

ネイチャースキー 八幡平 のびやかな雪原と森のスキーツーリング プラン番号 26127

～木風舎のネイチュアリング・スクール～

4月25日(土)～29日(祝)

気持ちの良い雪の雪原や森を、軽快にスノーハイクできるネイチャースキー。いよいよゴールデンウィークの八幡平です。明るい春の陽光の下、アオモリトドマツの点在するのびやかな雪原もいい。胸のすくような広がり、広大な展望もいい。奥深くどこまでも続く、大きなブナの森の雰囲気もいい。そしてなんといっても、七つの湯が楽しめる温泉がいい…八幡平ならでは、のびやかなロングツーリングと温泉を、ゆったりと満喫します。



ちょっとしたライン取りの違いで、**初中級者から、中上級者まで、それぞれ満足できる**のも、このコースの魅力。のんびりしたい人はゆったりと、少々の登り返しもいとわずあちこち滑って楽しみたい人はアクティブに、その日の気分で選んでいただくことができます。アスピーテラインを車で上がるので、登りが少なく、体力的にもゆとりを持てます。

◎対象

ネイチャースキーが初めての方＝ゲレンデスキーで中級コースを普通に滑って遊べる方。テレマークスキーは初めてでも結構です。
ネイチャースキー経験者＝テレマークスキーでゲレンデの中級斜面を滑って、テレマークターンでなくてもいいのでスピードと方向をしっかりコントロールできる方～。



◎集合とアクセス

4/25(土)からご参加の方：

4/25(土)11:50 後生掛温泉売店奥の食堂「ごしょカフェ」に集合

【新幹線】東京発 6:32 東北新幹線はやぶさ 1号→8:44 盛岡着、

盛岡駅東口 3 番乗り場 9:10 発八幡平頂上行き「自然散策バス」→11:15 八幡平頂上着

八幡平頂上発 11:25 「ドラゴン号」(予約制)→11:43 後生掛温泉着。バス停にお迎えに上がります。

※「ドラゴン号」は予約制です。090-2449-2419 または <https://www.con-vigore.jp/time-t.html>

【お車】東北道・松尾八幡平 IC より 1 時間 20 分(夜間通行止め)、鹿角八幡平 IC より 40 分

都内より、休憩や渋滞を含まずに 8 時間程かかります。連休は大幅な渋滞が見込まれます。盛岡などに前泊もおすすめです。

※集合後、まず「ごしょカフェ」でランチの後、お支度をされて、13 時過ぎ頃に 1 日目のツアーに出発します。

【飛行機】大館能代空港より相乗りタクシー「愛☆のりくん」があります。予約制 0186-62-1411

羽田発 8:55 ANA719 便 10:05 大館能代空港、大館能代空港発 10:20 「愛☆のりくん」→12:20 後生掛温泉

伊丹、関空、富山、小松など、各地の空港から羽田経由で接続割引便が設定されています。大館能代空港の WEB サイトをご覧ください。(「愛☆のりくん」は要予約です。0186-62-1411)

※到着後、お支度をされて、13 時過ぎ頃に 1 日目のツアーに出発します。

※当日の緊急連絡先：携帯 090-5413-0004、または 090-3060-0776、

◎行程

下記の中から、その日の天候などによってベストな行程を選びます。

八幡平山頂方面～後生掛温泉1 後生掛温泉から、予約制送迎サービス「ドラゴン号」で八幡平山頂駅へ(1000 円必要です)。ここから 10 分ほどの登りで、八幡沼を中心とした八幡平山頂付近の広大な雪原に着きます。アオモリトドマツの点在する雪原からは、晴れていれば岩手山などの広～い展望が見事です。八幡沼周辺を巡った後、八幡平山頂から後生掛温泉まで滑る、雄大なツーリングを楽しみます。背の低いアオモリトドマツやダケカンバから、だんだん樹木が大きくなり、やがてブナの森へ。

八幡平山頂方面～後生掛温泉2 八幡平山頂方面の別パターンです。「ドラゴン号」で八幡平山頂駅に行き、源太森方面に遊びに行きます。八幡平山頂からは後生掛温泉まで、パターン1とは違うルートで滑り降ります。

後生掛温泉⇄柵森 後生掛温泉から柵森を往復します。後生掛温泉の裏には、素晴らしいブナの森が広がっています。その中を登ってゆき、ブナに囲まれた雪原「ベコ谷地」を経て、柵森という山をめざします。登るにつれて、ブナの森はアオモリトドマツに変化し、たどり着いた山頂は、秋田駒ヶ岳など雄大な眺め。山頂付近の広い斜面で遊ぶのも解放感にあふれています。東北らしい伸びやかさを満喫してください。ベコ谷地経由で後生掛温泉まで滑ります。

スキー場周辺 おもに初日半日ツアーに使います。八幡平スキー場の周囲には、立派なブナ林が広がっています。リフトを利用してブナの林間を滑ったり、ゆっくり楽しんだりの半日ツアー。

裏のブナ林と温泉 おもに最終日半日ツアーに使います。後生掛温泉裏手のブナ林や、ミズバショウが咲き始める春ののどかな風景の中を、深呼吸するようにゆっくり楽しめます。

※雨などの場合は半日ツアーや、グレンデレレッスン、温泉周辺でゆっくり、ふきのとうの採取と調理など、無理しない行程を組みます。

※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せよう、お願い申し上げます。

◎お帰り

4/29(祝)のツアーの終了はお昼頃です

【電車とバス】後生掛温泉発 13:26「ドラゴン号」(予約制) →13:44 八幡平頂上着、八幡平頂上 14:00 盛岡行き「自然散策バス」→15:45 盛岡駅着



盛岡発 16:17 東北新幹線はやぶさ 60 号→18:32 東京着

盛岡発 16:29 東北新幹線はやぶさ 30 号→18:44 東京着、など

【お車】 適宜発ってください。

【飛行機】 後生掛温泉 14:30「愛☆のりくん」16:20 大館能代空港着、大館能代 18:35 ANA724 便 19:55 羽田着

◎部分参加

5日間ゆっくりできればベストですが、お休みが取れない方のために、期間中は自由な日程でご参加いただけます。その場合のアクセスですが、

【往路】 4/26(日)、27(月)、28(火)からツアー参加される方、出発は、毎日 9 時頃です

【電車とバス】 以下の方法で、前日までに後生掛温泉にいらしてください。3つの方法があります。

・田沢湖経由で、後生掛温泉へ

東京 10:18 秋田新幹線こまち 15 号→田沢湖 13:10、田沢湖駅前 13:25 花輪営業所行きバス→15:07 アスピーテライン入口着、アスピーテライン入口 15:07 接続ドラゴン号(予約制)→後生掛温泉 15:20

・鹿角花輪経由で、後生掛温泉へ

東京 9:36 東北新幹線はやぶさ 11 号→11:46 盛岡着、盛岡 12:35 いわて銀河鉄道大館行き→14:31 鹿角花輪着、鹿角花輪駅前 14:40 ドラゴン号→後生掛温泉 15:31 (ドラゴン号は、予約が必要です。090-2449-2419 または <https://www.con-vigore.jp/time-t.html>)

・1 ページ目のご案内と同じ経路、同じ時刻で、後生掛温泉へ

東京 6:32 はやぶさ 1 号→盛岡 9:10 自然散策バス→八幡平頂上 11:25 ドラゴン号→後生掛温泉 12:40

【お車】 当日 8 時半～9 時頃に出発できるようにいらしていただければ大丈夫です。もちろん前泊もできます(高速道路が混む時期ですので、前泊おすすです)。

【飛行機】 1 ページ目のご案内と同じ方法で、前日までに後生掛温泉へ。

【復路】 4/26(日)、27(月)、28(火)までの方、ツアーの終了は、毎日 16 時頃です

【電車とバス】 後泊して、以下の方法で翌日、後生掛温泉を発ってください。

4/27(月)、28(火)、29(祝)にツアーに参加しないでお帰りの方

・田沢湖経由

後生掛温泉 9:37 ドラゴン号(予約制)→9:50 アスピーテ入口、アスピーテ入口 9:55 秋北バス田沢湖行き→田沢湖駅前 11:37、田沢湖 12:12 秋田新幹線こまち 18 号→東京 15:04

・鹿角花輪経由

後生掛温泉 9:37 ドラゴン号(予約制)→10:18 鹿角花輪駅前、鹿角花輪駅前 10:43 盛岡行き高速バス→12:09 盛岡駅、盛岡 12:50 はやぶさ 18 号→15:04 東京

・八幡平山頂経由

後生掛温泉発 13:26「ドラゴン号」(予約制)→13:44 八幡平頂上着、八幡平頂上 14:00 盛岡行き「自然散策バス」→15:45 盛岡駅着、盛岡発 16:29 東北新幹線はやぶさ 30 号→18:44 東京着、など

※もし、ドラゴン号が空いていればですが・・・ドラゴン号は定められた時刻以外にも、リクエストに応じて、可能なら運行して下さるので、その日のツアー終了後、17 時頃に後生掛温泉に来ていただき、17:40 頃に鹿角花輪着、鹿角花輪 17:53 盛岡行き高速バス→19:19 盛岡、盛岡 19:50 はやぶさ 42 号→22:04 東京、とその日のうちに東京に帰ることも、可能かもしれません。

【お車】 当日発つこともできますし、後泊もできます。

【飛行機】 後泊して、以下の方法で、翌日、後生掛温泉を発ってください。

後生掛温泉 14:30「愛☆のりくん」16:20 大館能代空港着、大館能代空港 18:35 ANA724 便 19:55 羽田着
(「愛☆のりくん」は要予約です。0186-62-1411)

◎宿泊 後生掛温泉・旅館部(0186-31-2221)。今年は湯治部が配管改修工事のため、旅館部に宿泊です。「温泉力」のある温泉として、JR 東日本の「地・温泉」にも選定された名湯で、食事と温泉は大きな楽しみ！毎日、自然の中で思い切り遊んでから帰ると、泥湯、箱蒸し風呂、打たせ湯など、**7種類の風情のある温泉**でゆっくりくつろげます。みちのくらしい温泉で、情緒のある素朴な温泉の雰囲気色が濃く味わえます。

お荷物のお送り先住所 〒018-5141 秋田県鹿角市八幡平
後生掛温泉（送り状に「木風舎で予約」とお書き添えください）



◎持ち物

※この時期の気候は、動くと暑いぐらいの日から、真冬に逆戻りしたかのような寒い日まで、すべて可能性があります。それぞれに対応できるようにご用意ください。天候が崩れた場合は、雪ではなく雨のこともありますので、ゴアテックスなどを使用した防水性の高いウェアは必ずお持ちください



◆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（いずれもゴアテックスなどを使用した防水性の良いもの）のどれか。
※上記の他に、通気性の良い薄手の防水ではないシェルジャケットも、あるとよいです。
- ・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…長袖シャツ(ウールや速乾性素材のもの)、保温着(フリースなど)。

◆小物類

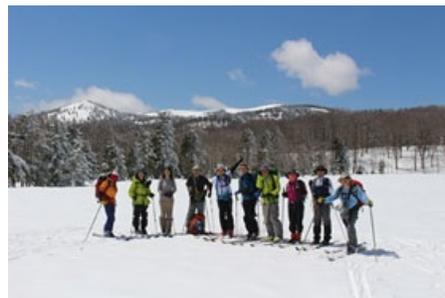
- ・グローブ…雪が付いても濡れないもの。レンタルもあります。※春用薄手グローブがあると便利です。
- ・帽子（ニットキャップが良いのですが、この時期はあご紐とつばのあるハットもあると、日よけに便利です）
- ・ソックス…ウールか速乾性保温素材などの中厚手のもの（日数分の替えもご用意ください）。
- ・サングラス&ゴーグル(登りのためにサングラスは必携です。ゴーグルだけだと、歩きで内側が曇ってつらいです。サングラス、ゴーグルともレンズの色がオレンジやピンクなど、なるべく明るい色がおすすめ) 雪の日のためにゴーグルのレンタルもあります。(ゴーグルについては当日悪天候などで実際にお貸しした日数×800円を、現地でお支払いください)
- ・シール(クライミングスキン) 梅森に行く日のみ、登りがあまり得意でない方はシール(クライミングスキン)があったほうが楽かもです。ご希望の方はレンタル(800円)もありますので、ご利用ください。

◆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）、保温ポットなど飲物を入れるもの(ペットボトルや缶飲料などは宿に自販機があります)、カップ、雪の上に敷く敷物、ヘッドライ

ト(使いませんが、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)、
部屋着、洗面道具、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、浴衣、ドラ
イヤーなど

※**昼食**は 4/25、29 は宿の食堂を利用できます。4/26、27、28
は、**パンやカップ麺など、ご持参ください。**

※**スキーセット**を持参される方は、ステップカットの付いたテレマークスキーが最適です。お持ちでない方
はセットレンタルや、板のみレンタルもあります。詳しくはご相談ください。また、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

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
の傾斜に対応できるように、また慣れた人はおもしろく滑れるように、安定したテレマークスキー板(ステッ
プカット付き)+プラスチックブーツを使用しています。(木風舎で販売もしております)

またグローブ、ゴーグル、シール(クライミングスキン)のレンタルもご用意しております。

◎ガイド&講師

橋谷水樹 誠実な人柄と抜群の身体能力で人気の、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。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。



◎費用

参加費=5日間通して 38,500 円、

4/25、29 は、5,000 円/日、4/26、27、28 は、9,500
円/日です(講習&ガイド料) ※交通費、宿泊費、リフト代、移動バ
ス代などは含まれません。



宿泊費=部屋タイプによって、また何畳に何人で泊まるかでお部屋割りは恐れ入りますがお任せいたしま
すが、リクエストがございましたら承ります。

レンタル=スキーセット(ステップカット付きテレマーク)5日間 11,000 円(板のみは各半額)

部分参加の方は、4/26、27、28 は 3,000 円/日、4/25、29 は 1,500 円/日

シール(クライミングスキン)：1 日 800 円。梅森に登る日のみ、登りに自信のない方はシールをレンタルされると楽か
もしれません(ステップカットでも登れる斜度ですので、必須ではありません)。

ゴーグル：1 日 800 円。(複数日利用の方はご相談ください)

グローブ：2日間 800 円、3日間 1,000 円、4日間 1,200 円、5日間 1,400 円

※お振り込みいただく金額：参加費+ 必要なレンタル料、の合計額です。

***宿泊費は、現地で宿に直接お願いいたします。**

◎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「この講習に申し込む」をクリック

- ・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？」欄に、到着日、到着時刻と交通手段をお書きください。
- ・今回はツアーですので、「レッスン該当クラス」の欄は無記入で結構です。
- ・今回はお弁当設定がありませんので、「お弁当は？」欄は空欄でお願いします。
- ・部分参加ご希望の方は、「プランごとの必要事項」欄に、ツアー参加日と、宿泊希望日をお書きください。
- ・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。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。留守番電話への録音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 ハシヤアキラ へ、振込者名を「プラン番号 26127+あなたのお名前」にしてお振込み。

※なるべく 4 月 21 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があります。留守番電話、FAX、Eメールが 24 時間ご用件を承ります）

◎お申込み締め切り 連休の繁忙期で、お部屋の確定を早期にすることが求められておりますため、**第 1 次締め切りを 4/5(日)**とさせていただきます、**それ以降は確保しているお部屋の範囲内**で受付をさせていただきます。（木風舎 WEB サイトの表示をご確認ください）

◎キャンセル 参加費のキャンセル料として、4 月 6 日以降のキャンセルは 2,000 円、11 日以降は

5,000 円、16 日以降は参加費の 30%、20 日以降は 50%、22 日以降は 70%、24 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、1 週間前より宿所定のキャンセル料が必要となります。(後生掛温泉のサイト「よくあるご質問」をご覧ください。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、万が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。

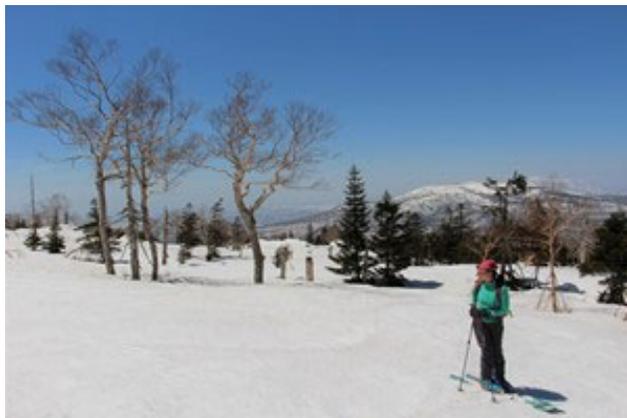
【個人情報のお取り扱いについてのポリシー】

- 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。



お申込書 プラン番号 26127 ネイチャースキー 八幡平 4/25(土)~29(祝)

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. _____

E-mail(ご連絡は基本的にメールでいたします。 mokufu@mokufusha.com を受信可能に設定してください) _____

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) _____

後生掛温泉までの交通手段は 八幡平山頂経由でバス ・ 鹿角花輪経由でバス ・ 田沢湖経由でバス・お車 ・ 大館能代空港から「愛☆のりくん」

____月____日のツアー開始から、____月____日のツアー終了まで参加、 宿泊は 4/25、26、27、28

スキーセットのレンタルは 要・不要・板のみ 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 ゴーグルのレンタルは 要・不要 シール(クライミングスキン)のレンタルは 要・不要

テレマークスキーは？

- ・まったく初めて
- ・ゲレンデの中級コースならテレマークスキーを履いてあまり転ばずに滑れる
- ・ゲレンデの中級コースならテレマークスキーを履いてアルペンのパラレルターンで滑れる
- ・ゲレンデの中級コースならテレマークターンで滑れる

(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？

- ・パラレルターンがなんとかできる
- ・パラレルターンができる
- ・ゲレンデならとりあえずどこでも滑れる

木風舎へのご参加は

- ・まったく初めて
- ・最近では [_____] 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？(木風舎からのメール・知人から・木風舎のホームページ・TV番組・チラシがあったショップ名 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。

[_____]

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 _____