

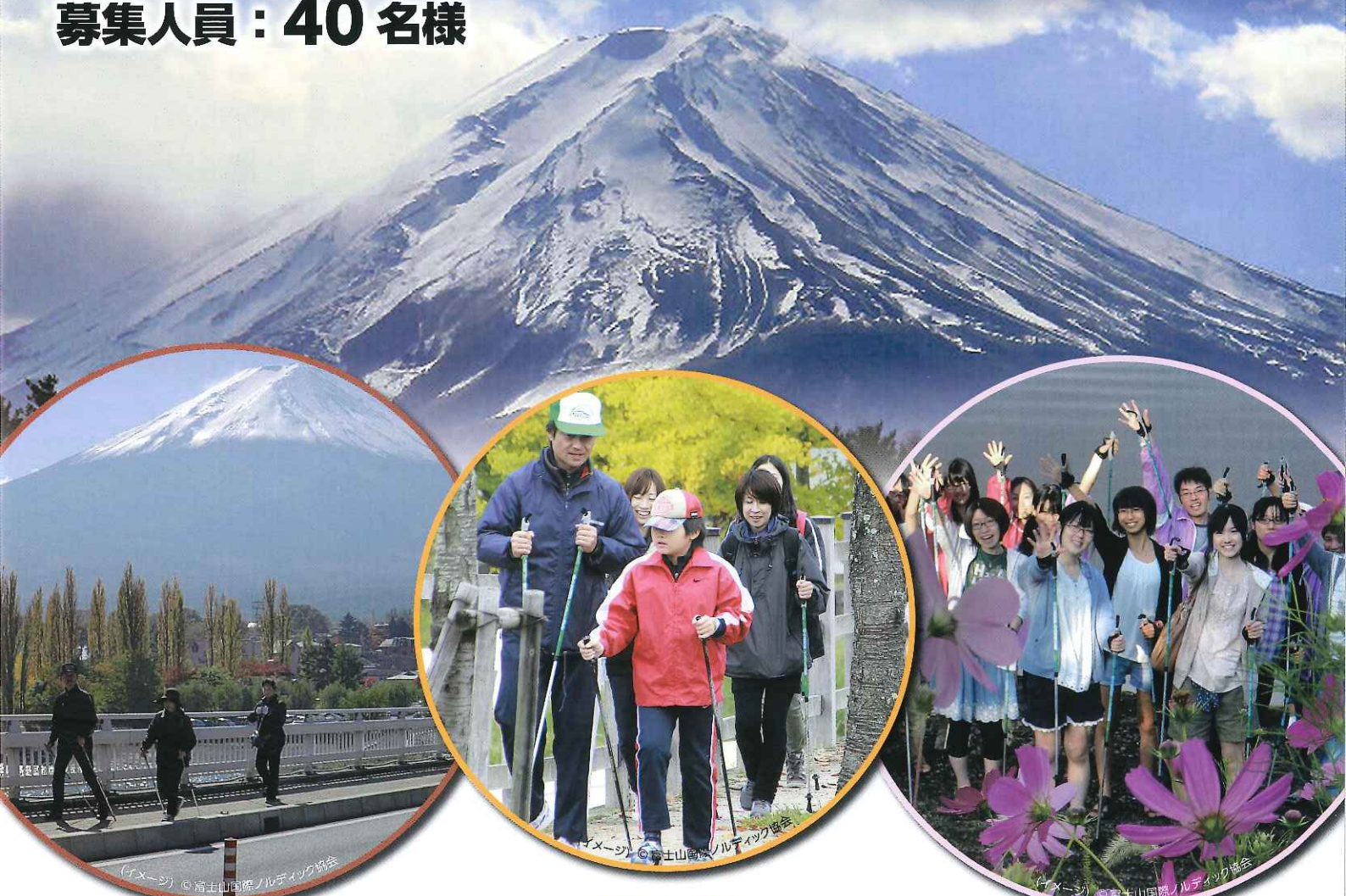
～ 観光庁 官民協働した魅力ある観光地の再建・強化事業 ～

# 世界遺産の富士山を歩こう！ 河口湖ノルディックウォーキングの休日

旅行実施：2013年11月30日(土)

旅行代金：7,800円(新宿駅発着)

募集人員：40名様



## 富士河口湖町のノルディックの取組とご挨拶

～ 富士河口湖は通年ノルディックウォーキングを開催します ～

世界中で拡がり、国内でも年々注目が高まりつつある『ノルディックウォーキング』という新しいスポーツコンテンツを活用し、富士山を中心として国内及び世界各国との交流を実現したいと考えております。そこで、日本の象徴である富士山の麓に国内及び世界各国のノルディックウォーキング関連団体に呼びかけ、年1回の象徴的なイベントと通年実施する早朝ウォーキング等の活動を行っています。その円滑な運営の為に富士四湖を抱える富士河口湖町のホテル・旅館・民宿・ペンションなどの宿泊施設にレンタルポールを常備し、いくつかのモデルコースを作り、いつ何時訪れてもノルディックウォーキングを楽しんでいただけるよう体制を整備いたしました。

また、山梨県のおもてなし条例に基づき土産物店・飲食店・見学施設等にも協力していただきレンタルポールを持参した際に受けられる諸々のサービスもご用意し、『オール富士河口湖おもてなしの精神』の基にお客様の受け入れ体制を整えております。以上を踏まえ、新しい観光資源として確立させ、富士河口湖町を日本のノルディックウォーキングの聖地として、国内外に情報発信していく所存です。



富士山国際ノルディック協会  
会長  
山下 茂

日時	スケジュール	食事
2013年 11月30日 (土)	新宿駅 08:00 ————— (中央道) ————— <b>大池公園 (ノルディックウォーキング体験)</b> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;">             ホテルに着替えた後、河口湖畔でノルディックウォーキングを体験頂きます。(約1時間)準備運動はじめ、インストラクターが丁寧に指導させていただきます。           </div>	朝：×
	————— <b>開運の湯 ロイヤルホテル河口湖</b> ————— <b>富士ビジターセンター</b> ————— <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;">             ウォーキングで疲れた体を河口湖温泉で癒してください。入浴後、河口湖の新名物料理「富士山鍋」をご賞味いただきます。           </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;">             信仰の歴史や世界遺産登録に関する富士山の知られざる姿を、映像と講師によるお話でお楽しみいただきます。           </div>	昼：○
	————— <b>世界文化遺産構成資産めぐり</b> ————— 河口湖畔 (ショッピング) ————— (中央道) ————— 新宿駅 18:00~18:30頃 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;">             世界遺産構成資産として認定された富士河口湖町内のみどころを、専属ガイドの案内で見学頂きます。(船津胎内樹型、河口浅間神社を見学予定)           </div>	夕：×

● **出発日**：2013年11月30日(土)

● **募集人員**：40名

● **最少催行人員**：30名

● **ご旅行代金**：7,800円

● **添乗員**：同行します

● **旅行代金に含まれるもの**

行程中の移動のバス代金、昼食代金

行程中のプログラム代金、講演の聴講代金

入浴代金、ノルディックポールレンタル料金

● **旅行代金に含まれないもの**

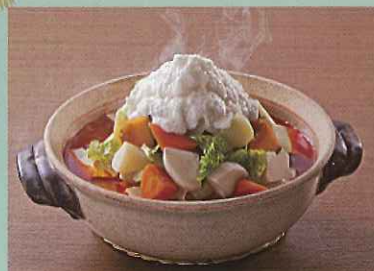
集合場所までの往復交通費、お食事の際のお飲物代金、  
その他個人的な諸経費

● **その他ご案内**

河口湖よりご参加頂くこともできます。(旅行代金同額)

お申し込みの際に、お申し付け下さい。

## ◆ご昼食と世界遺産 富士山の講話について



日本国際ふれあい協会では、富士山麓の自然の中収穫された「富士山やさい」を用いた新たな名物料理の開発に取り組んでいます。この地に来ないと召し上がれない食材を河口湖の新メニュー「富士山鍋」で温めて下さい。(農水省・都市農村共生・

対流総合対策事業として展開中)

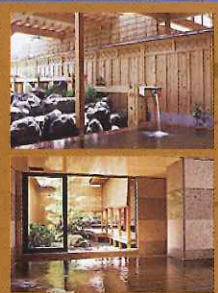
そして今回は世界遺産登録までの経緯や構成資産の数々、さらに知られざる富士山の歴史などについての講話をお楽しみ頂きます。



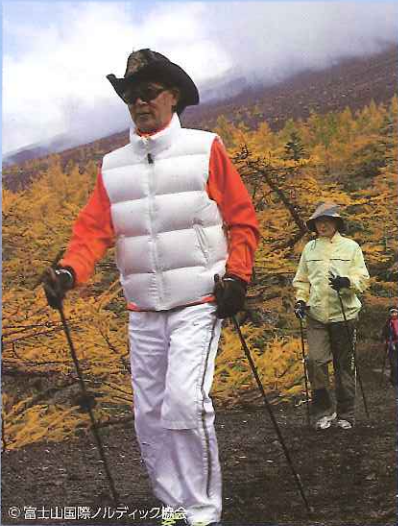
露天風呂の宿  
開運の湯

**ロイヤルホテル河口湖**

霊峰富士と四季折々に美しい自然をその面に映す河口湖。湖畔の雄大なロケーションの中でゆったりと過ごす休日。湖畔まで歩いて1分の好立地で、旅する人の心をいやす絶妙な環境にあります。ホテル自慢の庭園風露天風呂開運の湯では四季折々の風情が楽しめます。



# ◆ノルディックウォーキングとは…



©富士山国際ノルディック協会

ノルディックウォーキングは、2本のポール（ストック）を使って歩行運動を補助し、運動効果をより増強するフィットネスエクササイズの一つで、もとは、クロスカントリーの選手が、夏の間体力維持・強化トレーニングとして、1930年代にストックと靴で積雪のない山野を歩き回ったのがはじまりといわれています。現在では世界で800万人もの人達がノルディックウォーキングを楽しんでおり、富士河口湖町では、このノルディックウォーキングの普及により、心と身体の健康、そして富士山の景観を多くの方にお楽しみ頂くことを目的に、宿泊施設や観光関連事業に携わる方々が、観光客のみならず地域の皆様にも富士山と富士河口湖町の魅力を体感いただけるように、レンタルポールの設置や毎朝6時から大池公園を起点にしたウォーキング体験を実施しています。

## ポールの選び方

ポールは、足腰への負担が少ない、ディフェンシブスタイル（ジャパニーズスタイル）用と、より運動強度の高いアグレッシブスタイル（ヨーロッパスタイル）用の2種類があります。正しい姿勢と運動効果向上のためにも、専用のポールを使いましょう。

**長さの目安は、身長 × 0.65**  
構えたときの腕の角度が90度になるくらい

ポールの先端はラバーチップの短い方を進行方向に向け、滑りやすい斜面などではチップを取り外しましょう。

## 握り方

**ディフェンシブスタイル**  
ストラップに手を通してグリップを握り、ペルクロを締める。

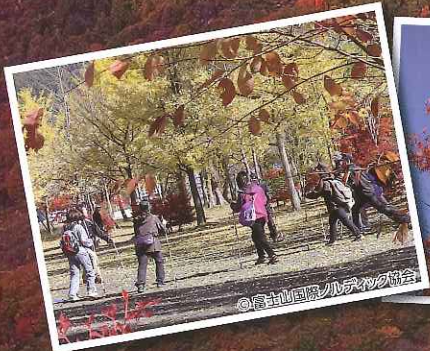
● 腕力の弱い女性の方や高齢者の方は、グリップの上に親指を置いて支えると楽に握れます。

1. 背筋を伸ばしてまっすぐ正面を見る。
2. 自然なリズムで足を前に出し、ポールはかかと付近に突く。
3. 腕を前に出すことで歩幅が広がり、運動効率がアップする。

**Point**

**着地の方法**  
かかとから着地し、足が地面にフラットになったら、つま先に重心を移動させ、そのままつま先で蹴り出そう！

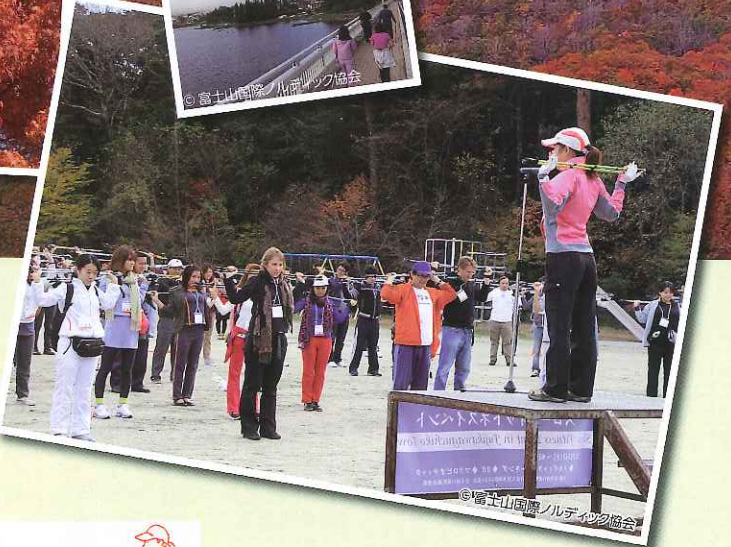
## 歩き方の基本



©富士山国際ノルディック協会



©富士山国際ノルディック協会



©富士山国際ノルディック協会

## ポールを使ったストレッチ

それぞれ前後10回ずつ



**足首ほくし**  
足首を回してほくす。



**足ふりこ(前後)**  
片足ずつ足を前後に振る。



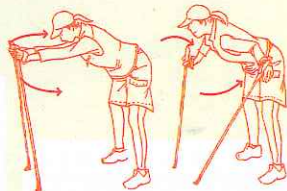
ヒップアップに効果的

**足ふりこ(サイド)**  
片足ずつ足を左右に振る。

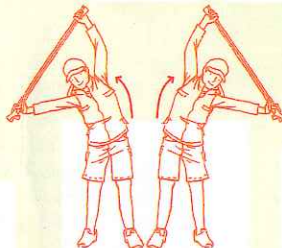
**ふくらぎとアキレス腱**  
体重を前にのせて腿を伸ばしたあと、後ろ足を一歩下げて股関節を伸ばす。



**上腕部(後ろ側)**  
ポールを背中側に回し、上下に軽く引っ張る。



**肩回し**  
ポールを前に立てて両手でポールを軽く握り、平泳ぎする感じで肩を大きく回す。



**体側**  
ポールを頭上に持ち、そのまま体を左右に倒す。

**大腿部(前側)**  
つま先を後ろに引き上げて太もも前部を伸ばす。



**大腿部(後ろ側)**  
片足を前に出してつま先を上げ、おしりを後方へ落とす。



**大胸筋・背中**  
ポールを前に立てて両手でポールを軽く握り、背中をまっすぐ伸ばす。

# 富士山ノルディック会員募集のご案内



富士山国際ノルディック協会では、「富士山国際ノルディックメンバー」を募集しています。会員の皆様には、年1回開催されるノルディックウォーキングイベントの情報をはじめ、様々な富士山やその他ウォーキングに関する観光情報をお届けします。また、会員の皆様に発行されるメンバーズカードをご提示いただくと、町内の宿泊施設や飲食店、土産物店などから構成される「おもてなしショップ」で様々な特典を受けることができます。詳しくは、富士山国際ノルディック協会ホームページをご覧ください。

## 富士山国際ノルディック協会

電話：0555-72-6220  
ホームページ：http://www.fureai.asia/fuji-norudhikku/

富士山 ノルディック 検索

**ご旅行条件 (要約) お申し込みの際には、必ず旅行条件書 (全文) をお受け取りいただき、事前にご確認の上お申し込みください。**

### ●募集型企画旅行契約

この旅行はJTB関東(埼玉県さいたま市中央区新都心11番地2 観光庁長官登録旅行業第1578号。以下「当社」という)が企画・実施する旅行であり、この旅行に参加されるお客様は当社と募集型企画旅行契約(以下「旅行契約」という)を締結することになります。また、旅行条件は、下記によるほか、別途お渡しする旅行条件書(全文)、出発前にお渡しする最終日程表と称する確定書面及び当社旅行業約款募集型企画旅行契約の部によります。

### ●旅行のお申し込み及び契約成立時期

- (1)所定の申込書に所定の事項を記入し、下記のお申込金を添えてお申し込みください。お申込金は、旅行代金お支払いの際差し引かせていただきます。
- (2)電話、郵便、ファクシミリその他の通信手段でお申し込みの場合、当社が予約の承諾の旨通知した翌日から起算して3日以内に申込書の提出と申込金の支払をしていただきます。
- (3)旅行契約は、当社が契約の締結を承諾し、申込金を受領したときに成立するものとします。
- (4)お申込金(おひとり) 5,000円

### ●旅行代金のお支払い

旅行代金は旅行出発日の前日からさかのぼって13日目にあたる日より前(お申し込みが間際の場合は当社が指定する期日までに)にお支払ください。また、お客様が当社提携カード会社のカード会員である場合、お客様の署名なくして旅行代金、取消料、追加諸費用などをお支払いいただくことがあります。この場合のカード利用日は、お客様からお申し出がない限り、お客様の承諾日といたします。

### ●取消料

旅行契約成立後、お客様の都合で契約を解除されるときは、次の金額を取消料として申し受けます。

旅行開始日の前日から起算してさかのぼって20日前から8日目までの取消	旅行代金の20%
旅行開始日の前日から起算してさかのぼって7日目から前々日までの取消	旅行代金の30%
旅行開始日の前日	旅行代金の40%
旅行開始日当日(旅行開始前)	旅行代金の50%
旅行開始後の取消または無連絡不参加の場合	旅行代金全額

### ●旅行代金に含まれるもの

- ①交通費:旅程表記載の運送機関の運賃・料金(注釈のない限りエコノミークラス)
  - ②宿泊料金
  - ③食料料金:朝食0回、昼食1回、夕食0回
  - ④観光代金:旅程表記載の観光・入場料
  - ⑤諸費用:有料道路、駐車料、乗務員費用
  - ⑥添乗員費用
- \*上記費用に関わる消費税・諸税相当額を含みます。  
\*上記費用は、お客様の都合により一部利用されなくても払い戻しはいたしません。

### ●旅行代金に含まれないもの

- 上記以外は旅行代金に含まれません。その主なものを例示します。  
①個人的性質の費用(飲物代、クリーニング代、電話代など) ②傷害、疾病に関する医療費

### ●特別補償

当社は、当社又は当社が手配を代行させた者の故意又は過失の有無にかかわらず、募集型企画旅行約款別紙特別補償規程に基づき、お客様が募集型企画旅行参加中に急激かつ偶然な外来の事故により、その身体、生命又は手荷物上に被った一定の損害について、以下の金額の範囲において、補償金又は見舞金を支払

います。

- 死亡補償金:1500万円
- 入院見舞金:2~20万円
- 通院見舞金:1~5万円
- 携行品損害補償金:お客様1名につき~15万円(但し、補償対象品1個あたり10万円を限度とします。)

### ●「通信契約」を希望されるお客様との旅行条件

当社提携クレジットカード会社のカード会員(以下「会員」といいます。)より「会員の署名なくして旅行代金や取消料等の支払いを受ける」こと(以下「通信契約」といいます。)を条件にお申し込みを受けた場合、通常の旅行条件とは以下の点で異なります。(受託旅行業者により当該取扱ができない場合があります。また取扱できるカードの種類も受託旅行業者により異なります。)

- (1)契約成立は、当社が電話又は郵便で旅行契約の締結の承諾通知を発信したとき(e-mail等電子承諾通知を利用する場合は、その通知がお客様に到達したとき)とします。また申込時には「会員番号・カード有効期限」等を通知して頂きます。
- (2)「カード利用日」とは旅行代金等の支払い又は払戻し債務を履行すべき日を行います。旅行代金のカード利用日は「契約成立日」とします。また取消料のカードの利用日は「契約解除依頼日」とします。(但し、契約解除依頼日が旅行代金のカード利用日以降であった場合は、当社は旅行代金から取消料を差し引いた額を解除依頼日の翌日から起算して7日間以内をカード利用日として払い戻します。)
- (3)与信等の理由により会員のお申し出のクレジットカードでのお支払いができない場合、当社は通信契約を解除し、規定の取消料と同額の違約料を申し受けます。ただし、当社が別途指定する期日までに現金による旅行代金のお支払いをいただいた場合はこの限りではありません。

### ●国内旅行保険への加入について

ご旅行中、けがをした場合、多額の治療費、移送費等がかかることがあります。また、事故の場合、加害者への損害賠償請求や賠償金の回収が大変困難であるのが実情です。これらの治療費、移送費、また、死亡・後遺障害等を担保するため、お客様自身で十分な額の国内旅行保険に加入することをお勧めします。詳細については、販売店の係員にお問合せください。

### ●事故等のお申出について

旅行中に、事故などが生じた場合は、直ちに同行の添乗員・現地係員・運送・宿泊機関等旅行サービス提供機関、又は、お申込店にご通知ください。(もし、通知できない事情がある場合は、その事情がなくなり次第ご通知ください。)

### ●個人情報の取扱いについて

- (1)当社及び販売店は、旅行申込の際に提出された申込書等に記載された個人情報について、お客様との間の連絡のために利用させていただくほか、お客様がお申し込みいただいた旅行において運送・宿泊機関等の提供するサービスの手配及びそれらのサービスの受領のために手続に必要な範囲内で利用させていただきます。
- (2)当社は、旅行先でのお客様のお買い物等の便宜のため、当社の保有するお客様の個人情報と土産物店に提供することがあります。この場合、お客様の氏名及び搭乗される航空便名等に係る個人情報をあらかじめ電子的方法等で送付することによって提供いたします。なお、これらの個人情報の提供の停止を希望される場合は、お申込店に出発前までにお申し出ください。

### ●旅行条件・旅行代金の基準

この旅行条件は2013年10月1日を基準としています。又、旅行代金は2013年10月1日現在の有効な運賃・規則を基準として算出しています。

〈主催〉 富士山国際ノルディック協会

〈協力〉 富士河口湖町  
公益社団法人 やまなし観光推進機構  
富士山やさい生産者協議会

〈旅行企画・実施〉



株式会社 JTB 関東  
観光庁長官登録旅行業第1578号  
一般社団法人 日本旅行業協会正会員  
埼玉県さいたま市中央区新都心11番地2 F330-6016



〈お申し込み・お問い合わせ先〉

TEL:055-224-4770

株式会社JTB関東 法人営業甲府支店

〒400-0031 山梨県甲府市丸の内1-1-8 山交ビル 2F

営業時間：9:30~17:30(土・日・祝祭日は休業)

総合旅行業務取扱管理者：大沢 英弘

担当：榊原・上田・大沢

総合旅行業務取扱管理者とはお客様の旅行を取り扱う営業所での取引に関する責任者です。この旅行契約に申し込まれたお客様から不明な点があればご連絡なく左記の取扱管理者にお尋ねください。