

ネイチャースキー 裏磐梯高原 プラン番号26111 2月14日(土)~15日(日)  
木風舎  
ネイチャーリングスクール

自然に恵まれた裏磐梯高原で、ネイチャースキーツアー2コースを開催します。

**【のんびり滑るコース】(初級者向き)**

**対象** : B (ゲレンデスキーでプルーグボーゲン(ハの字で滑る)がしっかりできて、ゲレンデの初中級コースを安全に滑れる方  
～) 明るいブナ林や、大小さまざまな湖沼群を、スキーでのんびりハイキングするコースです。



**【いっぱい滑るコース】(中上級者向き)**

**対象** : C/D(テレマークスキーでゲレンデの中級コースを滑るのが(転んでもいいから)楽しい方。またテレマークスキーが初めての方は、アルペンスキーの上級者)

ブナの森の粉雪を滑り、広々とした湖を縦断したり、森閑としたシラビソの針葉樹の間を、舞うように滑ったり・・



雄大な東北の山々に囲まれて、素晴らしい風景とともに、心ゆくまで粉雪の滑りと自然を楽しめます。

ふかふかのパウダースノーにめぐり会える確率の高い(あくまでも確率ですけど)時期です。

**②集合** 2日間を有効に楽しめるように、今回は土曜日の朝から始めます。集合は以下の4通りを設定しました。

**A. 2月13日(金) 21:00 JR磐越西線・猪苗代駅改札口集合。**

そのためには…東京方面からの場合 東京発 18:28 東北新幹線やまびこ 155号 → 19:44 郡山着

郡山発 20:18 磐越西線・会津若松行 21:00 猪苗代着 宿の車がお迎えに参ります。

(宿による猪苗代駅お迎えがあるのは、この時間1本だけです)

そのままペンション「もくもく」に宿泊します。

※荷物をあらかじめペンションに送っておき、当日は通勤スタイルのまま直接新幹線に乗るのもいい方法だと思います。送り先は 〒969-2701 福島県耶麻郡北塙原村桧原曾原山 1096-87 ペンション「もくもく」  
Tel.0241-32-3010 (クロネコヤマトが現地の便が頻繁にあります)

**B. 2月13日(金) 21時以降～深夜までに、お車などで直接ペンションへ。**

そのままペンションに宿泊。翌日の朝食も付きます。 ※地図は別紙をご参照ください。

※格安金曜宿泊パック利用のため、21時より前にはチェックインできませんのでご注意ください。深夜になる方は、玄関に部屋番号を書いておきます。

**C. 2月14日(土) 朝、お車などで直接ペンションに集合。**

2/14は8:45頃に宿を出ますので、着替え含めてそれに間に合うようにいらしてください。

(ペンションの朝食が必要な方は、あらかじめご予約のうえ 7:30までに到着してください)



## D. 2月 13日(金) 夕食からペンションに宿泊。

お休みに余裕のある方は金曜からゆっくり宿泊もできます。「もくもく」へは、磐越西線 猪苗代駅から、会津バス 裏磐梯高原駅行きで、小野川湖入口で乗換え、北塩原村コミュニティバスで「檜原湖入口」下車。バスの時刻は各社のホームページをご参照ください。猪苗代駅 15:20→15:53 小野川湖入口、小野川湖入口 16:02→16:10 檜原湖入口など。

\*当日の緊急連絡先は、携帯 090-2758-9586、090-5413-0004、またはもくもく 0241-32-3010 です

### ◎行程

#### 【のんびり滑るコース】

以下の3コースの中から、天候や雪質、皆様の足前に合わせて、2日間で2つの場所に行きます。

- ・**中瀬沼周辺** 檜原湖の東岸、中瀬沼周辺を、のんびりスキー散歩します。宿から歩いてゆけます。時間があれば休暇村の温泉に入れるかもです。(入浴料は各自ご負担ください)
- ・**銅沼周辺** 裏磐梯スキー場のリフト終点から、スキー場の反対側にゆっくり歩き出すと、雪原になった銅沼の向こうに、磐梯山の見事な姿が広がります。帰りに温泉に寄れるかもです。(入浴料は各自ご負担ください)
- ・**ネコマスキー場～八方台～檜原湖** ネコマスキー場のリフト2本上がった地点から、稜線まで15分ほどゆるい登り。稜線に出たら比較的ゆるい尾根を、磐梯山ゴールドラインの八方台に向けて滑ります。八方台からは、冬期閉鎖のゴールドライン(自動車道)沿いに檜原湖へ。檜原湖の雪原を、裏磐梯レイクリゾート近くまでスキーで横断するロングコースです。時間があれば、桧原湖を見渡す露天風呂のある温泉に入れます。  
(入浴料は各自ご負担ください)



#### 【いっぱい滑るコース】

- ・**ネコマスキー場～ブナの森～檜原湖** ネコマスキー場のリフト2本上がった地点から、稜線まで15分ほどゆるい登り。稜線を少しだってから、裏磐梯でも上質のブナの森へ滑り込むのが、このルートのクライマックス。北斜面で、極上パウダーに恵まれることも多いです。ルート後半は、白樺などの台地を、緩い起伏を繰り返しながら進みます。国道に出る直前でゴールドラインに合流し、国道を渡ってさらに林間を進むと、突然広々とした桧原湖に出ます。桧原湖をスキーでゆっくり横断するのが、このツアーのフィナーレ。ゴールのレイクリゾートホテルでは、時間があれば桧原湖を見渡す露天風呂のある温泉に入れます。(入浴料は各自ご負担ください)



- ・**グランデコ～デコ平** グランデコスキー場最上部から、シラビソの深い森を登ってトラバースし、雰囲気のいい、北米のビデオシーンのような針葉樹を縫って、パウダーのツリーラン！ 滑ってゆくと、突然明るい、大きなブナの森がひろがります。ブナの森をゆっくりと抜け、グランデコスキー場下部へ戻ります。時間があればホテルの温泉に入れます。(入浴料は各自ご負担ください)

※コースは自然条件やリフト運行状況によって、変更となる場合があります。

## お帰りは

2/15(日)は、両コースとも、いったん宿に戻り、16時頃に解散予定です。電車の方は、宿を17時頃出発で、宿の車で駅までお送りいたします。

帰りは猪苗代駅発 17:58 磐越西線 快速 郡山行き→18:36 郡山着、郡山発 19:00 やまびこ 218号→20:44 東京着、が目安です。

※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。

## ◎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、登山用レインウェア上下、スキーウェアのうちどれか。
- ・アンダーウェア…速乾性素材かウールのものを、シャツ＆タイツ必ず用意してください(登山用品店やスキーショップ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…薄手フリースシャツなど十厚手フリースや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+薄手フリースシャツ+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類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ンツ

### ◆小物類

- ・グローブ…雪が付いても濡れない、手首から雪が入りにくい、保温性の良いもの。(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さしいので、避けてください)  
レンタルもあります。(要予約。2日間で800円)
- ・帽子…耳を覆えるニットキャップなど。マフラー や ネックウォーマーもあるとより暖かいですね。
- ・ソックス…ウールか速乾性保温素材などの中厚手のもの。
- ・サングラスおよびゴーグル(晴れているときはサングラス、吹雪いていればゴーグルが便利なので、両方あればベスト。でも森の中で、とりあえずはサングラスだけでもOKです。曇天時でも暗くならないように、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おすすめ。ゴーグルのみだと、歩いていると内側が曇ってつらいです。レンズの色がオレンジやピンクなど、明るいものをおすすめします) 悪天候の日のためにゴーグルのレンタルあります。

※「いっぱい滑るコース」の方のみ、グランデココースに、ステップカットの方でもシール(クライミングスキン)が必要です(粉雪で摩擦係数が低いため)。お持ちでない方はレンタルをご利用ください。(要予約。1日800円) ※粉雪のため、ハーフでなくフルサイズのシールが必要です。また「いっぱい滑るコース」のネコマコースは、ルート後半は溶岩台地で緩やかな起伏が続くため、ステップカットがないとちょっと苦労します。カット無し板をお持ちの方は、1日1,500円でステップカット付の板をレンタルいただくこともできます。

### ◆その他

昼食や飲み物など1日分の荷物が入るバックパック(背中にパッドの入ったもの)、昼食2回分(1日目の分は必ずお持ちください。2日目の分は、1日目のツアーの帰りに、コンビニに寄ることができます。宿でお弁当のご用意はできません)、保温ポット、雪の上に敷く敷物、ヘッドライト(使いませんけど、ツアーのときは安全のため、必ず持つ習慣をつけてください)、洗面道具、タオル(宿にご用意はございません)。  
※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。



## ◎レンタル

初心者でも安心して自然の傾斜に対応できるように、また慣れた人はおもしろく滑れるように、歩き、登り、滑りのすべてが楽しめるテレマークスキー(ステップカット付き)のセット(板・靴・ストック)のレンタルをご用意しております。(木風舎で販売もしております。)

またグローブ、ゴーグルなどのレンタルもご用意しております(消毒済み)。



## ◎宿泊

裏磐梯高原の「アウトドアと絵本のペンション・もくもく」  
(Tel.0241-32-3010)です。アウトドア大好きのオーナーが経営する、親しみやすい、楽しいペンションです。晴れた日には磐梯山の雄大な姿が見事です。

\*お部屋は、参加者どうしの男女別相部屋になります。ご夫婦などの場合は同室になるようにいたします。

\*館内は禁煙です。館内でのおタバコはどうかご遠慮くださいますよう、よろしくお願ひ申し上げます。



## ◎費用

参加費=18,500円(講習&ガイド費)

交通費・飲み物・宿泊費・リフト代・温泉代などは各自負担です。

宿泊費=現地で直接、ペンションにお支払いください。

集合A、Bの方は、2泊3食 16,900円(トイレ洗面付き 18,700円の部屋もあります。ご希望の方はお申し出ください)

集合Cの方は、1泊2食 9,700円(トイレ洗面付き 10,600円の部屋もあります。ご希望の方はお申し出ください)

(集合Cで8日の朝食ご希望の方は 1,500円プラスです)、

集合Dの方は、2泊4食 19,400円(トイレ洗面付き 21,200円の部屋もあります。ご希望の方はお申し出ください)

※参加者どうしの、男女別お部屋割りになります。ご夫婦などの方は2人部屋になるよういたします。

レンタルニスキーセット:木風舎レンタル2日間 6,000円。

グローブ:2日間 800円。

ゴーグル:1日 500円(ゴーグルのみ使用日数の現地精算です)。

リフト代=ツアーには2日間で3,000円程度のリフト代が必要です。

※宿泊費とリフト代は、現地でお支払いください。参加費とレンタル料のみお振り込みください。

※お振り込みいただく金額…参加費 18,500円 +必要なレンタル料の合計額です。

## ◎講師ガイド

**森本 英明** やさしくておもしろくて力持ちのガイド。日本テレマークスキー協会公認指導員、(社)日本山岳ガイド協会公認ガイド、SIA 認定スキー教師ステージ 4. SIA 認定テレマークスキー教師など。



**橋谷水樹** 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。09年テレマークスキーFIS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協会公認指導員など。



## ◎お申し込み

- この要項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」からも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・B・C・Dの記号をお書きください。
- 「レッスン該当クラスはたぶん」の欄は、今回はツアーですので、無記入で結構です。
- お弁当は?の欄は、今回は設定がありませんので、無記入でお願いいたします。
- 「最近登った山」の欄は、今回はスキーですので、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、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

※土日祝、夜間のお申込みは、Eメールか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 26111+あなたのお名前」にしてお振込み。

※なるべく 2 月 10 日までに(それ以降のお申込みの場合はできるだけ早く)ご入金ください

**②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、FAX が 24 時間ご用件を承ります。

**③キャンセル** 参加費のキャンセル料として、1月 27 日以降のキャンセルは 1,000 円、2月 3 日以降は 3,000 円、7 日以降は 9,000 円、10 日以降は 12,600 円、13 日以降は 18,500 円のキャンセル料が必要となります。

(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。) また、宿所定の宿泊費のキャンセル料が別途、必要となります。宿泊キャンセル料の額とお振込先は、参加費分とは別にご案内いたします。

※19:00 を過ぎていただいたご連絡は、翌営業日扱いとなりますのでご注意ください。木風舎事務所の定休日は土曜、日曜、祝日です。

- ◎ 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充分に認識されて、常に安全で無理のない行動を心掛けさせ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  
持ち物の相談などお気軽に

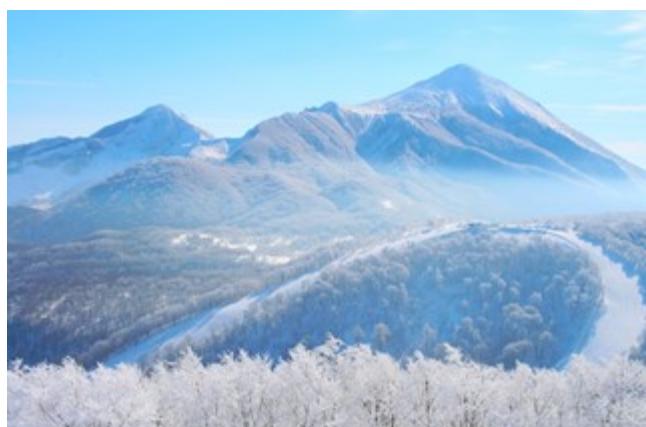
〒166-0004 東京都杉並区阿佐谷南3-45-4

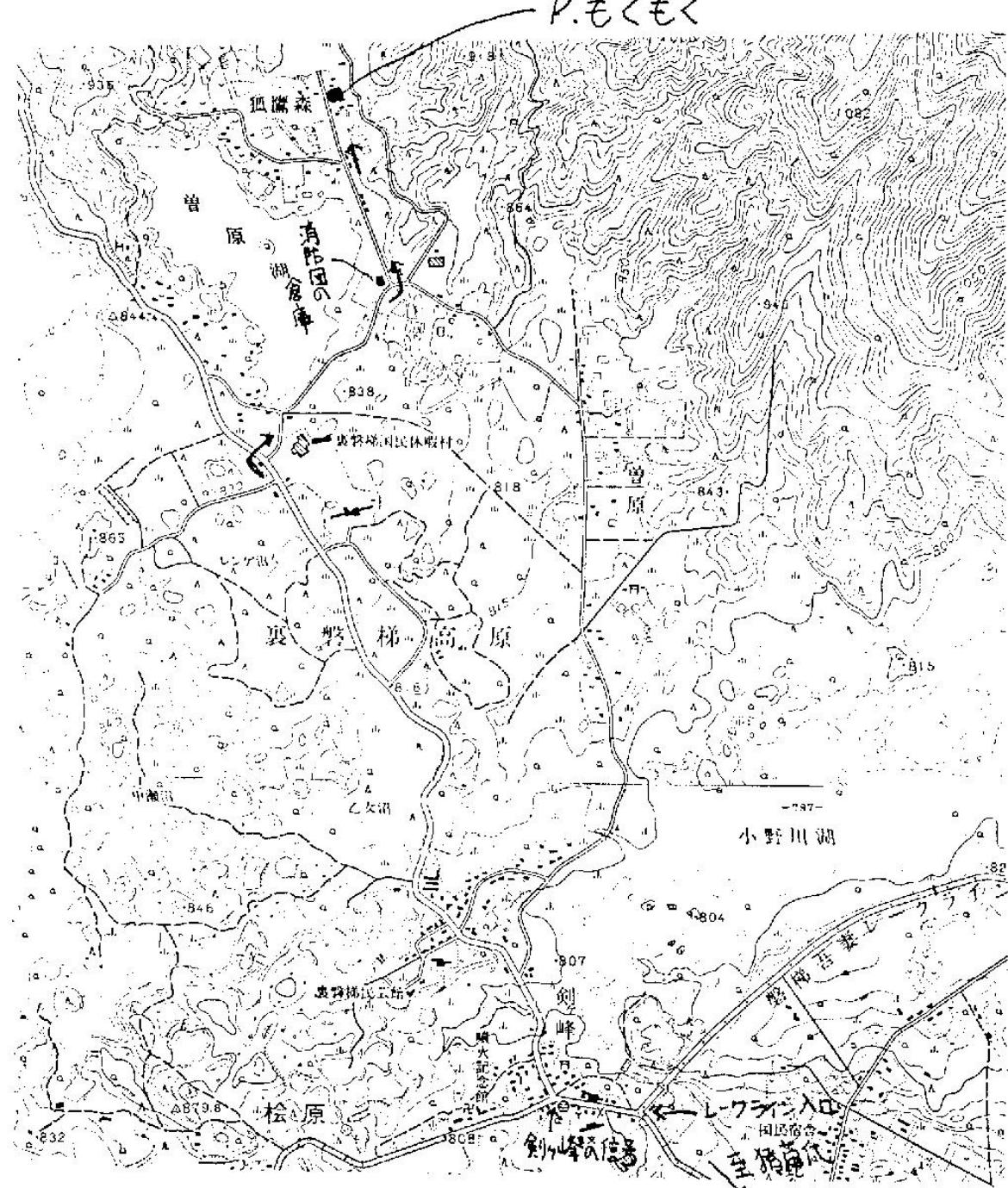
TEL. 03 (3398) 2666 FAX. 03 (3398) 7448

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

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

木 風 舎 までどうぞ





# お申込書 プラン番号 26111 裏磐梯高原ネイチャースキー 2/14~15

(ご参加のコースに□を入れてください) のんびり滑るコース いっぱい滑るコース

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)

ご住所 \_\_\_\_\_

携帯電話 Tel. \_\_\_\_\_ 緊急時留守宅連絡先 Tel. \_\_\_\_\_

Eメールアドレス \_\_\_\_\_ (必要なご連絡は、基本的にメールで差し上げます)

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 (Cの方のみ→朝食は? 要・不要) ゴーグルのレンタルは 要・不要

スキーセットのレンタルは 要・不要 要の場合: 身長 \_\_\_\_\_ cm、靴サイズ(ふだんの靴で) \_\_\_\_\_ cm 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、ゲレンデスキーは?

• まったく初めて。 • プルーグボーゲンができる。

• ある。(どれくらい滑れますか?) ) • 中級者程度。 • 上級者。

木風舎へのご参加は? 初めて • ネイチャースキーでは( )に参加・山歩きでは( )に参加

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・知人から・木風舎のホームページ・チラシがあったショップ名・TV番組 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。

[ ]

※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 \_\_\_\_\_