタリウムよりずっとすごいんだ！を実感していただけるかもしれません。(白雲荘ホームページの動画を、ぜひご覧ください)

朝にはモルゲンローテとご来光。これはおすすりめです！濃紺から紫へと変わる空の色。やがて雲海の端がピンク色に染まり、オレンジに変わり、明るいオレンジ色の球が、地球が回る速度でゆっくり姿を現す・・・

壮大な地球のロマンを感じるこれらの自然事象が、ほぼ居ながらにして見られるわけです。

夏山のたくさんの楽しみを、ギュッと詰めたような日々です。

※ゆったり楽しむために、日曜～月曜の設定です。



◎集合

7/21(日) 12:50 豊平バス停に集合

そのためには、東京方面から

新宿発 7:00 **あずさ1号**→9:43 松本着

松本発 10:10 松本電鉄新島々行き→10:40 新島々着

新島々発 10:50 休暇村行きバス→11:53 乗鞍高原観光センター着

乗鞍高原観光センター発 12:00 乗鞍山頂(豊平)行きシャトルバス→12:50 乗鞍山頂(豊平)着

名古屋方面から 名古屋発 7:00 しなの1号→9:08 松本着、名古屋発 8:00 しなの3号→10:05 松本着、
松本からは上記の方法で。

お車の方 乗鞍高原観光センター、休暇村向かいの駐車場、三本滝駐車場などにお車を停めて、上記のシャトルバスに乗ってください。

※飛騨方面からのバスは運休中です 例年は平湯温泉、ほおのき平から豊平へバスが出ていますが、現在は2022年9月の災害による道路崩落のため、運休中です。乗鞍高原側からアプローチしてください。

※当日の緊急連絡は、携帯電話 090-3060-0776 まで。



◎対象

体力度＝☆（初めての北アルプスでも安心です）

北アルプスが初めての方から、ぜひいらしてください。もっともやさしい3000m峰で、豊富な高山植物、アルペン的な大展望など、夏の北アルプスの魅力がギュッと詰まった、ゆったりペースでもOKの好ルートです。花や景色を楽しむことを目的に、ゆっくり歩きたいと思います。また、お1人で参加の方が多いため、その点をご心配なさないでください。人との出会いも、自然の中での楽しみだと思っています。



◎行程

1日目 白雲荘で昼食をとった後、豊平周辺のお花畑や富士見岳などを散策して、のんびり過ごします。コマクサやヨツバシオガマのピンク色、ウサギギクやミヤマキンポウゲの黄色、ハクサンイチゲの白、イワギキョウのブルー、クロユリの暗褐色など、色とりどりの花々が咲き乱れ、本当に花の多いエリアです。ライチョウ遭遇率が高いのも特徴です。

晴れそうでしたら、裏の魔王岳に夕陽を見に行きましょう。夜はガイドを囲んでの静かな交流を。晴れ間があれば満天の降るような星空が楽しめます。21時消灯。



2日目 早朝、晴れそうでしたら、徒歩 25 分の大黒岳にご来光を見に行きましょう。群青から、紫、ピンク、オレンジへと、刻々と移り変わる空の色と、雲海からあらわれる太陽は、まさに地球のドラマです。



白雲荘に戻って朝食後、標高 3026m の乗鞍岳登頂をめざします。余分な荷物は白雲荘に置いてゆけます。湖水が美しいブルーの不消ヶ池や、斜面に広がるコマクサ大群落を見ながら、肩の小屋を経て山頂を往復します。



標高 3025m の乗鞍岳山頂からは、晴れていれば 360 度の大展望。槍穂高から立山連峰まで、北アルプスのほぼ全山や、中央アルプス、南アルプス、ハヶ岳など、胸のすくような展望が期待できます。このルートも、ライチョウ遭遇率が高いのが特徴です。畳平白雲荘～肩の小屋～乗鞍岳山頂～肩の小屋～畳平白雲荘（コースタイム 2 時間 45 分、登り標高差 330m、下り標高差 330m）

白雲荘に戻り、13 時頃解散の予定です。

※天候によって、予定を変更する場合があります。

*お帰りは

乗鞍山頂(畳平)発 13:05 乗鞍高原方面シャトルバス→13:39 三本滝、13:49 休暇村、13:55 観光センター着
休暇村発 14:07 新島々行きバス→14:13 観光センター→15:16 新島々着
新島々発 15:25 松本電鉄松本行き→15:55 松本着

東京方面は 松本発 16:30 あずさ 46 号→19:08 新宿着

名古屋方面は 松本発 16:54 しなの 20 号→19:07 名古屋着

などが目安です。

※台風などでない限り、天候にかかわらず実施しますが、天候など自然条件や交通機関の事情によっては、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。また台風直撃などの場合は、中止にさせていただくこともあります。その場合は前日昼までにメールでお知らせいたします。あくまでも無理をせず楽しもう！ が木風舎のモットーです^^

◎宿泊 乗鞍岳畳平・標高 2700m の稜線に建つ山小屋「白雲荘」です。バス停のある畳平駐車場から歩いて 3 分なので、体力的な心配もありません。平成 25 年に改築されたばかりの電気もお風呂もある、新しいきれいな山小屋で、部屋も予約制で確保されていますので、混雑とも無縁です。(個室の両側に 2 段の畳敷きのスペースがあるお部屋で、結構ゆったり寝られます。右の写真から、中の布団 1 枚を抜いた感じの間隔で、16 人定員の部屋に 8 名様までです。木風舎で 1 部屋いただいておりますので、木風舎以外のパーティーとは一緒にはなりません) 畳平駐車場から少し離れているので、静かな環境です。「白雲荘 乗鞍」で検索して、ぜひホームページや口コミなどをご覧ください。



◎持ち物

- 靴はトレッキングシューズ（靴底のソールがはがれてきていないか、必ず事前に確認してください）
 - 雨具（必ず登山用のセパレートタイプのもので、防水透湿素材のもの。ビニールレインコートやポンチョは不可です）
 - シャツ類（必ず速乾性素材のもの。登山用具店などで売られています。長袖も必要です。日数分の着替もお持ちください）
 - 防寒着類（フリースやウィンドブレイカー、ダウンなど。ご来光を待つ間の気温は5度くらいになります）
 - パンツ(ズボン)は、ポリエステルなどのトレッキング用か、タイツ+キュロットなどが良いでしょう。(コットン素材は避けてください)
 - ソックスやシャツの替え
 - 昼食 2 日分（1 日目のご持参ください。2 日目は白雲荘さんにお弁当 1300 円を注文することができます。申込書にお書きください）
 - 水筒(ペットボトルでも可)、またはポット（水とお湯は白雲荘でいただけます）
 - ザックカバー
 - 地図(昭文社山と高原地図「乗鞍高原」。地図は当日簡単なものをお配りしますので、とくに購入されなくても大丈夫です)
 - コンパス(山へ行く時は必ず持ちましょう！という意味で書いておきましたが、今回は使いませんので、なくても大丈夫^^ もし購入するのでしたら、おすすめはシルバ社の No.3 がおすすめ)
 - ヘッドライト（ご来光を見に行くときに使います。お持ちでない方はレッドレンザーMH3 などおすすめです）
 - タオル、ビニール袋、ティッシュ、洗面用具(シャンプーは備え付けの生分解率の高いもののみ使用できます)
 - 洗面用マイカップ
 - 記入された体調チェックシート（いちばん末尾にあります）
- もしお持ちの方は、登山用ストック（必ずゴムプロテクターをつけたもの）など持参されると心強いです。



◎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)、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！」(準レギュラー)、TBS「ラヴィット！」、テレビ朝日「日曜マイチョイス」など出演中。その他、新聞の連載コラムでおなじみの方も多いかも。(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。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。



◎お電話の受付コアタイム 平日の 14:00~17:00

※上記時間帯でも、スタッフ全員外出している場合がございます。外出中も、留守番電話、Eメール、FAXが24時間ご用件を承ります。



◎**定員と最少催行人数** 定員7名、最少催行人数4名です。定員になり次第、締め切りとなります。また万一、最少催行人数に達しなかった場合は、開催日の7日前までに皆様にお知らせ申し上げますとともに、既に振り込まれた金額は全額ご返金いたします。

◎キャンセル

・参加費(講習&ガイド料)のキャンセル料

参加費につきましては、7月6日以降のキャンセルは1,000円、11日以降は3,000円、13日以降は6,000円、16日以降は8,000円、18日以降は10,000円、19日19時以降は16,000円のキャンセル料が必要です。

・宿泊費(白雲荘)のキャンセル料

7月17日17時以降は2,800円、19日17時以降は7,000円の宿泊キャンセル料が必要です。その場合はお振込み先等、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、傷害保険に加入させ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。

〒166-0004 東京都杉並区阿佐谷南3-45-4

Tel.03(3398)2666 Fax.03(3398)7448

E-mail: mokufu@mokufusha.com

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

いろいろわからないことや持ち物のご相談などお気軽に

木風舎

までどうぞ

お申込書 北アルプス 紅葉の乗鞍岳 雲上の別天地で夕陽、ご来光、星降る夜 講習番号 24148 7/21(日)~22(月)

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. _____ ご年齢 _____ 歳 (保険に必要です。必ずご記入ください)

ご住所 〒 _____

携帯 Tel. _____ 緊急時留守宅連絡先 Tel. _____ (続柄)

Eメールアドレス(確認事項や万一の予定変更などご連絡は基本的にEメールで差上げます。Eメール以外をご希望の方はご相談ください)

_____ (mokufu@mokufusha.com を受信可能に設定してください)

FAX でのお申込みの場合、確認の返信 FAX お送り先番号 (Eメールアドレスでも OK) _____

2日目のお弁当は 要・不要 (美味しいのでおすすめです。1,300 円当日払い)

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

木風舎の講習は 初めて・最近では (_____) に参加

山歩きは: 最近では (_____) へ登った

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・チラシのあったショップ名・木風舎の WEB サイト・TV 番組名・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、お会いできますときを楽しみにしております。

※こ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。

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 _____