

トレッキング・登山が無理なく成功するために、あなたの事を教えて下さい。

※ ヒマラヤトレッキング・登山を成功に導く「**効果的な高山病対策**」のポイントを見つけ出すために、歩かれる方の事を教えてください。

高山病は誰でもかかる生理的症状です。人それぞれ症状や程度が大きく異なる為、登山者に合わせた高山病対策（**やり易さ・効果の度合い**）の視点で、**症状が出る前から行うこと**がとても重要になります。

氏名： \_\_\_\_\_

連絡先： \_\_\_\_\_

メール： \_\_\_\_\_

### 1. あなたは話好きですか？ それとも聞き上手ですか？

1. 話し好き    2. 聞き上手

### 2. 普段の生活の中でどんなことに興味・感心がありますか？

1. 登山関係のテレビ、書籍など    2. 歴史    3. 料理    4. 旅行    5. その他 ( \_\_\_\_\_ )

### 3. 登山中に写真撮影される時、どんなことに気をつけて歩かれますか？

1. 他の方と離れないように    2. 声掛けを行う    3. あまり撮影しない    4. その他 ( \_\_\_\_\_ )

### 4. 普段の山登りについて教えてください。

- どの程度の山に登られますか？ 歩行時間はどの程度ですか？

夏場： \_\_\_\_\_ (時間)

冬場： \_\_\_\_\_ (時間)

気候の良い時期： \_\_\_\_\_ (時間)

- 個人山行ですか？ それともグループ山行ですか？

1. 個人山行が多い    2. グループ山行が多い    3. どちらも同じくらい

- ご自身の体力はどうでしょうか？ (ご自身の判断で結構です)

1. 大いにある    2. 年相応である    3. 自信が無い

- 冷え症ですか？ ※標高 5000m以上の所を目指す人はご記入下さい。

1. ある ( \_\_\_\_\_ ) ※どのように感じるか教えてください。

2. ない

- 普段の山計画、実際歩かれる際にどのようなことに気をつけておりますか？ ※複数回答あり

1. 水分を多く摂取    2. 乗り物を多用する    3. 汗をかかないように    4. 複数で行く    5. トイレの有無  
6. 自宅の周辺    7. 防寒対策    8. その他 ( \_\_\_\_\_ )

- 高山病にかかったご経験はありますか？ ありましたらその時のことを教えてください。

1. ある ( \_\_\_\_\_ )

2. ない

- 過呼吸にかかったご経験はありますか？

1. ある ( \_\_\_\_\_ )

2. ない

## 5. ヒマラヤトレッキング・登山について

- 過去にヒマラヤトレッキングされたことがありますか？
  1. ある ( )
  2. ない
- トレッキング中どんなことを是非なさってみたいですか？
  1. ヒマラヤの夕焼け撮影
  2. 絵画を描きたい
  3. 高山植物の撮影
  4. 文化体験
  5. 星空撮影
  6. その他 ( )
  7. 今は考えていない
- どの季節（時期）を考えていますか？（複数選択でも構いません。）  
時期： ( ) 頃
- どの地域（場所やコース）を歩かれていますか？（複数選択でも構いません。）  
場所：  
コース：
- 誰と歩かれていますか？（複数選択でも構いません。番号に○を付けて下さい。）
  1. 山仲間・ご友人と歩きたい ( ) 名程でツアー考えている。
  2. ご自身で歩きたい
  3. 他の方でも同行者がいれば一緒に歩きたい
  4. その他：
- その他 更なるご意見、ご質問何でも結構です。何かございましたら遠慮なくお書き下さい
- 最後に、数ある同業社の中で、どうしてサパナにお問い合わせを頂いたのか、教えてください！

ヒマラヤガイド：浅原明男

ご記入していただき、誠にありがとうございます。ファックスで送られる方はお手数ですが印刷し、ご記入後下記の番号へメールで送られる方は下記のアドレスへお送り下さい。

FAX 077-534-5469

[info@sapanatrek.com](mailto:info@sapanatrek.com)