

テレマークスキー・平日プライベートレッスン in 戸隠高原

プラン番号 26102 12/20～3/31 の平日 クラス1、2、3、4、5

お1人お1人に合わせた実用的なレッスンを、マンツーマンで、あるいはご友人どうしなどのグループで承ります。

雪の森を自由に移動できるネイチャースキーツアーは、動物のように自由な感覚が最大の魅力。上手に滑ることが目的ではなく、雪の野山で自然を楽しむことがメインですから、レッスンを受けなくても楽しめますが、スキーを思い通りに操る技術を少しずつ身に付けていけば、その魅力をさらに思う存分味わえるようになります。より安心して自由自在に滑れたら、美しい風景や森の表情を感じる余裕がもっとできるのになあ…という人のための、**楽しみ倍増のためのレッスン**です。



スキーがまったく初めての方から、華麗なテレマークターンを極めたい方まで。

※戸隠高原のネイチャースキーor スノーシューの平日プライベートツアーガイドも同額で承ります

◎開催日 2025年12/20～2026年3/31の間の平日（終了時期は、雪の状態によって変わります）

毎日10:00～16:00の間、戸隠スキー場で、レッスンをおこないます。

宿泊ご希望の方には、おすすめ宿もご紹介しております。

（とくにお1人でも泊まれる宿は限られていますので、ご相談ください）



◎集合 午前10:00 戸隠スキー場「ゲストハウス岩戸」前

※電車とバスの方は

6:28 東京発（6:53 大宮発）新幹線「はくたか」551号 8:03 長野駅着、

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 戸隠スキー場行バスに乗り、終点戸隠スキー場 9:47 着

バス停すぐ前の「ゲストハウス岩戸」に、更衣室やロッカールームがありますのでそこで着替えて、荷物はロッカーに入れて夕方回収できます。

※お車の方は

上信越道長野 IC より約 1 時間ぐらいです。

（スタッドレスタイヤまたはタイヤチェーンを必ずご用意ください）

スキー場の第2駐車場（無料）にお車を停めて「ゲストハウス岩戸」の更衣室を使っただけことができます。

当日の緊急連絡先は、090-5413-0004。

つながらない場合は、090-3060-0776

このウェアが目印です→



◎対象：対象クラスは以下の通りです

クラス	対象	目標	解説
1	スキーそのものが初めて、またはほとんど初めて。	ブルーク(ハの字)で止まれる、ブルークボーゲンで曲がれる。	まず、ゆるやかな森の中に行けるように、止まる、ゆっくり曲がる、を覚えましょう。これができればツアーのBコースまでは行けますよ(^^)
2	緩斜面でブルークボーゲン(ハの字で曲がる)ができる。(ゲレンデスキーの場合でも、テレマークスキーの場合でも、どちらでも構いません)	「脱ブルークボーゲン！(^^)」 緩～中斜面で「楽で楽しいパラレルターン」ができるように。 (スキーがとっても楽チンで楽しくなります^^)	スキーのいい位置に乗る。両方のスキーをしっかりと使える。緩斜面なら思い通りの大きさとターンできて、スピードコントロールができる。スキー操作のいちばんの基本を、シンプルなアルペンスタンスで覚えましょう。
3	緩～中斜面なら、おおよそパラレルターンができる。またはアルペンスキーの中上級者で、テレマークスキーが初めて。	初級斜面で連続テレマークターンができる。	スキーの基本操作(難しい言葉で言えば、両脚の同時操作)ができれば、いよいよ足の前後入れ替えを加えてテレマークターンへ。アルペンスキー経験者で、スキーの基本操作ができて中上級者の方は、ここからお始めください。カッコイイ、疲れない、ぐんぐんする上達テレマークターンのためには、ここが大事です！
4	初中級斜面で連続テレマークターンができる。中級斜面になると不安定。	中級斜面でほぼ転ばない、コントロールの効いたパラレル状のテレマークターンができる。	ここからは、より洗練された、どこにでも行けるテレマークターンをめざします。体系的にレッスンを受けてきた成果が、優雅なテレマークターンとなって現われるときです。
5	中級斜面でほぼ転ばない、コントロールの効いたテレマークターンができる。スキーが「イの字」にならない。	中上級斜面やオフピステで、スピードとターンの大きさをしっかりコントロールした、小回りのテレマークターンができる。とくに深雪や、さまざまな雪質に対応する技術を身につける。	あらゆるツアーを安全に楽しむために、樹の間を確実に縫い、かつスピードをコントロールできる技術として、ターンの大きさを自在に操れるショートターンをめざします。またとくに深雪などオフピステに強い滑りを身につけます。

◎内容 毎日、10:00～16:00の間、戸隠スキー場でレッスンをおこないます。

戸隠スキー場は騒がしい音楽のない、静かでのんびりした雰囲気、自然が楽しめるスキー場。それでいてコースはロングで変化に富み、とくにほとんどのコースで真正面に展開する、戸隠山や北アルプスの大パノラマは、じつに見事です。昼食は、スキー場内に美味しい店が多いのも魅力です。

せっかく雪景色の中にいるのですから、**ゆっくりと景色も楽しんで**、休憩もとりながら、楽しくやっていきたいと思います(^^)

(インストラクターと一緒に過ごすランチ休憩や、午後のお茶休憩を含みます。その際に、ビデオ画面によるレクチャーや、質問タイムなども)

クラス違いの2名様以上のレッスンは、効果的な上達のために、レッスンを受ける時間と、それをもとに自分で練習する時間を、各クラス交互に繰り返すことがあります。レッスン中、目に見えて

上達を感じるの、レッスンで習った練習法を、繰り返し反復している時間。レッスンで「自分は何をしたらいいのか」の練習法を習い、その方法を正しく確認したら、それを反復してみることを一定時間ずつ交互に繰り返すと、レッスン効率は上がります。そこでレッスンとフリータイムを、それぞれ各クラス交互に繰り返す場合があります。レッスン効果の高い方法で、反復フリータイムに休憩も適度に取りれます。(クラスによって、インストラクターが1日ずっと一緒について練習する場合もあります)



◎解散 16:00～16:15 戸隠スキー場にて。(ご希望により、早めることもできます)

新幹線の方は、着替えてから戸隠スキー場発 17:10 のバスで長野駅着 18:28、長野発 19:05 かがやき 514 号→東京着 20:23 が目安となります。

◎持ち物 ウェア、グローブ、ゴーグル、帽子(耳を覆えるもの)、中厚手のソックス、など。**テレマークスキーセットはレンタルOKです**。レンタル料は以下をご覧ください。

※ゴーグルは降雪に備えて必ずお持ちください。森の中と違って、ゲレンデで雪の日にゴーグルなしは、ちょっとつらいです。お持ちでない方はレンタルも若干あります。ご希望の方はお申込書にお書きください

◎平日のプライベートレッスン料金

※現地までのお客様の交通費、リフト代、飲み物代、昼食代、などは含まれていません。

1 名様：16,000 円/日

2 名様：12,000 円/日(お一人あたり)

3 名様：11,000 円/日(お一人あたり)

4 名様：9,800 円/日(お一人あたり)

5 名様：9,500 円/日(お一人あたり)

レンタル料：テレマークスキーセット 1 日 3,000 円。板とポールのみ/ブーツのみは 1 日 1,500 円。

グローブ 1 日 500 円、2 日 800 円。 ゴーグル 1 日 500 円、2 日 800 円

お振り込みいただく金額は、レッスン料+ご希望のレンタル料の合計額 です。



◎お申し込み

この資料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。

(グループでのお申し込みの場合、日程調整や該当クラスのご相談は、代表者の方にさせていただけますが、お申し込みフォームは、ご参加の方お 1 人ずつから、それぞれ頂く必要がございます)

*** 木風舎 WEB サイトからのお申し込み**(ご希望日が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。

- ・レッスン該当クラスの欄に、チェックを入れてください。(おおよそで結構です)
- ・ご参加希望日を、できましたら第三希望日くらいまでと、具体的な到着時刻と手段を、「今回に期待することやメッセージ」欄にご記入ください。
- ・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。
- ・今回はスキー場のレストランを利用できますので、お弁当は？の欄は無記入にしてください。
- ・今回はスキーですので、「最近登った山」欄は無記入で結構です。
- ・「テレマークスキーのご経験は？」「ゲレンデスキーのご経験は？」の欄を、それぞれご記入ください。(リピーターの方は、ゲレンデ(アルペン)スキーのご経験は結構です)

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** 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(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)

*** お電話でのお申し込み**

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

↓ 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「プラン番号 26102+あなたのお名前」にしてお振込み。
- ※なるべくご参加の5日前までに（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

◎講師

橋谷水樹 わかりやすいレッスンと誠実な人柄で人気の、木風舎インストラクター＆ガイド。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、など。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 12 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。



◎お電話の受付コアタイム 平日の 14 時～17 時（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）

◎キャンセル ご参加の 10 日前以降のキャンセルは 1,000 円、3 日前以降は参加費の 30%、参加前日以降は参加費の 50%、参加前日 19:00 以降は参加費の 100%のキャンセル料が必要となります。（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）。

※キャンセルなどのご連絡は、メールまたは 090-3060-0776 までお願いいたします。

◎ 健康とケガの防止については自己管理です。スキーは危険を伴うスポーツであり、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、スピードのセーブや周囲の確認など、常に安全な行動を心が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、お願い致します。



◎ 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。

いろいろわからないことや

〒166-0004 東京都杉並区阿佐ヶ谷南3-45-4

道具の相談などお気軽に

Tel.03(3398)2666

Fax.03(3398)7448

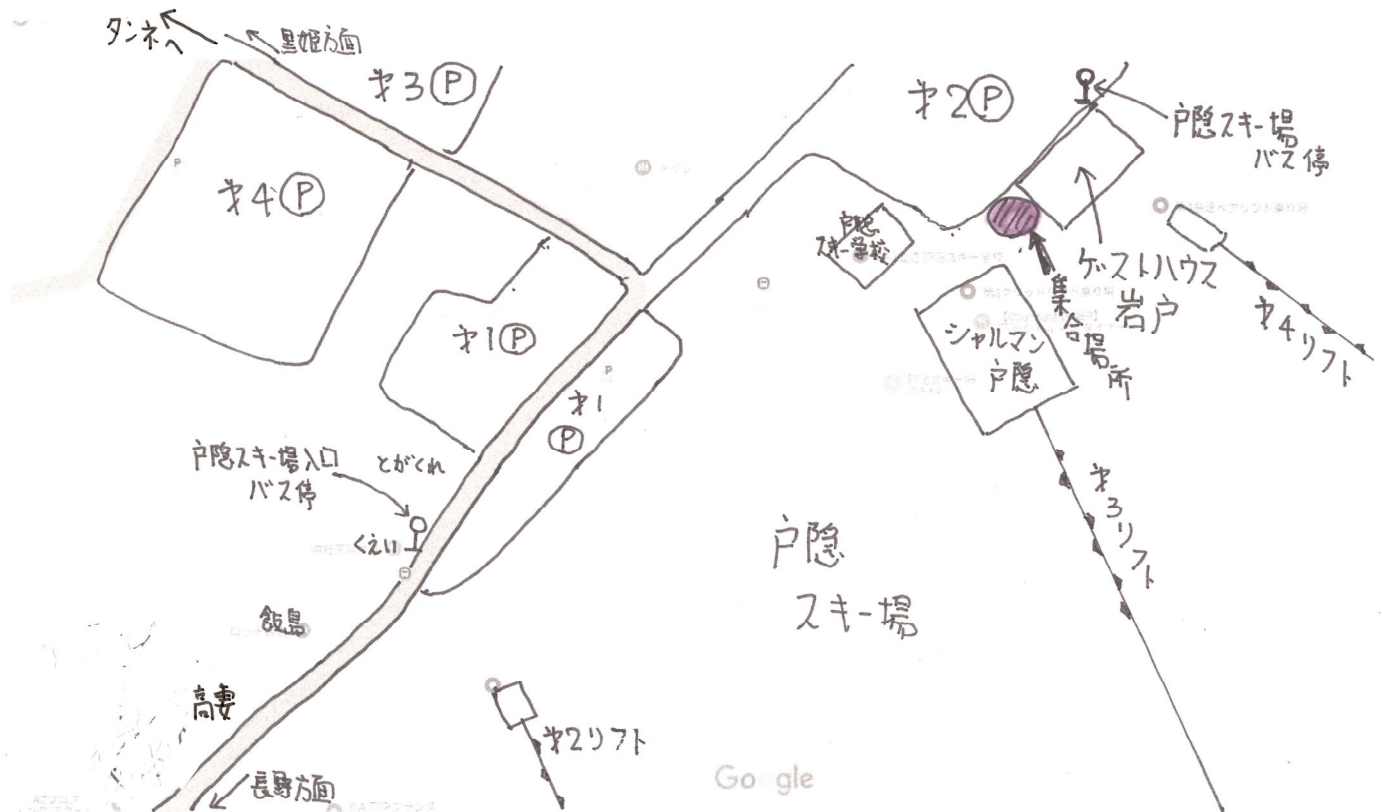
E-mail: mokufu@mokufusha.com

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

木 風 舎

までどうぞ

集合場所地図です



お申込書 プラン番号 26102 平日 戸隠 プライベートレッスン クラス1、2、3、4、5

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 _____ 印 男・女 ご自宅 Tel. _____ 年齢 _____ 歳 (保険に必要です。必ずご記入ください)

ご住所 〒 _____

携帯電話 Tel. _____ 緊急時のご親族等のご連絡先 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は、メールでこちらにご連絡差し上げます) _____

FAX でのお申込みの場合、確認の返信 FAX お送り先番号またはEメールアドレス _____

レッスンご希望日は？ 第一希望【 _____ 】 第二希望【 _____ 】 第三希望【 _____ 】

交通手段は？：電車とバス ・ お車 ・ その他【 _____ 】

レンタルスキーは？ セットで要・板のみ要・ブーツのみ要・不要 靴サイズ (ふだんの靴で) _____ cm、身長 _____ cm

グレンデのアルペンスキーのご経験は？ 初めて・初級者(ブルークボーゲンができる)・中級者(パラレルターンができる)・上級者(スキー場ならとりあえずどこでも滑れる)

テレマークスキーのご経験は？ 初めて・初級者(とりあえずアルペンポジションでターンができる)・中級者(基本のテレマークターンができる)・上級者(整地ならどこでも滑れる)

該当クラスはたぶん (○をつけて下さい)：1・2・3・4・5 (本文の対象クラスをご参照ください。ここではおおよその目安だけで、実際のクラスは現場で判断します)

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：季節のお便りやプログラム内容の詳しい説明など、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

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・WEBサイト・TV番組・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、お会いできるのときを楽しみにしております。

期間中の皆様の体調維持と医療情報把握のために

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）

*プリンターがなくて印刷できない方は、ご回答のみ別な紙に書いてご持参くだされば、大丈夫です。

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の増加→悪化や、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？

[_____]

上記の情報を、万一の救急の際に、医療機関に引き継ぐことに同意します。

お名前_____