

## ツアーを楽しくするテレマークスキー・レッスン&ミニツアー in 戸隠高原

講習番号 26105 1月 17 日(土)~18 日(日) クラス1、2、3、4、5

講習番号 26106 1月 24 日(土)~25 日(日) クラス1、2、3、4、5

※土日2日間でも、1日だけでも、ご参加いただけます。

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づ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。スキー初心者の方から、華麗なテレマークターンを極めたい方まで、その人に合わせた実用的なレッスンを、グループ別におこないます。



そして、ツアーあってのテレマークスキーですから、ミニツアーや体験もプラスします。

初めての方は、ツアーの楽しみを知ることによって、レッスンのモチベーションも上がりりますし、経験者もこの時期ならではのパウダースノーを楽しんでください。

「自分はうまく滑れないから…」なんて気後れしないで、そのためのレッスンですからぜひ楽しみにいらしてください。モットーは「**レッスンだって楽しい遊びダヨ！**」

常に改善し続ける、テレマークスキースクール 30 年以上の経験豊富なメソッド。

そしていつもポジティブでホスピタリティー抜群のインストラクターによる、丁寧なティーチング。

わかりやすい！楽しい！自信を持っておすすめできる「目からウロコ」のレッスンが待っています。

テレマークスキーセットを始め、グローブ、ゴーグルなどのレンタル  
も完備（レンタル料別、消毒済み）、初めての方大歓迎！です。



### ②集合

どの日も午前 10:00 戸隠スキー場「ゲストハウス岩戸」入口付近に集合（戸隠スキー場バス停の、すぐ隣です）

電車とバスの方は

このウェアが目印です

東京発 6:28（6:53 大宮発）北陸新幹線はくたか 551 号→8:03 長野着

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 発戸隠スキー場行きバス→9:47 終点戸隠スキー場着

※「ゲストハウス岩戸」更衣室でお着替えをされ、お荷物は更衣室のロッカーに入れられます。

お車の方は

第2駐車場が一番近いですが、第2はだいたい満車ですから、係員の誘導にしたがってお車を停めて、第2駐車場正面の「ゲストハウス岩戸」までいらしてください。

\***当日の連絡先**：携帯電話:090-5413-0004、090-3060-0776 へお願ひいたします。

**◎対象**：今回の対象クラスは以下の通りです。※この中から、先着2~3クラスを実施いたします。

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樂しくなります^^)	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でターンできて、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、両足の同時操作)ができたら、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いる中上級者の方は、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。テレマークターンをするとスキーが「イの字」になってしまう。	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。とくに両スキーを同時に使えるようになることが大事です。
5	中級斜面であまり転ばない、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。ターンのリズム変化が多少できる。	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とコントロールした、小回りのテレマークターンができる。とくにオフピステに強い、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。ツアーが目的ですので、とくに深雪などオフピステを実際に滑れる技術を身につけます。「三次元の動き」で、軽やかに樹々の間を舞いましょう。

**◎日程** どの日も、10:00～16:15でプログラムをおこない

ます。ミニツアーは、各日1～2時間組み込みたいと思いますが、天候や、雪の状況、また全員が2日間参加だった場合などは、どちらかにまとめさせていただく場合もあります。

戸隠スキー場は、静かでのんびりした雰囲気のスキー場。それでいてコースはロングで変化に富み、とくに滑りながら真正面に展開する、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(^^)。昼食時にビデオを見ながらのレクチャーもできます。

なおレッスンは、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は、レッスンで習ったエクササイズを自分で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」のエクササイズを習い、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時間と、それぞれ各クラス交互に繰り返すことがあります。レッスン効率の高い方法で、反復フリー時間に休憩も適度に取れます。

お帰りは両日とも、戸隠スキー場発 17:10 長野行きバス→長野駅着 18:28 に乗れます。ご希望でもっと早い時間に離脱することも可能です。

(上記のバスですと、長野発 19:05 かがやき 514 号→東京着 20:23、(名古屋方面は長野発 19:40 しなの 26 号→名古屋着 22:42) が目安です



**◎持ち物** 服装は、冬用アンダーウェア上下は必ずご用意ください。アウターは、冬山用アウター・レインウェア・スキーウェアのどれでも構いません。**テレマークスキーセットはレンタルOKです。** ほかにグローブ(レンタルあり)、ゴーグル(下記)、帽子(耳を覆えるもの)、中厚手のソックス、など。宿泊の方は、洗面用具、部屋着など。

※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(1日 800 円×使用日数の現地精算)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

## ◎費用

**参加費：1日間 9,500 円、2日間 18,000 円** (講習費)

(他にリフト代、昼食代、お泊りの方は宿泊代などが必要です)

※上記は、ご参加クラスの参加者の方が、合計3名様以上だった場合の通常基本料金です。

- ・ご参加クラスが、参加者合計2名様でインストラクターが1日付いた2：1の場合 11,000 円/日  
20,000 円/2日
- ・ご参加クラスが、参加者1名様でインストラクターが1日付いた1：1の場合は 14,000 円/日  
24,000 円/2日

の、少人数料金とさせていただきます。

ただし、1人のインストラクターが2クラスを交互にレッスン→練習→レッスンを繰り返した場合は、少人数でも9500 円/日、18,000 円/2日です。

参加者人数は、お申込単位の人数ではなく(ほとんどの方はお1人で申し込みますのでご安心ください)、お受付結果の1クラスの人数です。

**レンタル料：**テレマークスキーセット(スキー・ブーツ・ポール) 1日 3,000 円、2日 6,000 円(スキーのみは半額)  
グローブ、ゴーグルとも1日 500 円、2日 800 円(スキーウェアなどはお問い合わせください)

**リフト代：**

スキー場で購入する一般料金：1日券大人 6,800 円、シニア(60歳以上) 5,800 円  
2日券大人 12,600 円、シニア(60歳以上) 10,600 円

事前購入のWEBチケット：1日券大人 6,300 円、シニア(60歳以上) 5,300 円  
2日券大人 12,100 円、シニア(60歳以上) 10,100 円  
スキー場ホームページより、リンクに入ってください。

**バスご利用の方：**往復バス+1日券で、大人 6,900 円、シニア 6,500 円のバスパックが、1日分はお得です。(長野駅からバス往復だけで3,200 円ですから、大人1日券 3,700 円、シニア1日券 3,300 円で買える計算になります。食事券付きのパックは、食事券適用食堂は混雑するため、選択しないでください。長野駅善行寺口7番バス乗り場前の、アルピコバス営業所のみで販売しています。車内では買えません)

**宿泊者割引料金：**1日券大人 5,000 円、シニア(60歳以上) 4,300 円など(お宿によって多少違います)

お宿でご購入ください。2日間参加でバスご利用の方は、1日目はバスパックの1日券、2日目はお宿で宿泊者割引券を買うのが、いちばん安くなります。2日間参加でお車の方は、2日とも宿泊者割引券の方が安いので、行きがけにお宿に寄って、宿泊者割引券を受け取ってください。

**※参加費と(必要な方は)レンタル料は、事前に木風舎までお振り込みください。**

リフト代、宿泊費、昼食代などは、現地で各施設にお支払いください。

※天候など自然条件や交通機関の事情などによってスケジュールの一部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。



## ◎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高い、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。誠実での確なレッスンは定評があります。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。テレマークスキーFIS 世界選手権元日本代表。(公社)日本山岳ガイド協会公認ガイド。



**橋谷 晃** 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。NHK・E テレ「チャレンジホビー・あなたもこれから山ガール」の講師、テレビ朝日「大人の山歩き」のガイドとしてレギュラー出演。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」(不定期)などに出演。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。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』(山と渓谷社)、『ネイチャースキー』(山海堂)、監修『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)。



## ◎宿泊ご希望の方

宿泊ご希望の方は、戸隠神社宿坊旅館・築山館を、ある程度予約しております。戸隠らしい荘厳な宿坊旅館の、落ち着きがある建物。お食事は「和の極み」で、味に定評ある「囲炉裏の蕎麦処」も併設されているだけあって、イワナや信州サーモンなどの川魚や、お変わり自由の本格派ざる蕎麦、また朝食の「一夜干しあぶり焼き」などの、料理がとっても美味しい旅館です。本館和室 8 畳に参加者どうしひ2名様ずつのお部屋割りになります。1泊 2 食 12,000 円～13,500 円(+暖房費。本館の場合) と、この格式の旅館と、この食事で、本当にこの値段で良いの?と思うほど良心的価格で、宿泊者リフト券も、おそらく戸隠で最安値かな?と思います。アメニティー: タオル、バスタオル、歯ブラシ、浴衣。



お支払いは現金のみとなります。予約部屋数に限りがありますので、ご希望の方はお早めにどうぞ。(1人1室をとくにご希望の方は、リクエストくだされば、多少割高になりますが、空きを確認いたしますので、別途ご相談ください)



## ②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。

- ・レッスン該当クラスの欄に、チェックを入れてください。(おおよそ結構です)
- ・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?」欄をそれぞれご記入ください。  
(リピーターの方は、ゲレンデスキーのご経験は、省いていただいて構いません)

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。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)

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 ダイヒヨウ ハシヤアキラ へ、振込者名を「プラン番号+あなたのお名前」にしてお振込み。

※なるべくレッスン日の4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

③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。

④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。  
※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。

※宿泊をお申し込みの方は、お宿に対して別途キャンセル料が必要です。築山館さんの場合は、3日前から宿泊料金の 90% のキャンセル料が必要です。お宿によって違いますので、キャンセルの場合は別途ご連絡を差し上げます。

※健康とケガの防止については自己管理です。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、常にスピードのセーブや周囲の確認など、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、お願いいたします。

※参加者は全員傷害保険をおかけしております。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ありません。(例外的に、万一お怪我などあった場合、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

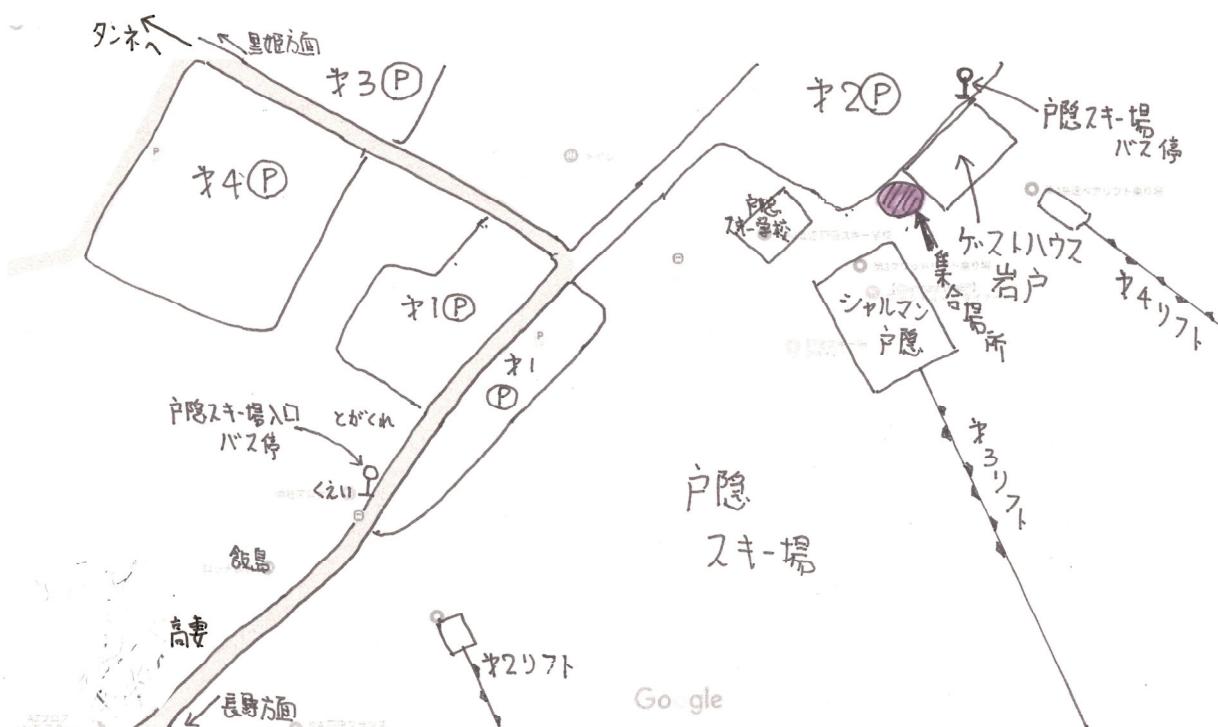
持ち物の相談などお気軽に Tel.03(3398)2666 Fax.03(3398)7448

E-mail : [mokufu@mokufusha.com](mailto:mokufu@mokufusha.com)

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

木 風 舎 までどうぞ

集合場所の地図です



# お申込書 戸隠テレマークスキー教室&ミニツアー 講習番号 26105 1月17日(土)~18日(日)

講習番号 26106 1月24日(土)~25日(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

お名前 \_\_\_\_\_ フリガナ \_\_\_\_\_ 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下さい) \_\_\_\_\_

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

参加される日程に○印を: 1/17(土) • 1/18(日) • 1/24(土) • 1/25(日)

宿泊のご希望は? : 予約希望 • 不要

現地までの交通手段は? : 電車とバス • お車

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 ウェアなどのレンタルご希望は[ ]

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)

ゲレンデのアルペンスキーのご経験は? 初めて・初級者(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(スキー場ならとお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(とおりあえずターンができる)・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)

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

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°C 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ります）

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？

[ ]

（例えは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 \_\_\_\_\_