

ネイチャースキーツアー 大雪原と展望の柵池高原

木風舎のネイチャアリングスクール プラン番号 26125 4/4(土)~5(日)

長野県・柵池自然園の大雪原と、どこでも滑れそうな広い斜面の滑り、白馬岳etc.の展望を楽しむネイチャースキーツアーです。

柵池高原のゴンドラとロープウェイを乗り継げば、そこは標高 1850m の柵池自然園。4 月頭でも 2m 程の積雪に恵まれた、広大な白銀の台地が広がります。大雪原を横断して、その奥の広い斜面を登れば、目が覚めるような白馬三山の絶景と、爽快な滑りが待っています。



宿泊は柵池高原の「ベルクール・イノマタ」。フレンチ・イタリアンの夕食と、朝の焼き立てパンは、2019 年 8 月に橋谷晃がテレビ東京「なないろ日和！」でご紹介しました。

◎期間 4/4(土)~5(日) (現地集合・解散)

◎対象と内容

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しっかりと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)。



◎集合

A. 4/4(土) 午前 10:00 柵池高原バス停に集合

東京方面からの場合、東京発 6:28 北陸新幹線はくたか 551 号→長野着 8:03

長野駅東口 発 8:20 白馬乗鞍行きバス→柵池高原着 9:52

※バスは、4/1 以降のバスダイヤが未発表のため、ご参考までに「予定」の時刻を掲載しています。大きな変更はない

かと思いますが、必ず 4/1 以降の時刻表をご確認ください。(お申し込みの皆様にはメールでもお知らせいたします)

集合後、徒歩 2 分の「ベルクールイノマタ」に向かいます。

B. 4/4(土) 午前 10:10 頃までにお車などで直接「ベルクールイノマタ」へ

柵池高原バス停のすぐそば、「柵池温泉元湯柵の森」の隣です。

※当日の緊急連絡先は、携帯 090-2758-9586 まで。

◎行程

1日目 宿で着替えの後、徒歩で柵池高原 Gondola リフト乗り場へ移動、Gondola リフトとロープウェイを乗り継いで、自然園駅へ上がります。北東方向の斜面を鞍部まで登り、柵の森駅まで滑ります。スキー場を滑って下山、宿に戻って美味しい食事と温泉が待っています。夜はガイドと共に語りのひとときを。

2日目 朝食後、再び Gondola リフトとロープウェイを乗り継いで、自然園駅へ上がります。今日は柵池自然園を縦断して、白馬三山を望む大展望地まで行ってみましょう。広い斜面を滑り、再び大雪原を縦断して柵の森駅へ。スキー場を滑って宿で 16 時頃に解散予定です。宿や隣の温泉に入ることができます。

お帰りの目安は、柵池高原発 17:20 長野行きバス→長野駅着 19:05、長野発 19:41 はくたか 574 号→東京着 21:16 などです。

※バスは、4/1 以降のバスダイヤが未発表のため、ご参考までに「予定」の時刻を掲載しています。大きな変更はないかと思いますが、必ず 4/1 以降の時刻をご確認ください。(お申し込みの皆様にはメールでもお知らせいたします)

※以上はあくまでも好天時の予定です。天候や雪の状態によっては予定を大幅に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。(天候など自然条件や交通機関の事情による予定変更は、参加費の変更はできませんので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

柵池高原のホテル・ベルクールイノマタ (〒399-9422 長野県北安曇郡小谷村千国乙 499 tel.0261-83-2118)。フルコースディナーや焼きたてパンが美味しい、温泉付きのホテルです。2019 年 8 月に橋谷晃がテレビ東京「なないろ日和！」でご紹介しました。和洋室または、参加者どうしツインルームに 2 名、和洋室に 3 名ずつくらいのお部屋割になります。



※お部屋や公共空間でのおタバコは、どうかご遠慮くださいますようお願いいたします。

◎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、(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もので、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

- ・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(この時期は日よけのつばが付いたハットも併用されると便利です)。
- ・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)
- ・クライミングスキン(シール)は、ステップソールなら基本的に要りません(ステップカットで登れる範囲内ですが、もし自分は登りは苦手・・・という方は、持参されるか、レンタル(800円)されると、心強いかと思います。

◆その他

1日目と2日目の昼食(1日目は駅弁などご持参ください。2日目は宿のお弁当を頼むことができます(800円))

1日分の荷物(防寒着など)が入るバックパック(背中にパッドが入ったもの)、保温ポット、カップ、休憩時に雪の上に敷く敷物と薄手の手袋、ライト(ふつうは使いませんが、自然の中に出るときには、安全のためいつも持っていく習慣をつけてください)、部屋着、洗面道具、ティッシュ、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・歯ブラシ・シャンプー・ドライヤー・浴衣は、宿にあります

※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(ゲイターレンタルもあります)。

【スキーセットを持参される方】

ステップカットの付いたテレマークスキーが最適です。ステップカットのないテレマークスキー+シールは、大雪原縦断の時ちょっと重いですが、その場合、もしよろしければステップ板のみレンタルして試されるのもおすすめです。

◎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) またクライミングスキン(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＝18,500 円(講習&ガイド料)

※現地までの交通費、ロープウェイ代、宿泊費、現地での飲食費などは含まれておりません。

宿泊費＝お部屋タイプによって、また1部屋何人でお泊まりいただくかで、1泊2食14,850円～となります。恐れ入りますがお部屋割りはお任せください。宿泊費は現地でお支払いください。

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）

クライミングスキン(シール)：1日 800 円。

※事前にお振り込みいただく金額…参加費＝18,500 円＋ご希望のレンタル料の合計額です

※宿泊費は現地でお宿に直接お支払いください。

※他に2日間で4,000円程度のロープウェイ代と、昼食代などが必要です。

参考交通費＝東京→長野 JR 運賃＋新幹線は片道 8,340 円、長野→樽池高原バスは片道 3,800 円

◎お申し込み

*木風舎 WEB サイトの「お申し込みフォーム」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）

- ・レンタルのご希望 の欄は、レンタル欄に記載のものでご希望のものを、サイズと共にお書きください。
- ・集合は？ の欄は、A、B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？の欄は無記入で結構です。
- ・お弁当は？ の欄は、2日目にご希望の方はお書きください。
- ・今回はスキーですので、最近登った山は？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、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

が届いた時点でのお申し込み受付

*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

※休日、夜間のお申し込みは、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 ダイヒョウ ハシヤアキラ へ、振込者名を「プラン番号 26125+あなたのお名前」にしてお振込み。
※なるべく4月1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

◎お電話でのお問い合わせコアタイム 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として、3月28日以降のキャンセルは参加費の20%、4月1日以降は50%、3日以降は全額のキャンセル料が必要となります。

また宿の宿泊キャンセル料として、前日は1泊2食分の半額、当日は1泊2食分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。

⇒ 健康とけがの防止については自己管理です。自然の中での活動はどんな場合でもけが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がけていただきますよう、お願いいたします。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。(例外的に、万一お怪我等であった場合、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 URL : <http://www.mokufusha.com>

木風舎 までどうぞ



お申込書 梶池高原ネイチャースキー プラン番号 26125 4/4(土)~5(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 Tel. _____ 緊急時のご親族等のご連絡先 Tel. _____

Eメールアドレス _____ (必要なお連絡は、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 2日目のお弁当は：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

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
- ・ 整地なら上級コースも滑れる
- ・ グレンデの中級コースならまず転ばずに滑れる
- ・ 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

木風舎の講習は 初めて・最近では (_____) に参加。

今回の催しを何でお知りになりましたか？ (雑誌名・木風舎からのDM・チラシが置いてあったお店の名前・木風舎のWEBサイト・TV番組・知人から 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、お会いできるときを楽しみにしております。

※この後に体調チェックシートがあります。記入してご持参ください。

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 _____