

ネイチャースキーツアー・戸隠高原 3/20(祝)～22(日) プラン番号 26116

## 「スキーが初めてコース」「のんびりコース」「いっぱいコース」

木風舎でも人気のエリア戸隠高原で、ふかふか雪のパウダースノーの季節、ネイチャースキーツアー3コースを開催します。

### 【スキーが初めてコース】(初心者向き)

対象：スキーがまったく初めての方から、どなたでも



戸隠山の秀峰をバックにした心地よい落葉樹林。ミズナラやハルニレの大樹が続く森、鏡池から見る戸隠山の雄姿など、まさにネイチャースキーのためにあるような最高のロケーションを、のんびりと楽しめます。動物の足跡をたどってみたり、さえずり始めた鳥たちの声に耳を傾けたり…。ゆっくりした時間の流れがたまらない魅力の、私達も大好きなエリアです。ほとんど平坦な地形なので、スキーがまったく初めての方でも安心です。スキーは雪景色を見ながらのんびり歩くだけでも無性に楽しい！を実感してください。

### 【のんびり楽しむコース】(初級者向き)

対象：ゲレンデスキーでプルーグボーゲン(ハの字で曲がる)ができる方から。ネイチャースキーは初めてで構いません。



森林植物園や鏡池方面、戸隠牧場などを始め、スキー場のリフトで中間まで上がり、お仙水の広い湿原や展望、林間のゆるい滑りなども楽しめます。スキーはあまり上手じゃないけど、林間の滑りも少し楽しみたいという方へ。

### 【いっぱい楽しむコース】(中級者～向き)

対象：テレマークスキーでスキー場の中級コースを滑るのが（テレマークターンじゃなくてもいいから）楽しい方。またネイチャースキーが初めての方は、ゲレンデスキー中上級者の方。



眼下に広がる雪原に向かって、まるで風景に溶け込んでいくかのように爽快な滑り。そして戸隠山や高妻山の展望。明るい落葉樹林。戸隠のう山周辺のフェイバリットコース。戸隠スキー場の最上部・めのう山が出発点のため、登りがほとんどなく、そのぶん余裕を持って自然の風景と滑りをたっぷり楽しめるプランを中心に、戸隠のいろいろな場所を訪れます。

### 【全コース共通】

「戸隠時間」と呼べるような、ゆったりとした時間を味わってください。

宿泊は、落ち着いた山小屋風の雰囲気のロッジ「山の庭タンネ」。夕食の美味しさはもう芸術の域に達しています！これを食べに来るだけでも大満足の宿です。



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完備（レンタル料別、消毒済み）です。

※それぞれのコースは、当日ガイドと相談して決めたり、また日に

よる移動などもできます。また各コース2名様以上で催行となります。

## ◎集合

### A. 3/20(祝) 9:15 JR 長野駅・新幹線改札口を出た所に集合

そのためには（東京方面から）

東京発 7:28 北陸新幹線かがやき 523 号 8:58 長野着

東京発 7:24 北陸新幹線あさま号 9:13 長野着



※改札口に、タクシーの運転手さんが「木風舎」と書いた紙を持って立っています。

ですので、そこに集まってください。集合後、ジャンボタクシーで戸隠の「山の庭タンネ」へ向かいます。（タクシ一代はワリカンです。おおよそ 2500 円位かと思います）タンネの地下で着替えの後、ツアーに出発します。

### B. 3/20(祝) 10 時頃、お車などで直接「山の庭タンネ」へ

早く着かれても、前のお客様がチェックアウトされる 10 時までは、館内に入ることはできません。

10 時以降、地下のみ着替えなどにお使いいただくことができます。

スタッドレスイヤまたはチェーンをご用意ください。地図は別紙をご参照ください。上越自動車道の長野 IC より約 60 分です。連休の関越道の渋滞を見込んでください。



\* 当日の緊急連絡先：携帯電話:090-3060-0776、090-5413-0004、

または「タンネ」026-254-2359 (7:00~21:00) へお願ひいたします。

## ◎解散

解散はタンネにて 3/22(日) 15 時頃の予定です。（この間に合わせてタクシーを呼んでおきます）

帰りの列車の目安は、東京方面は、長野発 17:05 かがやき 510 号→東京着 18:28、長野発 17:10 あさま 628 号→東京着 18:52、（名古屋方面は長野発 17:00 しなの 22 号→名古屋着 20:07）あたりが目安です。

※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。



## ◎宿泊

戸隠高原・越水ガ原の「山の庭・タンネ」(〒381-4101 長野県長野市戸隠越水ヶ原 Tel.026-254-2359) です。どっしりした木造りの、暖かい雰囲気の落ち着いたロッジです。地場の食材でアレンジした、本格的な創作フレンチコース、創作和食コース、創作中華コース(日替わり)は、これを食べに来るだけでも価値がある芸術的な絶品で、本当におすすめです！！（これを夕食、朝食、2食ずつ食べられるだけでも幸せ！^ ^）

お部屋は参加者どうしのゆったりとした男女別相部屋になります。ご夫婦などの場合は一緒のお部屋です。館内は全館禁煙です。

## ◎講師

下記のインストラクター＆ガイドが担当いたします



**橋谷 晃** 大好きな自然が失われていくのを食い止めるには、とにかく自然の良さを知ってもらうのがいちばん！と、1982年にネイチャーリング・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)、などに出演中。その他NHK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。(公社)日本環境教育フォーラム認定自然学校組織運営者。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』(山と渓谷社)、『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』(コスマック出版)など。

**森本英明** レッスン経験豊富で、やさしくておもしろくて力持ち。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、SIA認定スキー教師ステージIV、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。



## ◎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、のどれか。女性用雪山ウェアや子ども用スキーウェアのレンタルもあります。(要予約。3日間で3,000円)
- ・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、厚手フリースや、中間着用ダウンなど。

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+厚手フリースや薄手のダウン+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 = 速乾性素材のタイツ+フリースなどのパンツ類+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すいので、避けてください)レンタルもあります。(要予約。3日間で1,000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。でも森の中なので、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。

## ◆ 昼食

3/20: 「いっぱいコース」の方: パンや弁当など、簡単なものをご持参ください。

「初めてコース」「のんびりコース」の方: 美味しい戸隠そば店に入ります(各自注文・精算です)。

3/21、22: 宿におにぎり+おかずの弁当を頼むことができます(←おいしいのでおすすめです^^)。ご希望の方は申込用紙にご記入ください。もちろん持参されても構いません。



## ◆ その他

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、部屋着、記入された体調チェックシート

宿のアメニティー: タオル、バスタオル、ヘアドライヤーは宿にご用意がございます。歯ブラシ、お寝間着はございません。

※スキーセットを持参される場合は、基本的にステップカットの付いたテレマークスキー(のんびりコースは慣れた方ならBCクロカンでもOK)をご用意ください。(ステップカット付きテレマークスキーの板のみレンタルも可能です。「いっぱいコース」もステップカットが楽ですが、ステップカットのないテレマークスキー+シールでも、何とかなるかな?と思います) また、オーバーパンツにゲイター機能のない方は、靴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(ゲイターレンタルもあります)。

## ◎レンタル

テレマークスキー(ステップカット板・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、ゴーグル、雪山ウェア(サイズに限りがあります)、

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: 27,500円(3日間) 講習&ガイド料

\*交通費、宿泊費、食事代、飲み物代、リフト代などは含まれません。

△ 宿泊費: 山の庭タンネ 2泊4食 31,460円(冬期週末1泊2食 15,730円)

消費税、暖房費、サービス料込み。現金をご用意ください。



△ お弁当: お弁当ご希望の方は1食 1,000円

※宿泊費とお弁当代は、現地で集めます。宿泊費は現金価格ですので、現金をご用意ください。

△ レンタルニスキーセット: 木風舎レンタル(ステップカットの付いたテレマークスキー) 3日間 8,000円(板、ブーツ、ストック。2日間 6,000円。板のみ、またはブーツのみは半額です)

グローブ: 3日間 1,000円(2日間 800円)

雪山ウェア: 3日間 3,500円(2日間 2,500円)

ゴーグル: 3日間 1,200円(2日間 1,000円)。



△ リフト代=コースによって、1日 1,300円程度のリフト代が必要です。

※お振り込みいただく金額: 参加費+必要なレンタル代、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？の欄に、3/21、22の中から希望日をお書きください。（3/20は弁当設定はありません）
- ・プランごとの必要事項の欄に、ご希望のコース「スキー初めてコース」「のんびり楽しむ」「いっぱい楽しむ」をお書きください。
- ・「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

↓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 26116+あなたのお名前」にしてお振込み。

※なるべく3月16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

## ◎部分参加につきまして

3日間のんびりできれば、「戸隠時間」にどっぷり浸れて最高ですが、どうしてもお休みが取れない方のために、部分参加も承っております。ただ、お宿にご迷惑をおかけしないように、宿泊される方は、できるだけ20,21の2泊の宿泊をお願いしております。参加費は、2日間19,800円、日帰り9,800円となります

## ◎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。留守番電話、Eメール、FAX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：2月27日以降のキャンセルは参加費の10%、3月6日以降は20%、12日以降は30%、16日以降は半額、19日以降は全額のキャンセル料が必要となります。

宿の宿泊キャンセル料：宿泊の7～2日前は宿泊料の30%、前日は宿泊料の50%、当日は宿泊料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)。

※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。

◎ 健康とケガの防止については自己管理です。スキーは自然の中での活動であり、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 〒166-0004 東京都杉並区阿佐谷南3-45-4

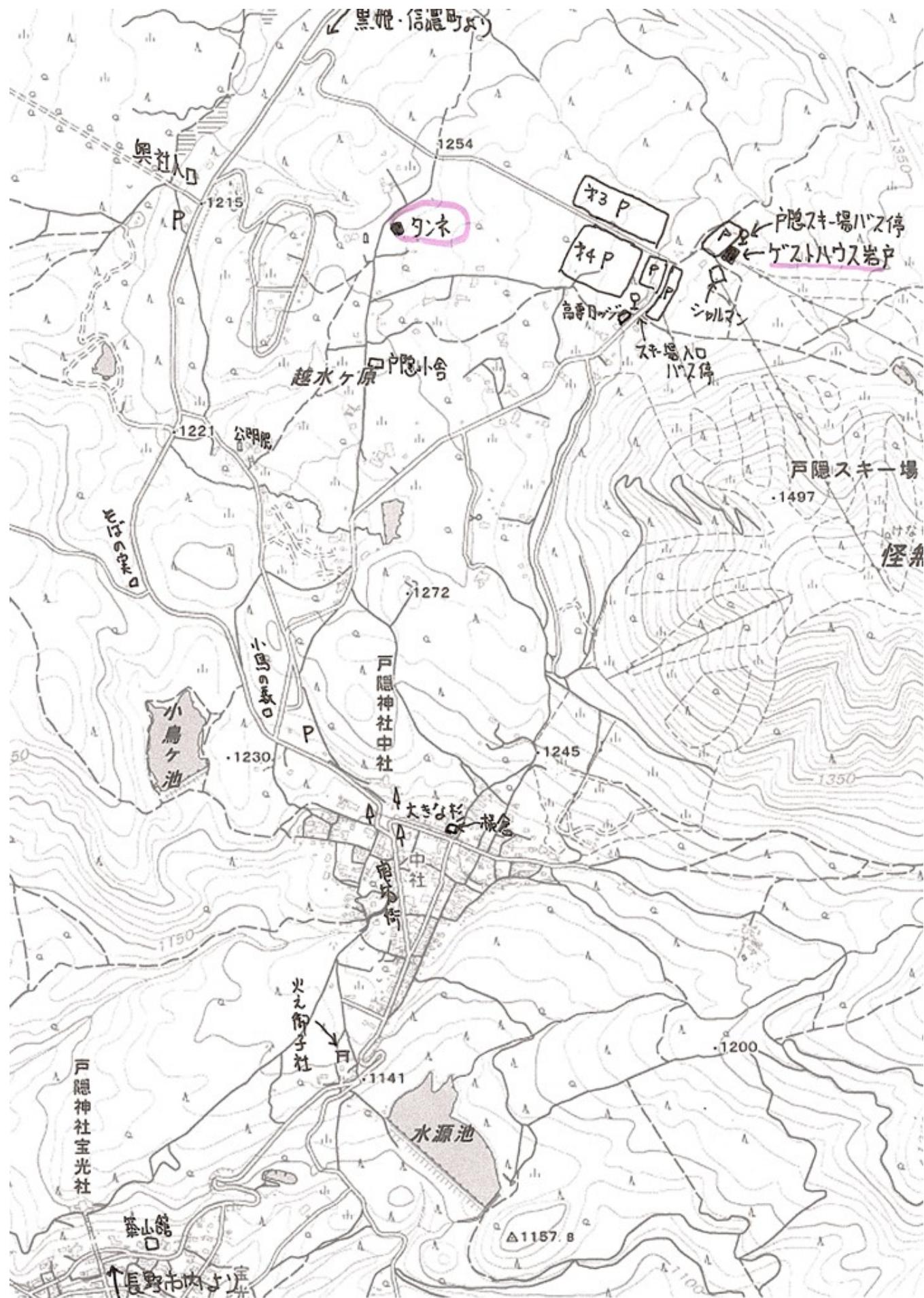
持ち物の相談などお気軽に TEL. 03(3398)2666 FAX. 03(3398)7448

Email : [mokufu@mokufusha.com](mailto:mokufu@mokufusha.com) URL : <http://www.mokufusha.com>

木 風 舎 までどうぞ



タンネとスキー場の地図です。



お申込書 戸隠高原ネイチャースキー 3/20(祝)～22(日)

プラン番号 26116

スキーが初めてコース のんびり楽しむコース いっぱい楽しむコース (□を入れてください)

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)

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。

集合は A・B お弁当のご希望は(○印) 3/21 ・ 3/22

ご希望のコースは スキーが初めてコース・ のんびり楽しむコース ・ いっぱい楽しむコース

(スキーのご経験を、メールやお電話で詳しくお伺いさせていただく場合があります)

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

グローブのレンタルは 要・不要 雪山ウェアのレンタルは 要・不要(要の場合身長 \_\_\_\_\_ cm) ゴーグルのレンタルは 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。
- ・まったく初めて。 • 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・木風舎のホームページ・チラシがあったショップ名・テレビ番組・イベント 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 \_\_\_\_\_