



## ★ノルディックウォーキングとは

ノルディックウォーキングとは、簡単に言うとストックを使って歩く運動のことです。これは、クロスカントリースキーと同様に、身体全体の主な筋肉を使うスポーツで、手・肩を効果的に動かすことにより、トレーニング効果を高めます。このスポーツは、持久力、機敏性、筋肉の発達を促し、精神のバランスとリラククスに大変効果のあるエクササイズで、年齢を問わず誰でも楽しむことができます。

## ★ノルディックウォーキングの効果

ポールを持ってウォーキング、なぜポールを使って歩くの？

1. ウォーキング効果に加えて、上半身の筋肉を使うことにより、消費カロリーが通常のウォーキングの20%～30%アップになる
2. 上半身の筋肉を使うことにより、フィットネス効果が高くなる
3. ランニング&ジョギングに比べて、関節や膝の負担が少なく、滑りやすい地面コンディションでも、安全にレクリエーションが楽しめる
4. 誰でも手軽に行うことができる

## ★ポールは何でもいの？

長すぎても短すぎても肩や腕の緊張がおこり逆効果になりがち、ご自分の身体にあった長さのものを使うのがよいでしょう！

目安：身長×0.64～0.7位

## ★ウォーキングの効果

ウォーキングを続けていると、心肺機能を高め、足腰も鍛えられ、血液の流れも良くなってきます。また、このような直接的効果だけでなく、ストレス解消や日常生活の改善などあらゆる面でプラス効果をしっかり自覚することができるようになります。

その主な効果は

1. 心臓の働きが良くなり、長い時間歩いても疲れにくくなる
2. 血液の成分が良くなり、生活習慣病の予防になる
3. 脚力がついて、階段昇降が楽になる
4. 体脂肪が減って引き締まった身体になる
5. 頭がすっきりして頭の働きが良くなる
6. 暑さ寒さに対する抵抗力が強く
7. ストレスを解消する
8. 筋肉を鍛えることによって腰痛などを防止することができる

## ご旅行条件書(要旨)

## お申込みのご案内(必ずお読みください)

この旅行は、有限責任中間法人白馬村観光局(以下「当局」という)が主催するものであり、この旅行に参加されるお客様と当局との旅行契約は各コースに記載されている条件のほかに下記旅行条件及び当局が定める旅行契約(募集型企画旅行契約)によります。

●旅行のお申し込み及び契約の成立  
1) 前定の申込金または旅行代金の金額をご持参の上、取扱代理店または当局へお申し込み下さい。  
また電話、FAX等でお申し込みの場合はご案内に記載された期日までに旅行代金の金額をお支払い下さい。旅行契約の成立はご入金いただいたときに成立いたします。  
2) 申込金は総額の20%以上とします。残金は旅行出発日の15日前までにお支払い下さい。旅行出発の14日前を過ぎたお申し込みの場合は旅行代金の全額をお支払い下さい。

●旅行代金に含まれるもの  
旅行日程に記載された交通費、宿泊費、食事代、イベント費、消費税等諸税、企画費が含まれております。  
お客様のご都合により一部利用されない場合でも払い戻しはいたしません。

●取消料  
1) お客様はいつでも次に定める取消料をお支払いいただき旅行契約を解除することができます。取消及び変更に係る受付時間は当局の営業時間となります。

旅行開始日の前日から起算して	取消料
20日前～8日前の解除	旅行代金の20%
7日前～2日前の解除	旅行代金の30%
前日の解除	旅行代金の40%
当日の解除	旅行代金の50%
無連絡の不参加・旅行開始後の解除	旅行代金の100%

### 宿泊プランのみのお申し込みの場合

旅行開始日の前日から起算して	取消料
3日前～前日の解除	旅行代金の20%
当日の解除	旅行代金の50%
無連絡の不参加・旅行開始後の解除	旅行代金の100%

お客様のご都合ですでお申し込みのコースや出発日を取消され、新たにお申し込みになる場合、またお申し込み人数の一部の人数を取消される場合も、旅行代金に対してお一人様につき取消料の対象となります。

### ●旅行内容・旅行代金の変更

1) 当局は、天災地震、暴動、官公署の命令、運送、宿泊機関等のサービス提供の中止、当初の運行計画によらないサービスの提供、その他当局の関与し得ない事由によ

り旅行内容や旅行代金を変更することがあります。  
2) お申し込みいただいた人数の一部を取消される場合は契約条件の変更となり、実際にご参加いただくお客様の旅行代金に変更となる場合がありますのでご了承下さい。なお、詳しくはお問い合わせ下さい。

### ●当局の責任及び免責事項

1) 当局は、募集型企画旅行契約の履行に当たって、当局の故意または過失によりお客様に損害を与えたときは、その損害を賠償する責に任じます。ただし、損害発生の日から起算して2年以内に当局に対して通知があったときに限り、手荷物の損害については、14日以内に通知があった場合に限り、お一人様15万円を限度として賠償します。  
2) 当局はお客様が次に例示する事由により損害を被られたときは責任を負いません。  
① 天災地震、暴動またはこれらのために生じる旅行日程の変更もしくは旅行の中止  
② 運送・宿泊機関等のサービスの提供の中止またはこれらに生じる旅行日程の変更もしくは旅行の中止  
③ 官公署の命令、伝染病による隔離またはこれらに生じる旅行日程の変更もしくは旅行の中止  
④ 自由行動中の事故 ⑤ 食中毒 ⑥ 盗難  
⑦ 運送機関の遅延、不運、スケジュール変更、経路変更またはこれらに生じる旅行日程の変更もしくは目的地的滞りの短縮

### ●添乗員等

添乗員は同行いたしません。お客様が旅行サービスの提供を受けるために必要なクーポン類をお渡ししますので、旅行サービスの提供を受けるための手続きはお客様ご自身で行っていただきます。

### ●旅行の取りやめ

1) お申し込み人員が各コースに記載した最少催行人員に満たないときは旅行の実施を取りやめるときがあります。この場合、旅行開始日の前日から起算して3日前(日曜日旅行は3日前)までに旅行を中止する旨を通知します。  
2) 特に記載がないコースの最少催行人員は2名となります。

### ●お客様の責任

当局は、当局の責任が生じるか否かを問わず、特別賠償規定に定めるところにより、お客様のご旅行中にその生命、身体または荷物に被られた一定の損害について、賠償金および見舞金をお支払いいたします。ただし、その損害が疫病、お客様の故意、酒酔い運転または危険な運転中の事故によるものであるときは、当局は上記の賠償金および見舞金をお支払いいたしません。

### ●旅程補償

1) 当局は、パンフレットに記載した契約内容の内、次のような重要な変更が生じた場合は旅行代金に1%～5%の所定の率を乗じた変更補償金をお支払いいたします。ただし、募集型企画旅行につき15%を上限とし、また補償金額が1,000円未満の時はお支払いいたしません。なお当局はお客様の同意を得て、金額による変更補償金の支払いに代え、これと対応の物品または旅行サービスの提供をもって補償を行うことがあります。

① 旅行開始日または旅行終了日の変更  
② 入場する観光地または観光施設、レストラン、その他の旅行目的の変更  
③ 運送機関の等級または設備のより低い料金へのの変更  
④ 運送機関の種類または会社名の変更  
⑤ 宿泊機関の種類または名称の変更  
⑥ 宿泊機関の客室の種類、設備または景観の変更

2) 次に掲げる変更の場合は、変更補償金をお支払いいたしません。ただし、次の⑤、⑥の事由がオーバーブッキングによるときは同補償金をお支払いいたします。  
① 旅行日程に変動をもたらす悪天候、天災地震  
② 騒乱 ③ 暴動 ④ 官公署の命令 ⑤ 欠航、休業等運送・宿泊機関等のサービスの停止  
⑥ 遅延、不運、運送スケジュールの変更等当初の運行計画によらない運送サービスの提供  
⑦ 旅行参加者の生命または身体安全確保のために必要な処置  
3) 上記1)に掲げる重要な変更であっても、クーポン類または最終日程表に記載した内容からパンフレットに記載した範囲内での変更である場合は、同補償金をお支払いいたしません。

### ●その他

1) その他この旅行条件によるほか、当局募集型企画旅行契約約款の定めるところによります。  
2) 当局はかかる場合も旅行の再実施はいたしません。  
3) このパンフレットは2008年7月1日現在を基準としております。

### 個人情報取扱について

1) 当局および委託事業者は、旅行申込みの際に提出された申込書に記載された個人情報について、お客様との連絡のために利用させていただきます。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およびそのサービスの受領のための手続きに必要な範囲内で利用させていただきます。この当局および委託事業者は、【1】当局の商品やサービス、キャンペーン等のご案内、【2】旅行参加後のご案内やご感想の提供のお願い、【3】各種アンケートのお願い、【4】特典サービス提供等にお客様の個人情報を活用させていただくことがあります。  
2) 当局は、当局が保有するお客様の個人データのうち、氏名、住所、電話番号又はメールアドレスなどのお客様へのご連絡にあり必要となる最小限の範囲のものについて利用させていただきます。当局は、営業案内、催し案内等のご案内、ご購入いただいた商品の発送のために、これを利用させていただくことがあります。

白馬村観光局はチーム・マイナス6%に参加しています。



みんなで止めよう温暖化

チーム・マイナス6% <http://www.team-6.jp/>

旅行企画実施

## 白馬村観光局

長野県知事登録旅行業 第2-471号

〒399-9301 長野県北安曇郡白馬村北城3476 FAX.0261-72-6311

TEL.0261-72-7100 <http://www.vill.hakuba.nagano.jp/>

## ●お問い合わせ・お申し込み