

## テレマークスキー《オフピステ》レッスン@アライマウンテンリゾート

プラン番号 26108 1月31日(土)~2月1日(日) クラス4+・5

ツアーを楽しくするためのテレマークスキー・レッスン、  
今回はスペシャルバージョン《オフピステレッスン》です。

できるだけオフピステ（非圧雪地の自然雪）を使ったレッスンで、オフピステを滑るコツをつかむと同時に、なかなか繰り返し滑ることのできない、オフピステの柔らかい雪の感覚に慣れてゆきます。

ゲレンデではそこそこ滑れるのに、オフピステに出るとなぜ??の壁を破りましょう！

今回はクラス4+、5が対象です。

場所は「オフピステの聖地」として知られる「アライマウンテンリゾート」

広大な非圧雪エリアを開放している特徴を生かして、オフピステの雪を滑るポイントをお伝えいたします。リフトを使って何度もオフピステの練習ができます。

宿泊は、新幹線・上越妙高駅前の、天然温泉ビジネスホテル「[天然温泉 関山の湯 スーパーホテル上越妙高駅西口](#)」を予約しています。

また、どちらか1日のご参加もできます。



### ◎集合

1/31(土)9時半 アライマウンテンリゾート・ロッジ棟ロビー

に集合

### 新幹線ご利用の方

東京 6:28 はくたか 551号→8:27 上越妙高着

上越妙高駅西口 8:40 発アライリゾート無料シャトルバス→終点の1つ手前「ロッジ棟」9:10着  
などをご利用いただき、ロッジ棟2階の更衣室で着替えて、1階ロビーに集合してください。

上記に間に合わない方は、東京 7:52 はくたか 553号→9:54 上越妙高着

上越妙高駅西口 10:10 発アライリゾート無料シャトルバス→終点の1つ手前「ロッジ棟」10:40着  
で、ロッジ棟2階の更衣室で着替えて、11時過ぎにアライゴンドラ乗り場付近にいらっしゃれば、  
合流できるようにいたします。

無料シャトルバスは予約が必要です。アライマウンテンリゾートのサイトから、あらかじめ予約をしてください。<https://www.lottehotel.com/arai-resort/ja/facilities/shuttle-bus-service.html>

帰りは、両日とも 17:15 ロッジ棟発をご予約ください。

（サイトに「シャトルバスはホテル施設をご利用のお客様のみご利用いただけます」とあります  
が、スキー場利用者も含みますのでご安心ください）

### お車ご利用の方

上信越自動車道・新井スマートICから10分です。必ず雪道の備えが必要です。

第1駐車場に停めて、上記に集合してください。

\***当日の連絡先**：携帯電話:090-5413-0004までお願いいたします。

**◎対象**：今回の対象クラスは以下の通りです。（いつものレッスンと若干違いますので、ぜひお読みください）

クラス	対象	目標	解説
4 プラス	中級斜面で中回りの連続テレマークターンができるが、上級斜面になると不安定。スキーが「イの字」になったり、リズムを早くできなかったり。	オフピステの柔らかい雪でも慌てずにスキー操作できる。ピステでしか通用しない動きのクセを直していきます。	今回は、オフピステの柔らかい雪に慣れ、その感覚を楽しみながら、そこでスキーをコントロールするために必要な動きを練習します。
クラス4の方は、テレマーク上達途上ですが、ここでオフピステの雪をたくさん経験して、経験値を上げていくことは、今後の上達のためにも、ツアーを楽しむためにも、大きな糧になることでしょう。			
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。スキーがほぼ「イの字」にならない。ターンのリズム変化ができる。	あらゆるツアーを安全に楽しむために、オフピステで樹々の間を自由に縫い、かつスピードをしっかりとコントロールできるショートターンをめざします。とくに深雪特有の「三次元の動き」を身につけましょう。	深雪を滑るのに欠かせない「三次元の動き」をマスターすれば、深雪を滑ることは快感以外の何物でもなくなります。また雪質が良いときばかりではありませんから、そのときの対応技術も知っておきましょう。
クラス5の方は、皆さんの目標は、基本的にはゲレンデをかっ飛びことよりも、野山の新雪を楽しむことだと思います。そのためには、オフピステの柔らかな雪を、アドバイスとともに繰り返し滑れる経験は、またとない上達の機会だと思います。「ゲレンデでは滑れるのに、オフピステに出るとなぜ？」を解消しましょう！			

**◎日程** 両日とも、アライマウンテンリゾートでレッスンをおこないます。

帰りのシャトルバスは、両日ともアライロッジ棟 17:15→上越妙高駅

17:45 の予定ですので、新幹線でいらした方は予約しておいてください。

お車の方は、車移動で。

1/31 は上越妙高駅前の、天然温泉付きビジネスホテルに泊まり、夕食は皆で近くの飲食店へ行きましょう。

2/1 朝は、お車以外の方は、上越妙高駅西口 8:40 発の無料シャトルバス→9:10 アライロッジ棟着に乗りります（予約しておいてください）。お車の方は、車移動で。9:45 頃からレッスンを始めます。

2/1(日)16 時頃に現地にて解散、新幹線の方はアライ 17:10→上越妙高駅 17:45 のシャトルを予約しておいてください。

上越妙高 18:00 はくたか 572 号→東京着 20:00 が目安です。

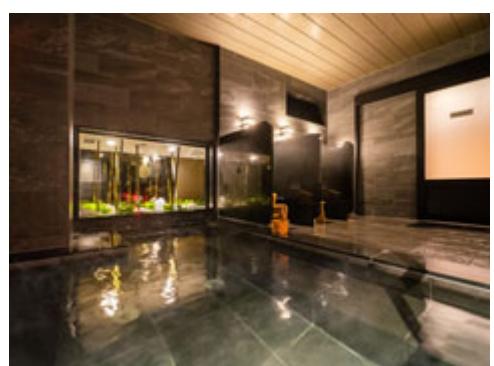


## ◎宿泊

新幹線・上越妙高駅前、天然温泉ビジネスホテル「[天然温泉 関山の湯 スーパーホテル上越妙高駅西口](#)」を予約しています。

すべて 150cm 幅ダブルベッドのシングルユース禁煙 1 人部屋で、女性専用室もあります。男女別温泉は、低張性弱アルカリ性低鉱泉（循環ろ過）で、24 時間 OK。新しい綺麗なホテルです。お部屋に加湿器付空気清浄機や静音冷蔵庫などがあります。焼き立てパンや有機野菜サラダなどのビュッフェ朝食付きで、9,210 円です。（予約時にカード決済で支払いを済ませているため、宿泊代は当日現金で集めます）

夕食は、よろしければ皆で、すぐそばの魚などが美味しいと評判の「[居酒屋 尊美](#)」などに行きましょうか？



## ◎特報！！

12/22 現在ですが、スーパーホテル上越妙高駅西口に、「アライ 1 日券付き 20 時チェックアウト」16390 円！という、大変お得なパックがあります。リフト券自体はわずかしか安くなりませんが、20 時チェックアウトということは、日曜の朝は荷物をそのままにして部屋を出て、スキー場から戻ったら、部屋に行って、温泉大浴場に入って、それからチェックアウトできます。残わずかとなっていきますので、ご希望の方は大至急木風舎までご連絡ください。

（「リフト券はチェックイン時にお渡しします」となっていますので、2 日目のリフト券として使えると思います）

**◎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も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。ホテルは、寝間着、バスタオル、歯磨き、ドライヤーなどのアメニティーは一通りそろっています。

※昼食はスキー場下部のレストランを利用します。



## ◎講師

**橋谷水樹** 誠実な人柄と丁寧なレッスンで定評。TAJ 公認テレマークスキーアンバサダー。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フィス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アソシエーション公認指導員など。

（↓以下の写真はスキー場 WEB サイトより）

## ◎レンタル

テレマークスキーセットのレンタルOKです。レンタル料は「費用」の項をご覧ください。

## ◎費用

**参加費** = 19,000 円 (講習費) 1 日のみの方は 10,000 円です。

宿泊費、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。

**宿泊費** 1 泊朝食付き 9,210 円 (予約時にカード決済していますので、現地で集めます。現金をご用意ください)

**リフト券** = 事前の WEB 購入が安いです。アライマウンテンリゾート WEB サイトよりお求めください。

1 日券大人 7,000 円、シニア(50 歳以上) 6,500 円

**レンタル料 (2 日間)** = テレマークスキーセット(スキー・ブーツ・ポール) 6,000 円(スキーのみ、ブーツのみは半額)

**その他** 夕食は飲んだ量も考慮したワリカンにしたいと思います。(現金をご用意ください)

**※参加費 19,000 円 + (必要な方は) レンタル料をお振り込みください。**

※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。



## ②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。

### \*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。
- ・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？」をご記入ください。

（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 26108+あなたのお名前」にしてお振込み。

※なるべくレッスン日の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

## 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 参加費のキャンセル料として、1月 10 日以降のキャンセルは 1,000 円、17 日以降は 3,000 円、21 日以降は 6,000 円、24 日以降は 9,000 円、28 日以降は 15,000 円、29 日 19 時以降は全額のキャンセル料が必要となります。

またホテルの宿泊キャンセル料として、前日は半額、当日は全額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ください。

※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、万一本物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 Tel. 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



(←写真はスキー場サイトより)

# お申込書 講習番号 26108 テレマーカスキー《オフピステ》レッスン @アライ 1月31日(土)~2月1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

フリガナ  
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) \_\_\_\_\_

現地までの交通手段は? : 新幹線電車とシャトルバス ・ 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

該当クラスはたぶん(○をつけて下さい): 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)

初参加の方は、テレマーカスキーのご経験を、なるべく具体的にお書きください。

【 \_\_\_\_\_ 】

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。

※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 \_\_\_\_\_