

## ～紅葉と富士の大パノラマ、ダイヤモンド富士、紅葉ライトアップ～

### 山中湖周辺ハイキング、大平山と明神山(鉄砲木の頭)

～木風舎のネイチャリング・スクール～ プラン番号 25159 11月8日(土)～9日(日)

山中湖を中心にした、展望と紅葉のハイキングです。

山頂から山中湖越しに大きく広がる富士山の大パノラマ、光を受けて波打つススキ、山中湖に光の道ができるダイヤモンド富士、さらにライトアップされた湖畔の紅葉など、木風舎おすすめ！ 見どころ満載、イベントいっぱい、魅力がギュッと詰まったハイキングです。



**◎対象：**☆ (ハイキングができる方ならどなたでも)

1日目：コースタイム2時間20分。登り標高差300m、下り標高差300m +湖畔散策

2日目：コースタイム3時間。登り標高差300m、下り標高差300m

自然をゆっくり感じて楽しむのがメインです。また、お1人で参加の方も多いため、その点をご心配なさらないでください。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. 11/8 (土)午前 9:38 富士急・富士山駅改札を出た所に集合** (富士急の駅ではsuica、pasmoが使えます)

新宿 7:30 富士回遊3号→9:18 富士山駅着

または高尾 7:24 普通列車河口湖行き→9:06 富士山

または新宿 7:15 あずさ75号→8:15 大月、大月 8:19 富士急→9:06 富士山駅

または高尾 8:09 中央線普通列車→8:45 大月、大月 8:50 富士急→9:37 富士山駅 などがあります。

**B. お車ご利用の方：11/8 (土)午前 10 頃までに「山中湖親水公園」駐車場に集合**

中央道の渋滞を見込んで、通常より1時間以上の余裕を見てください。

**※当日の緊急連絡先：携帯電話 090-3060-0776**

#### ◎行程

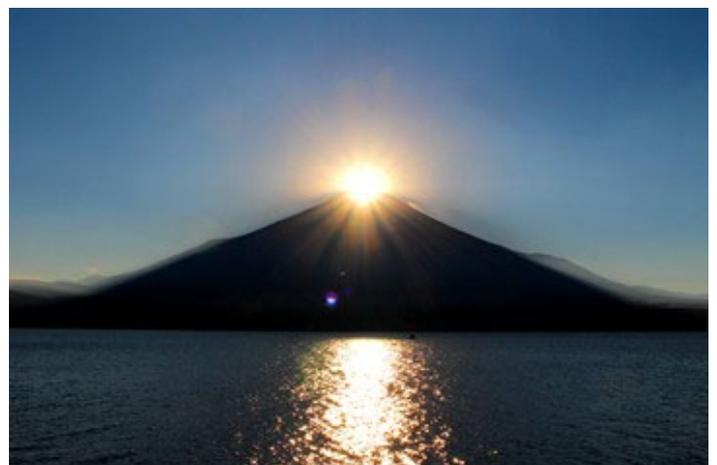
11/8(土)

お泊まりのお荷物は、木風舎の車の中にお預かりできます。

山中湖親水公園(トイレあり)から、大平山を往復します。山頂からは、晴れていればススキと山中湖越しの富士山を見ることができます。

山中湖親水公園まで降りてきたら、ひと休みして、15:40 頃のダイヤモンド富士を待ちます。

ここから見るダイヤモンド富士は、山中湖に光の道ができるため、日本一美しいダイヤモンド富士だと



感じています。

ダイヤモンド富士が終わったら、車で対岸の旭ヶ丘へ。「山中湖夕焼けの渚 紅葉まつり」の、紅葉ライトアップを見ます。

約1kmにもわたる、とても見ごたえのあるライトアップで、湖畔なので、とくに薄暮の頃、シルエットになった富士山と、湖岸の夜景が背景に映るときは素敵な色彩です。

16:45～17:30頃が見ごろです。

その後、近くの「ペンション・ヴィヴィアンクレール」に移動し、美味しい夕食と語らいを楽しみます。

## 11/9(日)

朝食後、車で「山中湖交流プラザきらら」駐車場へ。

お荷物は、木風舎の車の中にお預かりできます。

交流プラザきらら～パノラマ台(トイレあり)～明神山(鉄砲木ノ頭)～切通峠～平野(トイレあり)～湖畔遊歩道～

交流プラザきららの、周回ルートを歩きます。明神山山頂からは、晴れていれば、山中湖と富士山の絶妙な構図が美しい！と思わず声をあげたくなるほど(冒頭の写真)で、さらに南アルプス、振り返れば丹沢や箱根の山並みなど、まさに360度の山中湖周辺随一の大展望が期待できます。切通峠への縦走路も、紅葉の美しい道。きららに戻って、もし前日にダイヤモンド富士が見られなかったら、もう一度、車で親水公園へ行くこともできますし(2回チャンスがあれば、かなり確率が上がると思います)、前日に見れていたら、カフェでひと休みすることもできます。

2日間とも、さまざまな展望地から、違う角度の山中湖&富士山の構図を楽しんでいただくことができます。自然と風景のひとつひとつを、ゆっくり大切に感じながら歩きます。

## お帰りは

山中湖平野 16:40 新宿行き高速バス→新宿 19:10 (渋滞で通常1時間位遅れます)

富士山駅 17:46 富士回遊 48号→新宿 19:40

に合わせて、平野または富士山駅へ、お送りします。

お車の方は、きららにて解散になります。

※上記の予定は、あくまでも好天時の予定です。天候にかかわらず必ず実施しますが、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。



## ◎宿泊 食と癒しのペンション「ヴィヴィアンクレール」

(Tel. 0555-62-4318 住所=401-0502 山梨県南都留郡山中湖村平野 508-699) 山中湖畔から林の中へ5分。フランス田舎料理がコンセプトの美味しい夕食が評判のペンションです。

\*お部屋は参加者どうし2~3人ずつの、男女別相部屋となります。ご夫婦などの場合はご一緒のお部屋にさせていただきます。

\*館内は全室禁煙です。どうかご協力の程、よろしくお願い申し上げます。



## ◎ウェア

速乾性素材の長袖シャツ、フリースやダウンジャケットなどの防寒着(気温は都心より8度近く低くなります。お弁当を食べている間など、寒くないように充分にお持ちください)、パンツは動きやすいポリエステルなどのトレッキングパンツなど(気温によってはパンツの下にアンダータイツをはくのも効果的です)、ハイキング用ソックス。

## ◎持ち物

- 靴はトレッキングシューズ。(靴底がはがれてきていないか、よくお確かめください)
- レインウェア(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)。
- 水筒類(ペットボトルでも、保温ポットでもOK。お湯は宿でいただけます)
- ザックカバー
- 地図(昭文社・山と高原地図「富士山」など。(当日もお配りしますので、あえて購入しなくても大丈夫です)
- ヘッドライト (実際には使いませんが、自然の中へ行く時は安全のため、持つ習慣をつけてください)
- 1日目の昼食 ※2日目の分はコンビニに寄ります。
- 敷物(大きめのビニールなど)、ビニール袋、ティッシュ
- 洗面道具や着替えなど
- ご記入いただいた「体調チェックシート」(このご案内の末尾にあります)

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しょう。  
※ 宿にはタオル、バスタオル、歯ブラシ、シャンプー類、ドライヤーがあります。お寝間着はありません。

## ◎ガイド&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プレミアム「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!」などに出演中。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。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  
『NHK 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。



## ◎費用

**参加費**：16,000 円 (ガイド&講習費) ※宿泊費、交通費  
などは含まれておりません。

**A集合の方は移動実費**：1,500 円 (富士山駅～山中湖や、山中湖村内の緯度委に関わる実費の、2日間分です)

2024年3月の国土交通省通達により、自然体験などの「ツアー等のサービス提供事業者が、ツアー参加者を対象に行うサービスに付随した運送」は、許可または登録は不要であり、かつ燃料代、有料道路代、車両を現地まで移動させる費用、車両維持費、レンタカーを使った場合はレンタル費用などの、実費相当分(人件費を除く)を受け取ることができることが明文化されたため、今回のように車両を使って、効率的に移動できるようになりました。お車でいらっしゃる以外の方は、恐れ入りますが、参加費に移動実費1,500円を加えて、お振込みください。

※お振り込みいただくのは、参加費16,000円+A集合の方は移動実費2日分1,500円です。

**宿泊費**：お部屋や1室の人数によって、1泊2食10,700円～10,900円です。

※宿泊費は当日現地にてお支払いください。

## ◎お申し込み

\*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お申し込みいただけます。

- ・集合は？ の欄にはA・Bの記号をお書きください。
- ・今回はお弁当設定がありませんので、お弁当は？ の欄は無記入にしてください。
- ・今回はハイキングですので、レッスン該当クラス、スキー経験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](mailto:mokufu@mokufusha.com) へ、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 (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FAX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。留守番電話の場合は折り返しのご連絡先を録音してください)

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

※土日祝日、夜間のお申し込みは、サイトのフォーマット、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 16,000 円+お車以外の方は移動実費 2 日分 1,500 円をお振り込みください。

- 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)
- 銀行の 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「プラン番号 25159+あなたのお名前」にしてお振り込み。

※なるべく 11/4 までにお振り込みください。

※なかなかお振り込みができない方は、今回はあらかじめご連絡をいただいた上で、当日現金でお持ちになっていただくことも可能です。お名前を書いた封筒に、なるべく釣り銭のないように入れて来ていただけますと、大変助かります。

**◎お電話の受付コアタイム** 平日の 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ございます。

Eメール、留守番電話、ファックスが 24 時間ご用件を承ります)

**◎定員と最少催行人数** 定員は 8 名様(集合 A は 6 名様)、最少催行人数は 4 名様です。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、11/3 までにご連絡を差し上げるとともに、お振り込みいただきました全額をご返金いたします。(今回はおかげ様で集合 A は既に定員に達しております)

## ◎キャンセル

※**参加費**につきましては、10/17 以降は 1,000 円、10/21 以降は 3,000 円、10/25 以降は 6,000 円、11/1 以降は 9,000 円、11/5 以降は 12,000 円、11/7 以降は 16,000 円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、6 日前 19 時以降は 2,000 円、2 日前 19 時以降は 5,000 円、前日 19 時以降は 8,000 円の、宿所定のキャンセル料+同室の方が 1 人部屋となってしまうため 1 人部屋差額が必要となります。

※ 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、万一お怪我等があった場合、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などありましたら、お気軽に木風舎までご相談ください。

お申込書 プラン番号 25159 山中湖周辺ハイキング大平山と明神山 (ダイヤモンド富士と紅葉) 2025/11/8~9

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. \_\_\_\_\_ 緊急時のご親族等のご連絡先 Tel. \_\_\_\_\_ (続柄)

連絡・確認事項などでご連絡差し上げられるEメールアドレス \_\_\_\_\_

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。

集合は A・B

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、月数回程度、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

木風舎へのご参加は：初めて・最近では ( ) に参加した。

山歩きは：ほとんど初めて・最近では ( ) に登った。

今回のことを何でお知りになりましたか(雑誌名・チラシのあったショップ名・木風舎のWEBサイト・他の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

木風舎

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）、

また山の中で万一お怪我や、体調不良を起こされた時に、適切な応急手当てをした上で、適格に医療に引き継ぐために、

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。

\*開催 5 日前以降に発熱等が始まった場合は、山に入った際のお身体への負担（運動や標高のため）による山中での悪化の恐れや、また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感染力を持つエビデンスがあるため、ご参加はお控えください。

\*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、万一の体調不良の際に、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。したがって毎回お書きいただくことになってしまいますが、どうかご協力の程、よろしくお願い申し上げます）

## 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発症が

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℃以上の発熱が始まった場合や、現在でも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。

（運動や高度による、山に入った際のお身体への負担や、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？  心疾患  脳血管疾患

（心疾患（狭心症、心筋梗塞など）、脳血管疾患（脳卒中）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。とくに高血圧、糖尿病、高脂血症などは、心疾患、脳血管疾患のリスクファクターともなりますので、参考のためご記入ください）

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）

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

※心配のある方は、必ず主治医にご相談ください。

その他、何かガイド（インストラクター）に伝えておきたい事項がございますでしょうか？

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

お名前 \_\_\_\_\_