

ネイチャースキー 八甲田

4月30日(木)～5月6日(祝)

プラン番号 26128

雄大な展望の春スキーツアーリング

～木風舎のネイチュアリング・スクール～

※期間中、自由な日程で参加できます

雄大な裾野の広がりをもつ、八甲田の山々。胸のすくような大展望。アオモリトドマツの点在する広大なスロープ、遠く弧を描く海を眺めながらの爽快な滑り、そしてどこまでも広がる、明るく奥深い大きなブナの森。あまり人の入らない、たおやかに広がる南八甲田や、ロープウェイを利用できる北八甲田など、「山旅」という言葉の似合う春山満喫プランです。明るい春の陽光の下、東北らしいゆったりとした、スケールの大きな自然と、ロングな滑りが楽しめるスキーツアーを、心ゆくまで満喫します。



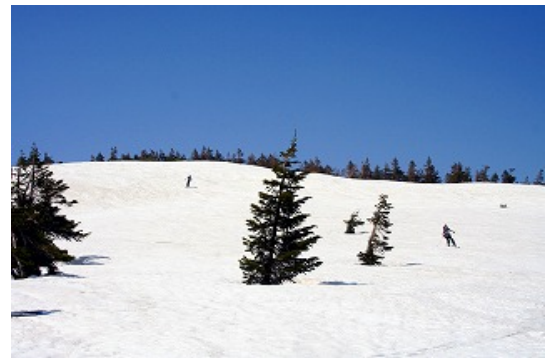
◎対象

ネイチャースキーの経験者＝テレマークスキーを履いて、グレンデの中級斜面を、テレマークターンでなくてもよいので、スピードと方向をコントロールしながら連続ターンで楽しく滑れる方～。
ネイチャースキーが初めての人＝グレンデスキーのアルペンスキーなら中上級者以上の方～。

◎集合とアクセス

4/30からご参加の方

※4/30のツアーは、4/1現在で、ご参加の方が全員4/29前泊の方たちだったため、朝から1日ツアーとして開催することにいたしました。4/30ツアーご希望の方は、4/29前泊されるか、または朝9時頃までにベルジャヤ八甲田にいらしてください。



4/30(木) 13:00頃、ベルジャヤ八甲田リゾートロビー集合

＊新幹線ご利用の方

東京発 8:18 はやぶさ5号→11:16 新青森着

または、東京発 7:32 はやぶさ3号→10:52 新青森着

東京発 6:32 はやぶさ1号→9:49 新青森着

新青森駅前 東口1番発 11:50 JRバスみずうみ6号→ロープウェイ駅前 12:52 着

ロープウェイ駅前バス停から、駐車場を横断して2軒目がベルジャヤ八甲田リゾートホテルです。

(はやぶさは全車指定席です。お早めにお買い求めください)

＊お車ご利用の方

東北道・黒石ICより35分。連休中の東北道は、例年、大渋滞いたします。

＊夜行バスご利用の方

前夜22時頃に東京、新宿、横浜などを出て、青森に8時～9時頃着く便がいろいろありますので、詳しくは「バス比較ナビ」などをご覧ください。

青森駅前からのみずうみ号は、青森駅前東口11番 発 8:10、9:00、11:35の3本です。

※4/30は八甲田リゾートホテルに着いたらスタッフのご案内しますので、着替えをして13:30過ぎに出

発します。昼食はロープウェイで上がってからとりますので簡単に食べられるお弁当をご用意ください。

※4/29 前泊も歓迎です。お申し付けください。

5/1 からご参加の方

※5/1 のツアーは、午後半日ご希望の方が複数いらしたため、昼に一度宿に戻ってくる、午前+午後ツアーとして実施することになりました。5/1 に帰られる方は午前のみ、5/1 に到着される方は午後のみのご参加もできます。

5/1(金)13 時まで、4/30 にお書きしたのと同じ方法でいらっしゃる方が複数いらっしゃる場合は、5/1 のツアーを昼に一度宿まで戻るプラン(ロープウェイを利用したプラン)にして、午後半日だけでもご参加できるようにいたします。リクエストをお寄せください。

もちろん、4/30 に前泊されて、5/1 午前からツアー参加も OK です。

5/2 以降からご参加の方

5/1 以降のツアーは9時頃にホテルを出発します。

お車などでそれまでにいらっしゃるか、または前日までに八甲田リゾートホテルにお入りください。

新幹線、高速バス、飛行機の方は、前日に移動して新青森駅または青森駅までいらしていただき、

青森駅前発 8:10 JR バスみずうみ 2号→ロープウェイ駅前 9:04 着 (新青森駅には止まりません)

青森駅前発 9:00 JR バスみずうみ 4号→ロープウェイ駅前 9:54 着 (新青森駅には止まりません)

青森駅前発 11:35 新青森駅前発 11:50:JR バスみずうみ 6号→ロープウェイ駅前 12:52 着

に乗り継いで、八甲田リゾートホテルまでいらして、前泊してください。(バスは1日3本のみです)

◎当日の緊急連絡先：携帯 090-5413-0004、または 090-3060-0776 へお願いいたします。

◎帰りのアクセス

※5/6 のツアーは、4/1 現在でご希望の方がいらっしゃらなかったため、ツアーは 5/5 までの開催といたします。5/5 のツアー終了してからの後泊は歓迎です。



~~5/6 のツアー終了後にお帰りになる方は、八甲田リゾートホテル~~

~~にて 13 時頃の予定です。解散後ホテルでゆっくり温泉に入って、着替えができます。帰りの交通は~~

* 新幹線ご利用の方

~~ロープウェイ駅前 15:41 JR バスみずうみ 3号→16:44 新青森、新青森 17:22 はやぶさ 36号→東京 20:32~~

~~(人数によっては、もう少し早い時間で定額タクシーもありかなと思います)~~

5/1~5/5 のツアー参加の翌日にお帰りになりたい方

* 新幹線ご利用の方

ロープウェイ駅前 10:56 JR バスみずうみ 1号→11:59 新青森、

新青森 12:30 はやぶさ 388号→東京 15:56、新青森 12:39 はやぶさ 20号→東京 16:04、など多数

* 飛行機ご利用の方

ロープウェイ駅前 10:56 JR バスみずうみ 1号→11:44 青森駅前、

青森駅前 11 番乗場 13:55 空港行バス→14:30 青森空港、青森空港 15:15 JAL 146→羽田 16:40

12:30 空港行バス→13:05 青森空港 14:05 JAL 2154→伊丹 15:40

5/1~5/5 のツアー参加当日にお帰りになりたい方

お宿~新青森方面への定額タクシーがあります。お宿~新青森、または青森空港 9,000 円、青森 7,500 円です。ツ

アーから戻るのは、いちばん遅い日で 17 時の路線バスですから、17 時半に出れば、18:15 頃に新青森駅に着きますので、新青森 18:32 はやぶさ 64 号→東京 21:48、新青森 18:39 はやぶさ 42 号→東京 22:04 などでお帰りになることができます。複数人いれば割安になりますので、「〇日に定額タクシーをご利用になりたい方がいらっしゃいます」というインフォメーションを、皆様に流すことはできます。(とくに 5/5 あたり、需要がありそうな・・)

◎行程

バスやロープウェイを使って、スキーツーリングを楽しみます。胸のすくような雄大な展望や、遠く大きく弧を描く海を見ながらの爽快な滑り、大きなブナが続く深く明るい森など、スケールの大きなスキーツーリングをゆったり満喫します。木風舎の八甲田ツアーの特長は、八甲田の中でも静かなエリアを、体力のハードルが少ないように、なるべく登りを少なくして楽しむこと。豪快けどすぐ終わってしまう、1 枚バーンの急な人気斜面ではなく、静かな山旅と
いった霧田気のスキーツーリングを大切にしています。広い裾野の広がりを持つ緩やかな地形を生かした、広い展望や、どこまでも続く樹林のゆるやかな滑りが多いです。南八甲田は入山者も少なく、とても静か。そして北八甲田ではロープウェイを生かした、登りのないツアーで、しかもコース取りの工夫で北八甲田の中の静かなコースを楽しみます。「斜面を滑るために行く」のではなく、「スキーを使った山旅」のイメージです。

以下のコースから、その日の天気と雪の条件の中で、**最良のプラン**を選択します。

1 日コース：南八甲田・駒ヶ峰コース：バスで睡蓮沼バス停へ。ここから南八甲田の駒ヶ峰に登ります。駒ヶ峰の大斜面は魅力。そして稜線を猿倉岳方面へ辿り、北側の斜面をアオモリトドマツ

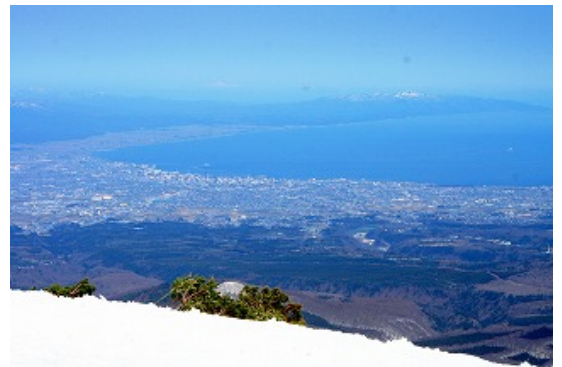
の間を縫って猿倉温泉まで滑ります。(登り標高差 440m 約 2 時間半の登り、下り標高差 570m の滑り)

1 日コース：南八甲田・稜線コース：バスで睡蓮沼バス停へ。ここから南八甲田の稜線に登ります。稜線の小ピークから南側に滑りこんで、ヤビツ谷地を経て、猿倉温泉まで滑ります。(登り標高差 400m 約 2 時間半の登り、下り標高差 530m の滑り)

南八甲田のどちらのコースも、海の見える広い展望、爽快な広い斜面の滑り、そして最後はブナの森へ。木風舎の特色とも言えるルートです。

1 日コース：北八甲田・田代平方面：山頂駅～田代平の温泉ルートに近い、でも微妙にコースをはずしてあちこちの斜面を巡る、ガイドツアーならではの面白さを増した、滑りと自然を満喫できるルートです。林間のロングな滑りが続く、ご機嫌なコースです(下り標高差 730m の下りのみ)。

半日コース：銅像方面：ロープウェイで上がって、山頂駅～前岳の肩～銅像茶屋の半日コース。海の見える広



い展望が最高！ 後半はブナの林を縫う滑りが楽しいルート。いわゆる銅像ルートに近いですが、自由に動けるテレマークスキーの特徴を活かして、より面白くしてあります（下り標高差 615m の下りのみ）

半日コース：酸ヶ湯方面：ロープウェイで上がって、山頂駅から樹林の中を爽快な滑り。広い毛無岱の雪原を横断して、さらにブナの中を酸ヶ湯まで滑ります。（下り標高差 435m の下りのみ）

半日コース：フォレストコースバリエーション：ロープウェイで上がって、1326 ピークへ。ここから北側のアオモリトドマツの斜面を滑ります。一度「フォレストコース」とクロスしますが、さらにコースの南側のブナ林を滑って、最後にコースと合流してロープウェイ山麓駅へ。（下り標高差 660m の下りのみ）

※今年は雪不足のため、コースにいろいろ制約がある可能性があります。どうかご理解の程、よろしくお願い申し上げます。

もし雨などの場合は・・・ホテルがロープウェイやリフトのすぐ目の前という地の利を生かして、これらが動いていれば、これらを使ってコース内でワンポイントレッスンなど、スキーを少し楽しみ、後は温泉めぐりなど、その日の条件の中で最良の策を考えます。

※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すよう、お願い申し上げます。また、解散予定時刻はあくまでも一応の目安で、諸条件により必ずしもそれを保証するものではありませんのでご了承ください。

◎宿泊

ベルジャヤ八甲田リゾートです。ロープウェイ駅のすぐ隣、八甲田スキー場のリフト（今年はおそらく営業しているでしょう！）乗り場も目の前という好立地です。青森湾の海の幸を活かした料理が並びます。お部屋は参加者の男女別 2～3 名様ずつ（ご夫婦は一緒です）となります。

住所＝〒030-0111 青森県青森市荒川字寒水沢 1-58 Tel. 017-738-2233

※館内でのおタバコは、大変恐縮ですがどうかご遠慮くださいますよう、よろしくお願い申し上げます。

※先般の地震で、温泉が出なくなってしまう、現在沸かし湯で対処しています。



◎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・持ち物を用意してください。

※この時期の気候は、動くとき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。（また天候が崩れた場合は、雪よりも雨の確率が高いので、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（いずれも防水透湿素材を使用したもの）



- ・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…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。(この時期は春用の薄手グローブもあるといいですね)
- ・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を日数に応じて。
- ・サングラスまたはゴーグル(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です)
- ・シール(クライミングスキン)は、ステップカットのスキーなら必携ではありませんが、南八甲田に登る日だけ、貼ると楽で安心です。ステップカットのないスキーをご持参の方は必携です。レンタルもあります。(要予約1日800円)

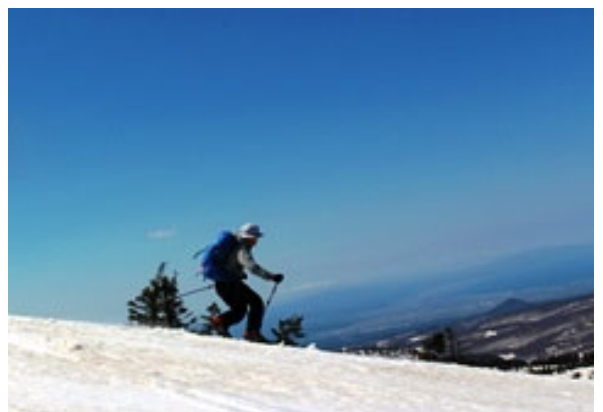
◆その他

日帰り用バックパック(お弁当、飲み物、防寒着などが入るもので、背中にパッドが入ったもの)、日数分の昼食(宿に弁当を頼むことも可能です。カップ麺などを持参されても構いません)、保温ポット、カップ、雪の上に敷く敷物、ヘッドライト(使いませんが、ツアーの時には安全のため持つ習慣をつけてください)、日焼け止め、洗面道具

(宿のアメニティー: タオル、バスタオル、歯ブラシ、浴衣、シャンプーやヘアドライヤーがございます)

※スキーセットを持参される場合は、ステップソールの付いたテレマークスキーが最適ですが、ステップカットのないテレマークスキー+シールでも何とかできます。木風舎オリジナル幅広ステップカット板なら、ちょっとした登り返しができて、ルート取りが自由になるので最適です(板のみレンタルもぜひお試しください)。

※ブーツ持参の方で、オーバーパンツにゲイター機能のない方(雨具などは、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(スキーブーツ用ゲイターのレンタルもあります。スキーレンタルの方はゲイターレンタル料は無料にさせていただいています)。



◎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)、ゲイターのレンタルもご用意しております。

◎費用

参加費=1日ツアー: 9,500円/日 半日ツアー(4/30、5/6。ご希望が多ければ5/1にも設定): 5,500円/日。(ガイド&講習費)

※宿泊費、交通費、昼食、飲み物、ローブウェイ代、移動バス代・タクシー代などは含まれません。

宿泊費＝1泊2食 16,280円(2名様1室の場合)、14,850円(3名様1室の場合)×宿泊日数

8畳のお部屋ですので、2名様1室を基本とさせていただきますが、男女奇数の場合は、3名様1室でお願いいたします。お部屋割りはお任せいただきますが、リクエストがございましたらお申し付けください。

レンタル：スキーセット(テレマークスキー&ブーツセット)＝7日間 12,500円、6日間 11,500円、5日間 10,500円、4日間 9,500円、3日間 8,000円、2日間 6,000円、板のみは半額)

ゲイター＝1日 200円×日数、ゴーグル 1日 800円(使用した日のみ、現地精算です)

シール＝1日 800円(南八甲田に登る日のみ、希望者は使用。現地精算です)。

※その他のレンタル料はお問い合わせください。

お弁当＝1食 880円、2食 1,760円、3食 2,640円、4食 3,520円、5食 4,400円

現地移動日＝ツアーのために、南八甲田は往きは路線バス、帰りは路線バスまたはジャンボタクシー、北八甲田は往きはロープウェイ、帰りはジャンボタクシーを使います。タクシーは1人1回あたり、北八甲田は 2,000円程、南八甲田は 3,000円程。ロープウェイは1回 1,400円。バスは1回 780円程。

※参加費＋必要な方はレンタル料のみお振込みください。 宿泊費・弁当代は現地にお願いいたします。

◎講師&ガイド

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。



◎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サイト八甲田ネイチャースキーの「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？」の欄は、到着日と到着予定時刻(決まってからご連絡でも結構です)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？」欄に、お弁当のご希望日をお書きください。
- ・「プランごとの必要事項」欄に、参加ご希望日と、宿泊ご希望日をお書きください。

→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

*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

*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 26128+あなたのお名前」にしてお振込み。

※なるべく 4 月 24 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が、Eメール、FAX、留守番電話が 24 時間ご用件を承ります)

◎キャンセル

※参加費につきましては、4/11 以降のキャンセルは 1,000 円、4/18 以降は参加費の 10%、4/21 以降は 30%、4/25 以降は 50%、4/28 以降は全額のキャンセル料が必要となります。

※宿泊費につきましては、4/22 以降は宿泊費の 20%、4/26 以降は 50%、4/28 以降は 70%、当日以降は宿泊費の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は、お振り込み先を別途ご連絡差し上げます)

⇒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きます。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 プラン番号 26128 ネイチャースキー 八甲田

2026年4月30日～5月6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-mail(ご連絡は基本的にメールで差し上げます。 mokufu@mokufusha.com を受信可能に設定してください) _____

宿までの交通手段は？： []月[]日の____時____分頃に、バスで・お車で、宿に到着

参加希望日： 4/30・5/1・5/2・5/3・5/4・5/5・5/6 宿泊希望日： 4/29・4/30・5/1・5/2・5/3・5/4・5/5

お弁当は (必要な日に○印を) 4/30・5/1・5/2・5/3・5/4・5/5・5/6

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

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？

・整地なら上級コースでも滑れる ・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？ (雑誌名・木風舎からの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・TV番組名 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 _____