

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・鍋倉山&七ヶ巻コース プラン番号 26120

～木風舎のネイチュアリング・スクール～

3月28日(土)～29日(日)

日本を代表する温泉&スノーエリア・野沢温泉で、林間の滑りをたっぷり楽しむ、経験者向き2日間です。

【1日は七ヶ巻コースへ】

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1350m！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日は鍋倉山コースへ】

もう1日は、車で移動し、千曲川をはさんで対岸の鍋倉山に登ります。鍋倉山は中腹に豊かなブナの森を抱える山で、太い大きなブナの樹が広がる「巨木の谷」は圧巻です。まさに滑ってくれと言わんばかりの間隔のブナ林が続きます。木風舎のネイチャースキーでは珍しく、標高差780m、約3時間の行程を登り、登った分だけ滑り降りてくる行程です。ちょっと頑張らなくちゃいけない登りですが、登っている間のブナの森が、じつに粒ぞろい素晴らしく、登り甲斐があります。

【天気が悪ければ毛無山周辺のブナ林へ】

天気の悪い日は遠出はしません。無理せず野沢温泉スキー場の上部・毛無山周辺のブナの森や雪原を楽しみます。また七ヶ巻コースに雪が少なかった場合も、このコースとなります。毛無山の南には、かつて将軍に献上する鷹を育てるために、一切斧が入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毛無山山頂に上がり、大きなブナの林間の滑りを十分に楽しめます。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、そして別荘地を経て、スキー場下まで滑ります。



【夜は温泉！】

宿泊する野沢温泉ホテル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も楽しみです。昼はブナに囲まれて思いきり遊び、夜は温泉と野沢菜、地酒・・・これぞ北信州の醍醐味です！



◎対象

今回は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。(またはテレマークスキーを履くのが初めての方は、アルペンスキー上級者の方)そしてコースタイム4時間以上の登山をこの1年以内に行っている方。(シールを付けて3時間の登りがあります)



◎集合

A. 3月28日(土) 午前9:20頃までに「野沢温泉ホテル」へ

お車の方は雪道の備えも忘れずに。地図は別紙をご参照ください。

電車の方は、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 野沢温泉ライナーバス⇒野沢温泉バス停着 9:10 「野沢温泉ホテル」はバス停より徒歩5分です。

B. 3月27日(金)夕食後に「野沢温泉ホテル」へ

お車の方は雪道の備えも忘れずに。地図は別紙をご参照ください。

電車の方は、以下が最終となります。

東京発 19:24 北陸新幹線かがやき 547 号⇒長野着 20:43、

長野発 20:49 北陸新幹線はくたか 575 号(東京発 19:04)に乗換え⇒飯山着 21:00

飯山駅前発 21:20 野沢温泉ライナーバス⇒野沢温泉バス停着 21:45 「野沢温泉ホテル」はバス停より徒歩5分です。

C. 3月27日(金) 夕食までに「野沢温泉ホテル」へ

お時間に余裕のある方はどうぞ。電車の方は、北陸新幹線・飯山線の飯山駅よりバスが運行されております。バスダイヤは「野沢温泉ライナー」で検索してください。

A・B・Cとも、支度した状態で 10:00 頃に野沢温泉ホテルの地下スキールームに集合してください。

※当日の緊急連絡は、携帯 090-2758-9586、または野沢温泉ホテル 0269-85-2011 へ。

◎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。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。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。ご夫婦などの場合は、できる限り一緒になるようにいたします。

*1F 喫煙所以外でのおタバコは、どうかご遠慮くださいますよう、何とぞよろしくお願い申し上げます。

◎解散

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

※電車でいらした方は、17:20頃に宿を出発で飯山駅までタクシーを手配、または人数によっては車でお送りできるかもです。

お帰りの目安は、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。

◎講師

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4、SIA 認定テレマークスキー教師など。

橋谷 水樹(人数が多い場合) 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、または登山用レインウェア上下、またはスキーウェアのうちどれか。(いずれも必ず防水透湿素材のもの。防水素材でないスキーウェアは不可です)
- ・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…薄手フリースと予備の厚手フリース、または薄手フリースと予備の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

- ・クライミングスキン(シール) 鍋倉山の登りは、ステップカットのあるなしにかかわらず、クライミングスキン(シール)があった方が楽です。お持ちでない方はレンタル(800円)をご利用ください。(登りが得意な方は、ステップカットだけでも登れます)
- ・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ですので、避けてください) また、この時期は別に春用のグローブがあると重宝します。
- ・帽子…耳を覆えるニットキャップなど。この時期はつばのあるハットもあると日除けになります。
- ・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&ゴーグル(登りではゴーグルだと内側が曇ってつらいですので、サングラスは必携。滑りや降雪のときはゴーグルが快適なので、両方お持ちください。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、なるべく明るいレンズが、悪天候でも視界を確保でき、風景も綺麗に見え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、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、あまり小さなナップザックでは、暑くてウェアを脱いだ時、しまえなくなります)、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、簡易髭剃り、ヘアドライヤーは宿にご用意があります)、記入された体調チェックシート

※スキーセットを持参される方は、細かい登りのために、ステップソールのテレマークスキーがベスト(七ヶ巻コース及び毛無山周辺)ですが、ステップカットのないテレマークスキー(シールをご持参ください)でも何とかできます。

※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

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。板のみのレンタルもありますので、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、シールなどのレンタルもご用意しております。



◎費用

参加費=19,000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方:15,150円(1泊2食・消費税、入湯税含む)

集合Bの方:25,300円(2泊3食・消費税、入湯税含む)

集合C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、料金が若干変わります。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いただいています)

お弁当代=1食800円、2食1600円

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

シール:1日800円。グローブ:2日間800円。ゲイター2日間800円

現地移動費=七ヶ巻→宿、宿⇄鍋倉登山口は、ワゴンタクシーを使用し、**タクシー代を参加者全員の割り勘**といたします。現地で精算いたします。

***宿泊費・お弁当代・タクシー代**は現地でお支払いください。**参加費・レンタル代のみお振り込み**ください。

※お振り込みいただく金額:参加費=19,000円 + 必要な方はスキーセットレンタル6,000円、シールレンタル800円などレンタル代 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～C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。

→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](https://www.post.japanpost.jp/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](https://www.mizuho-bank.co.jp/branch/1060452) [モクフウシヤ ダイヒョウ ハシヤアキラ](https://www.mizuho-bank.co.jp/branch/1060452) へ、振込者名を「講習番号 26120+あなたのお名前」にしてお振込み。

※なるべく 3月 25 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：3月 14 日以降のキャンセルは 2,000 円、21 日以降は 6,000 円、24 日以降は 8,000 円、26 日以降は 12,000 円、27 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）。

※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。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 URL: <http://www.mokufusha.com>

木 風 舎 までどうぞ



お申込書 3/28~29 野沢温泉・鍋倉山&七ヶ巻コース 講習番号 26120

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. _____ 緊急時のご親族等のご連絡先 Tel. _____ (続柄)

E-mail アドレス (ご連絡は基本的にメールで差し上げます。携帯メールで受信制限をかけている方は、mokufu@mokufusha.comを受信可能にしてください)

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

集合は A・B・C (移動手段は お車・電車とバス) 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・板のみ要 要の場合：身長 _____ cm、靴サイズ (ふだんの靴で) _____ cm

クライミングスキン(シール)のレンタルは 要・不要 その他のレンタルのご希望は [_____]

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

- ・グ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
- ・グレンデの中級コースならまず転ばずに滑れる
- ・整地なら上級コースも滑れる
- ・グ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：季節のお便りやコースの詳しい説明、出演情報など、月2~3回位、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？ (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 _____