

がっさん  
ネイチャースキー・**月山周辺** プナの美林と春山爽快気分満喫 プラン番号 26126

～木風舎のネイチュアリング・スクール～

4月11日(土)～12日(日)

春スキーのメッカ、いつまでも滑りたい人の聖地、月山へ。雪に埋もれた冬の眠りから覚め、この週に雪を掘り起こしてやっと営業を始める月山スキー場の、リフト終点が出発点。遠く日本海や、朝日連峰も見える展望の姥ガ岳山頂。広い広～い、心まで広くなりそうな大斜面。広い風景と滑りをゆっくり満喫しながら降りてくると、今度は心が溶け込んでいきそうな、プナの美林。最盛期の積雪が4～5mにもなるこの地域のプナは、雪解けのたびに樹肌が磨かれ、すべすべお肌の美しいプナ林となります。



### ◎対象

ネイチャースキーの経験者＝テレマークスキーを履いて、ゲレンデの中級斜面をテレマークターンでなくても良いので連続ターンで、スピードと方向をコントロールして楽しく滑れる方。

ネイチャースキーが初めて＝ゲレンデスキーなら上級者。(ゲレンデスキーでスキー場の上級コースを普通に滑れる方)

### ◎集合

#### 4/11(土) 9:25 ぬくもりの宿ゆきしろに集合

##### 【電車とバスの方】

4/10(金)夜に新幹線で仙台まで移動して、駅近くのホテルに泊まってください。

4/11 朝、7:05 仙台駅前広瀬通 40 番発 宮城交通 酒田駅前行きバス(要予約)→8:40 西川 BS、西川 IC 発 8:50 西川町営バス(要予約)に乗り換えて、9:21 志津着

志津バス停で下りて進行方向に進むと、右手にえびすやさん、かしわやさん、の次に、ゆきしろさんがちょっと引っ込んであります。(たぶん、木風舎の参加者が複数降ります)

※西川 IC 発の西川町営バスの予約は、月山観光タクシー 0237-74-2310

※仙台駅から西川 BS への高速バスの予約は宮城交通 022-261-5333 または「発車オーライネット」からオンラインにて。

※仙台からの高速バスには、スキーを積みませんので、あらかじめお送りいただく(スキーゆうパックがおすすめです)か、または板のみレンタルをご利用ください(実際には積めたという話も多いのですが・・・)

##### 【お車の方】

山形道・月山 IC より約 10 分。月山 IC を出て、R112 を山形方面へ 800m ほど戻り、「月山志津温泉入口」(信号無し、「月山」の看板有)を左折。登ってゆくと志津温泉に着きます。都内から約 5 時間がおおよその目安です。遠いので、山形市内前泊などもおすすめです。

\*当日の緊急のご連絡は携帯 090-2758-9586 へお願いいたします。

## ◎行程

【1日目】宿を10時過ぎに宿の車で出発、月山スキー場に向かいます。リフト終点から、1日目か2日目どちらか天気の良い方で、登り30分ほどの姥ガ岳山頂に向かいます。姥ガ岳山頂からは、晴れていればたおやかにどこまでも続くみちのくの山々、眼下に庄内平野、そして青い日本海、海上にポッカリと浮かぶ飛島や粟島、さらに佐渡ヶ島まで見渡せます。山頂から装束場にかけては、胸のすくような広～い大斜面が広がります。景色を満喫しながら、風景の中に溶け込んでゆくような滑りを楽しめます。



装束場からは、石跳沢沿いにブナの美林が広がります。このブナ林を見るだけでも、ここまで来る価値あり！ 自然博物館の分岐のあたりまで降りたら道路を渡り、地蔵沼、五色沼を経て、お宿のすぐそばまで下ります。

【2日目】9時過ぎに出発で、ふたたび月山スキー場へ。リフト終点から、もし前日に姥ガ岳山頂に行っていたら、山頂には向かわずに、そのままブナ林を滑り出します。1日が大斜面なら、もう1日はブナを満喫する滑り。豊富な残雪に磨かれた色白のブナで、樹間も適度に空いて滑るのにも最高。やはりお宿のすぐそばまで滑り降ります。ゆきしろさんにて15時頃解散。



お帰りは、志津発 16:14 西川町営バス→16:50 西川 IC（人数によってはお送りできます）、

西川 BS 発 17:05 仙台行き高速バス→18:40 仙台駅前着（要予約

です！022-261-5333 宮城交通、またはWEBから）、仙台発 18:57 はやぶさ 36号→20:32 東京着（ちょっとギリギリ）、仙台発 19:31 はやぶさ 38号→21:04 東京着（この方が確実か）などです。（交通機関の事情などで、必ず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せよう、お願い申し上げます。

## ◎宿泊

ぬくもりの宿ゆきしろ（tel.0237-75-2033 〒990-0734 山形県西村山郡西川町志津5）ご夫婦で切り盛りしている、民宿風の小さなお宿ですが、料理の評判がいい！温かな食事と、温かなおもてなしで、くつろいでいただけたと思います。温泉は保湿力に優れた、ナトリウム/塩化物泉です。



## ◎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・持ち物は必ずご用意ください。

### ◆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、のどちらか。  
(ゴアテックスなどで雨にも対応できるウェアを。またその他に、薄手で通気性の良い防水でないジャケットもあればベター)
- ・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  
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

### ◆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やすいので、避けてください) また、この時期は別に春用の薄手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。(つばとあご紐が付いたハットも、あると日よけに重宝します)
- ・ソックス…ウールか、速乾性保温素材などの中厚手のもの。
- ・シール(クライミングスキン)…リフト終点～姥ガ岳の登りは、シールをつけるか、またはスキーの付くザックをご用意いただいて担ぐことになります。ご希望の方はシールのレンタル(800円)もあります。
- ・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。)

- ◆その他 昼食2回分(この時期はお宿で弁当を作れません。必ずご持参ください、近所にお店はありません)、日帰り用バックパック(保温着類、ポット、ランチなどが入るもので、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

宿のアメニティ：タオル、バスタオル、浴衣、ドライヤー

### ※スキーセットを持参される場合は、

幅広のステップソール板は、いちばんおすすめです。姥沢～志津のルートでゆるい尾根上の起伏があり、そこではステップの方が快適だからです。(板のみレンタルもできます) ステップカットのないテレマークスキー+シールでも、部分的に開脚登行するか、頻繁にシールの着脱をすればなんとかなります。リフト終点～姥沢岳の30分ぐらいの登りは、ステップのあるなしに関わらず、シールを貼ったほうが楽です。

※仙台～西川 BS の高速バスは、スキーを積みませんので、あらかじめスキーゆうパックなどでお送りいただくか、または板のみレンタルをご利用ください(実際には積めたという話も多いのですが・・・)

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

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（板のみレンタルもできます）。ぜひお試しください。（木風舎で販売もしております）

またグローブ、シール、ゴーグル、ゲイターのレンタルもご用意しております。



## ◎講師&ガイド

**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。



## ◎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** 1泊2食 12,030 円（1泊2食付 消費税、入湯税込み）

現地でお支払いください。

**レンタル(2日間)**＝スキーセット(木風舎ステップカットの付いたテレマークスキー) 6,000 円。(板のみは 3,000 円)  
グローブ：800 円、シール1日 800 円、ゴーグル：1日あたり 800 円(ゴーグルのみ使用日数の現地精算)



**※お振り込みいただく金額＝参加費 19,000 円 + 必要な方はレンタル料 の合計額です。**

※参考交通費：東京→仙台・新幹線片道 11630 円、西川 BS→仙台バス運賃 2300 円、西川町営バス 200 円)

## ◎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、この資料の申込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？ の欄には、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はたぶん」の欄は無記入で結構です。
- ・ 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](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

参加費のお振り込み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からなら月 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 26126+あなたのお名前」にしてお振り込み。

※4月8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といたしまして、4月1日以降のキャンセルは 2,000 円、4日以降は 6,000 円、8日以降は 9,000 円、10日以降は全額のキャンセル料が必要となります。（19 時以降のご連絡は、翌営業日扱いとなりますのでご注意ください。木風舎受付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）

また4月4日以降は宿所定の宿泊費キャンセル料が別途必要です。金額やお振り込み先は別途お知らせ申し上げます。

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

木 風 舎 まてどうぞ



# お申込書 プラン番号 26126 ネイチャースキー 月山周辺 4/11(土)~12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

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) \_\_\_\_\_

交通手段は 電車とバス・お車

スキーセットのレンタルは 要・不要 要の場合：身長 \_\_\_\_\_ c m、靴サイズ(ふだんの靴で) \_\_\_\_\_ c m、板のみ

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

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？(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、よろしくよう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 \_\_\_\_\_