

大きなブナに会いに行きませんか・・・ スキーで旅をして、温泉にほっこり

ネイチャースキー 野沢温泉 ・ いっぱい滑るコース

・ 湯ったりのんびりコース

～木風舎のネイチャリング・スクール～ プラン番号26114 3月7日(土)～8日(日)

野沢温泉スキー場の上部・毛無山の南に、かつて将軍に献上する鷹を育てるために、一切斧が入れられなかった森があります。樹齢 200 年を越える巨木のブナが続くこの森は、野沢温泉の豊かな水や温泉の源でもあります。

ゴンドラとリフトを利用して、この大きなブナの森を中心に、上ノ平の白樺が点在する絵葉書のような広～い雪原、そしてブナ林に囲まれた巣鷹湖などを、「いっぱい滑るコース」「湯ったりのんびりコース」に分かれて、それぞれ楽しめます。

そして夜は温泉三昧。宿には源泉掛け流しの、いかにも温泉らしい瑠璃色の温泉と、雪見露天風呂があり、野沢温泉にたくさんある源泉の中でも、良質の自家源泉として知られています。そして温泉饅頭の湯気が立ち上る、風情ある野沢の温泉街と、13 箇所の共同浴場も楽しみです。

昼は大きなブナに囲まれて、雪の中で遊んで風景を満喫し、夜は温泉と地酒と野沢菜・・・これぞ信州の醍醐味です！



## ◎対象

### 【いっぱい滑るコース】

テレマークスキーでスキー場の中級コースを連続ターンでスピードをコントロールしながら楽しく滑れる方。

### 【湯ったりのんびりコース】

ブルークボーゲン(ハの字で滑る)がしっかりとできる方。(目

安として、初級コースは不安なく滑れる、中級コースでは転ぶこともあるけど遊べる、というぐらいの方～) テレマークスキーは初めてでも結構です。

## ◎集合

### 【いっぱい滑るコース】

#### A. 3月7日(土) 午前 9:10 電車とバスで野沢温泉バス停へ

そのためには、東京方面からは、

東京発 6:28 北陸新幹線はくたか 551 号⇒飯山着 8:16

飯山駅前発 8:45 野沢温泉行きバス「野沢温泉ライナー」→終点野沢温泉バス停着 9:10

バス停にお迎えに上がりますので、徒歩 5 分の野沢温泉ホテルに向かいます。

#### B. 3月7日(土) 午前 9:20 頃までに、お車などで「野沢温泉ホテル」へ

雪道の備えも忘れずに。地図は別紙をご参照ください。お着替えの後、10 時頃にホテルを出発します。

#### C. 3月6日(金) 夕食後に「野沢温泉ホテル」へ

新幹線とバス、またはお車で、野沢温泉ホテルにいらしてください。

飯山駅から野沢温泉へのバスは、のざわ温泉交通の「野沢温泉ライナー」と、長電バスの「飯山・野沢線」がありますが、「野沢温泉ライナー」の方が直通で早いです。時刻は WEB で検索してください。

「野沢温泉ライナー」は 1 日 10 便運行で、最終は飯山発 21:20 です。

#### D. 3月6日(金) 夕食付きで「野沢温泉ホテル」へ

交通についてはCをご参照ください。



## 【湯ったりのんびりコース】

### E. 3月7日(土)午前 10:20 電車とバスで野沢温泉バス停へ

そのためには、東京方面からは、東京発 7:52 北陸新幹線はくたか 553 号⇒飯山着 9:43、  
飯山駅前発 9:55 野沢温泉行きバス「野沢温泉ライナー」→終点野沢温泉バス停着 10:20  
バス停にお迎えに上がりますので、徒歩 5 分の野沢温泉ホテルに向かいます。

### F. 3月7日(土) 午前 10:30 頃までに、お車などで「野沢温泉ホテル」へ

雪道の備えも忘れずに。地図は別紙をご参照ください。お着替えの後、**11 時半頃にホテルを出発**します。

※「湯ったりのんびりコース」の方も、C、D、の方法で前日に入ることできます。

※当日の緊急連絡は、090-3060-0776、090-5413-0004 または野沢温泉ホテル 0269-85-2011 へ。

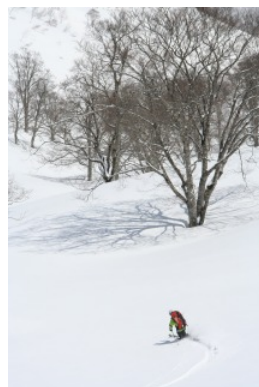


## ◎行程

### 【いっぱい滑るコース】

1 日はゴンドラとリフトで毛無山山頂に上がり、ここを起点に、明るい林を抜け、雪原を横切り、ゲレンデ近くの別荘地を抜け、灯籠木峠から林道を経て、スキー向きの気持ちの良い林間の尾根をずっと滑り、千曲川沿いの七ヶ巻という集落まで滑り降ります。毛無山山頂から千曲川の近くまで、一つの山をゆっくり滑り降りる、スキーを使ったロングな旅の感覚が味わえます。この日、ゲレンデでないバックカントリーの林の中を滑れる標高差は、なんと約 1500m！ちなみに登りの標高差は 50m ほど。だから体力的には余裕で自然を楽しめます。しかもこの途中のわずかな登りが、「旅」としてのいいアクセントになっている、じつに好ルートです。

もう 1 日は再びゴンドラとリフトで毛無山山頂に上がり「巢鷹の森」の、大きなブナの間を滑りを十分に楽しめます。大きな、大きな、とても存在感のあるブナたちと、その間を縫う滑りを堪能してください。ブナに囲まれてお昼を食べて、上ノ平の明るい林や広い雪原、そしてブナ林に囲まれた巢鷹湖の、のんびりした雰囲気も楽しめます。下りは灯籠木峠からスキー場の連絡コースに合流します。



### 【湯ったりのんびりコース】

両日とも、ゴンドラとリフトで上ノ平方面へ行き、見事なブナの森や、ダケカンパなどの明るい林、ブナに囲まれた巢鷹湖、広い雪原からの眺望などを楽しめます。上の平からは別荘地を抜け、関田山脈や妙高山、眼下の温泉村などを見晴らしながら、夏の車道をゆっくりゆっくり下ってきます。

※各コース 2 名様以上で催行いたします。

### 【両コース共通】

夜はゆっくり温泉に浸かって、おいしい料理を食べて、スタッフと一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

「野沢温泉ホテル」にて 2 日目の 16:30 頃解散の予定です（宿に戻ってからでも温泉に入れます^^）。

※電車でいらした方は終了後、温泉に入ってから、飯山駅まで宿の車でお送りします。

帰りの目安は、飯山発 18:12 北陸新幹線はくたか 572 号⇒20:00 東京着

名古屋方面は飯山発 18:17 飯山線長野行き 19:11 長野着、長野発 19:40 しなの 26 号 22:42 名古屋着

などがおおよその見当です。（あくまでも目安で、諸事情により必ずしも間に合うことを保証するものではありません）

※天候にかかわらず実施いたしますが、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一部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ますよう、お願い申し上げます。





## ◎宿泊

「野沢温泉ホテル」(Tel.0269-85-2011 住所=〒389-2502 長野県下高井郡野沢温泉村豊郷 7923-3 <http://nozawaonsen-h.jp/>) 野沢温泉・大湯のすぐそばに建つ老舗の温泉ホテル。引いてある温泉は源泉 100%の掛け流し。この宿だけの源泉で、野沢温泉の中でもとくに素晴らしい瑠璃色の泉質です。水で薄められないために、温度調節も池にホースを潜らせておこなっています。雪を見ながら入れる露天風呂もあり。野沢温泉にはこの他にも 13 箇所の無料共同浴場があり、それぞれ源泉が違います。温泉街も独特の情緒があり、温泉饅頭の湯気が似合う風情です。

\* お部屋は参加者どうしの男女別相部屋となります。

\* 所定の喫煙スペース以外でのおタバコは、どうかご遠慮くださいますよう、よろしくお願い申し上げます。



## ◎講師&ガイド

下記のインストラクター&ガイドが交替で担当いたします

**橋谷 晃** 1982 年にネイチャリング・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「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。その他「石丸謙二郎の山カフェ」などラジオ番組でもおなじみの方も多いかも。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『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。



**橋谷水樹** 誠実な人柄で人気の木風舎ガイド。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 2012 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、日本テレマークスキー協会公認指導員など。



## ◎持ち物

雪の自然を安全・快適に楽しめるように、下記の服装・持ち物は必ず用意してきてください。

### ◆ウェア

- ・アウターウェア…雪山用アウターウェア上下、スキーウェア、登山用レインウェア上下、のうちどれか。雪山用ウェア(女性サイズ)のレンタルも若干あります。
- ・アンダーウェア…速乾性素材かウールのを、シャツ&タイツ必ず用意してください(登山用品店などで販売されています)。綿のものは冷たくなりやすいので避けてください。
- ・中間着…薄手フリースと厚手フリース、ダウンジャケットなど。

服装の一例 上 =速乾性素材またはウールの長袖アンダーシャツ+薄手フリース+厚手フリースまたはライトなダウンジャケット+ゴアテックス雨具のジャケットまたは雪山用ジャケットまたはスキーウェア

下 = 速乾性素材またはウールのタイツ+フリースパンツ+ゴアテックス雨具のパンツまたは雪山用オーバーパンツまたはスキーパーツ

### ◆小物類

- ・グローブ…雪が付いても濡れず、手首から雪の入りにくいもの。(手首が短いグローブ、手首をコードなどで絞れないグローブは手首から雪が入りやすいやすいので、避けてください)
- ・帽子…耳を覆えるニットキャップなど。
- ・ソックス…ウールか、速乾性保温素材など化繊パイルの中厚手のもの。
- ・サングラスまたはゴーグル(晴れているときはサングラス、降雪の日はゴーグルが必要なので、両方ご用意ください。ゴーグルだけだと、歩きで内側が曇ってつらいです。サングラス、ゴーグルとも、レンズの色がオレンジやピンクなど、なるべく明るいものが悪天候時でも視界が確保でき、風景もくすまずに楽しめるのでおすすめです)

◆**その他** 昼食2回分(宿に弁当を頼むこともできますし、クッカー&ストーブを持参されても結構です)、日帰り用バックパック(保温着類、ポット、お弁当などが入るもので、背中にパッドが入ったもの)、保温ポット、雪の上に敷く敷物、カップ、昼食時に使う薄手の手袋、ヘッドライト(使いませんが、ツアーの時は、安全のため、必ず持つ習慣をつけてください)、洗面道具(タオル、バスタオル、ハブラシ、ヘアドライヤーは宿にご用意があります)、部屋着、記入された体調チェックシート

※オーバーパンツにゲイター機能のない方は、靴の中に雪が入らないようにするためのゲイター(スパッツ)もご用意ください(スキーレンタルの方はゲイターもレンタルに含まれています)。

### 【スキーセットを持参される方】

**いっぱい滑るコース：**ステップカットの付いた幅広めのテレマークスキーが最適ですが、ステップカットのないテレマークスキー+シールでも、シールをご持参くだされば、ちょっと煩わしいですが何とかできます。もしよろしければ、ステップカット付き板のみ、レンタルして試されるのもおすすめです。



**湯ったりのんびりコース：**ステップカット(ウロコ)の付いたテレマークスキーが最適です。ステップのないテレマークスキー板は適しません。ステップのないテレマークスキーをお持ちの方は、板のみレンタルしてください。慣れている方はBCクロカンでも何とかできるかもです。

## ◎レンタル

オリジナルステップカット付きテレマークスキーセット(板・靴・ストック)の、レンタルをご用意しております。初心者でも安心して自然の傾斜に対応でき、また慣れた人はおもしろく滑れる、歩く、登る、滑るのすべてができる道具です。ぜひ試してみてください。(木風舎で販売もしております)

またグローブ、ウェア、ゴーグル、シール、ゲイターなどのレンタルもご用意しております。



## ◎費用

**参加費**＝18,500 円(講習&ガイド費) ※宿泊費、交通費やリフト代、飲み物などは含まれておりません。

**宿泊費**＝集合 A、B、E、F の方：15,150 円(1泊2食・消費税、入湯税含む)

集合 C の方：25,300 円(2泊3食・消費税、入湯税含む)

集合 D の方：28,300 円(2泊4食・消費税、入湯税含む)

※1 部屋何人でお使いいただくかで、料金が若干上がります。お部屋割りは恐れ入りますがお任せください。

(木風舎価格で、一般料金よりかなり安くしていただいています)

お弁当代＝1食 800 円、2食 1600 円

送迎費用＝「いっぱい滑る」コースの方は、七ヶ巻→野沢温泉ホテルにジャンボタクシーを使用しますので、費用をワリカンにいたします。(宿の状況によっては、ワゴン車1台分はお迎え可能かもですのでそれを引いて全体をワリカンにします)

レンタルスキーセット：木風舎レンタル2日間 6,000 円。(板のみ2日間 3,000 円)

シール：1日 800 円。グローブ：2日間 800 円。ウェア：2日間 3,000 円。

リフト代＝コースによって、2,800 円/日～4,900 円/日くらいのリフト代が必要です。

\*参加費・レンタル代は木風舎にお振込みください。

宿泊費・お弁当代は現地で集めます(現金をご陽気ください)。リフト代は、現地で直接お願いいたします。

※お振り込みいただく金額：参加費＝18,500 円 ＋ (必要な方は) レンタル代の合計額です。

## ◎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。(サイズも必ずご記入ください)
- ・集合は？の欄は、A～F の記号をお書きください。
- ・今回はツアーですので、「レッスン該当クラスはたぶん」の欄は無記入で結構です。
- ・お弁当は？ の欄は、希望日(3/7、8)をお書きください。
- ・講習ごとの必要事項欄に、ご希望のコース名(いっぱい or のんびり)をお書きください。
- ・今回はスキーですので、「最近登った山」の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 へ、メール本文中に申込書と同じ項目をすべて(とくにご希望コース、集合、お弁当、レンタルなど)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→確認の返信が届いた時点で受付

\*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。留守番電話ではお受付できません)

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 コ へ、振込者名を「プラン番号 26114+あなたのお名前」にしてお振込み。

※なるべく3月3日までに(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

## ◎お電話の受付コアタイム 月～金 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もあります。Eメール、ファックス、留守番電話が24時間ご用件を承ります)

## ◎キャンセル

**参加費のキャンセル料：**として、2月14日以降のキャンセルは1,000円、21日以降は3,000円、25日以降は5,000円、28日以降は7,500円、3月3日以降は10,000円、6日以降は全額のキャンセル料が必要となります。

**宿泊費のキャンセル料：**宿泊の6日前～宿泊費の20%、2日前～宿泊費の30%、前日は宿泊費の50%、当日は宿泊費の全額のキャンセル料が必要となります。(宿のキャンセル料のお振込み先は、別途ご案内を差し上げます)。

◎ 健康とケガの防止については自己管理です。自然の中での活動であり、とくにスキー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。
- ・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

Email: [mokufu@mokufusha.com](mailto:mokufu@mokufusha.com)

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

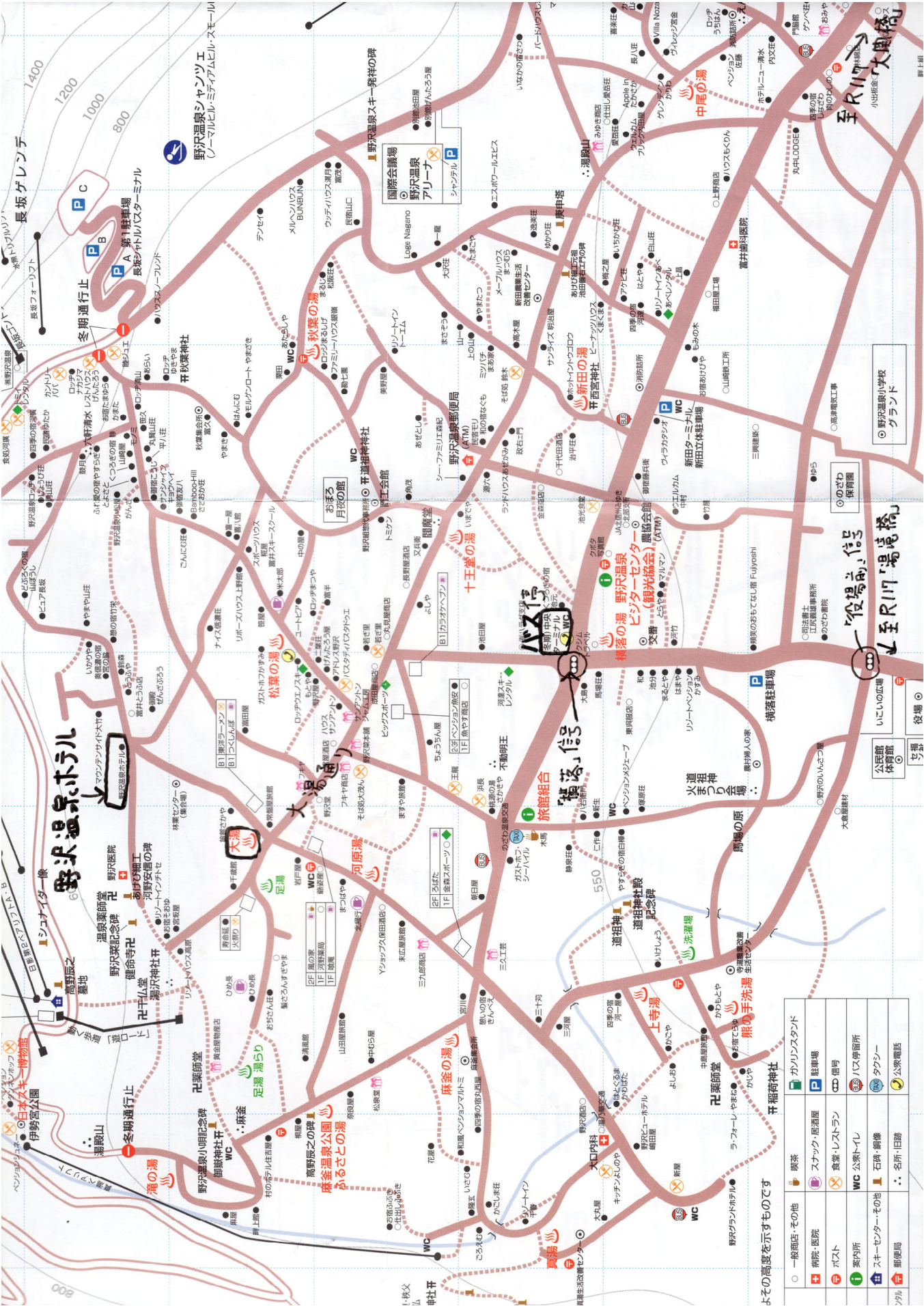
# 木 風 舎

までどうぞ





野沢温泉ホテルの地図です。 お車の方は、「横落」信号→大湯通り→大湯の角を右折→野沢温泉ホテル



よその高度を示すものです

○	一般施設・その他	☑	カサリノスタンド
+	病院・医院	☑	スナック・居酒屋
+	バス	☑	食堂・レストラン
+	案内所	☑	WC 公衆トイレ
+	スキーセンター・その他	☑	タクシー
+	郵便局	☑	石臼・銅像
+	名所・旧跡	☑	公衆電話

# お申込書 プラン番号 26114 ネイチャースキー野沢温泉 3/7(土)～8(日)

☐ いっぱい滑るコース ☐ 湯ったりのんびりコース (どちらかに✓を)

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)

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 \_\_\_\_\_ (必要なご連絡は、基本的にメールで差上げます)

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。

FAX でお申込みの場合、確認の返信 FAX お送り先番号は(上記のE メールアドレスご指定も可) \_\_\_\_\_

集合は A・B・C・D・E・F お弁当は 両日とも必要・1日目のみ必要・2日目のみ必要・両日とも不要

スキーセットのレンタルは 要・不要 要の場合：身長 \_\_\_\_\_ c m、靴サイズ(ふだんの靴で) \_\_\_\_\_ c m シールのレンタルは 要・不要

テレマークスキーは？ (テレマークスキーが初めての場合) ゲレンデのアルペンスキーは？

- |                              |                       |
|------------------------------|-----------------------|
| ・まったく初めて                     | ・ブルークボーゲン(ハの字で滑る)ができる |
| ・ゲレンデの初級コースならそんなに転ばずに楽しんで滑れる | ・ゲレンデの中級コースを楽しめる      |
| ・ゲレンデの中級コースならそんなに転ばずに楽しんで滑れる | ・整地なら上級コースも滑れる        |
| ・ゲレンデの中級コースならまず転ばずに滑れる       | ・ゲレンデならとりあえずどこでも滑れる   |

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

今回のプランを何でお知りになりましたか？ (DM・知人から・木風舎のWEBサイト・チラシがあったショップ名・テレビ番組・イベント名 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℃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 \_\_\_\_\_