

ア. ツアー説明 (ストーリー・難易度・セーフティートーク)

1. **How long is today's tour?**
今日のツアーはどれくらいの時間ですか？
2. **What's the total vertical drop and climb?**
総滑降高度と登行高度はどれくらいですか？
3. **What skiing ability level is required for this tour?**
このツアーにはどのレベルのスキー技術が必要ですか？
4. **Is this terrain suitable for intermediate skiers?**
この地形は中級者に適していますか？
5. **Are there any exposed ridgelines we'll be on?**
露出した稜線を歩く場所がありますか？
6. **How technical are the ascents and descents?**
登りや下りの技術的難易度はどの程度ですか？
7. **What type of snowpack do you expect today?**
今日はどんな雪の状態が予想されますか？
8. **Will we be skiing in glades or open bowls?**
林間 (グレード) ですか？ それともオープンボウルですか？
9. **How risky is avalanche danger today?**
今日の雪崩リスクはどれくらいですか？
10. **What safety gear do we need to carry?**
どんな安全装備を持つ必要がありますか？
11. **Do we need to bring ski crampons?**
スキーアイゼンは必要ですか？
12. **Will we use climbing skins the whole ascent?**
登りの全行程でシールを使いますか？
13. **What's the gradient of the skin track?**
シール登行の斜度はどれくらいですか？
14. **Do we have to bootpack any sections?**
ブーツで歩く区間がありますか？
15. **Are there any mandatory kick turns?**
必須のキックターンはありますか？
16. **How do you rate today's avalanche forecast?**
今日の雪崩予報の評価はどうですか？
17. **What avalanche bulletin do you use?**

どの雪崩情報を参照していますか？

18. Are we skiing in avalanche terrain all day?

一日中、雪崩地形を滑りますか？

19. How steep are the descents?

下りの斜度はどれくらいですか？

20. Will we cross any cornices?

雪庇を通過しますか？

21. Are there tree wells to watch out for?

ツリーホールに注意が必要な場所がありますか？

22. How do you evaluate wind slab conditions?

風によるスラブの状態はどう評価しますか？

23. Will we encounter crust, powder, or corn snow?

クラスト・パウダー・ザラメ雪のどれに会いそうですか？

24. How long will transitions between uphill and downhill take?

登りと下りの切り替え（トランジション）はどれくらいかかりますか？

25. Do we ski one by one in avalanche zones?

雪崩地形では一人ずつ滑りますか？

26. How do you define the runout zone here?

このランナウトゾーン（雪崩が止まる場所）はどう定義していますか？

27. Do you brief us before every descent?

毎回の滑走前に説明はありますか？

28. Will we practice beacon checks at the start?

スタート時にビーコンチェックの練習をしますか？

29. How far is the nearest safe exit route?

一番近い安全な退避ルートはどのくらいの距離ですか？

30. Is this a loop tour or an out-and-back?

周回コースですか？ それとも往復ですか？

31. Do we traverse glaciers on this tour?

このツアーでは氷河を横断しますか？

32. Will we rope up anywhere?

どこかでロープを使用しますか？

33. Are helmets required?

ヘルメットは必須ですか？

34. Do you recommend an airbag backpack?

エアバッグ付きザックは推奨されますか？

35. What's the coldest temperature we'll face?

想定される最低気温はどれくらいですか？

36. **Is this a popular backcountry zone?**

ここは人気のバックカントリーエリアですか？

37. **What's the average pace for this group?**

このグループの平均ペースはどれくらいですか？

38. **Do we ski in small groups or stay together?**

小グループに分かれますか？ それとも全員でまとまって行動しますか？

39. **Are there any cliffs or drops?**

崖やドロップはありますか？

40. **How do you decide the safest line?**

安全なラインはどのように判断しますか？

41. **Do you teach avalanche safety during the tour?**

ツアー中に雪崩安全の説明をしてくれますか？

42. **What's the maximum slope angle we'll ski?**

滑走する最大斜度はどれくらいですか？

43. **Will we encounter tree skiing or alpine terrain?**

樹林帯スキーですか？ それともアルパイン地形ですか？

44. **Are the snow bridges stable at this time of year?**

この時期、スノーブリッジは安定していますか？

45. **Do you check snow stability with a snow pit?**

雪の安定性を調べるために雪坑を掘りますか？

46. **What's the escape plan if conditions worsen?**

状況が悪化した場合のエスケーププランは何ですか？

47. **How far is the next safe zone?**

次の安全地帯まではどれくらいですか？

48. **Will we use GPS or map and compass?**

GPS を使いますか？ それとも地図とコンパスですか？

49. **Do you explain today's tour story or theme?**

今日のツアーのストーリーやテーマの説明はありますか？

50. **What's the historical use of this route?**

このルートは歴史的にどんな用途がありましたか？

イ. ツアー中のガイディング（自然・歴史・文化）

1. **What mountain range are we skiing in?**

私たちはどの山脈でスキーをしていますか？

2. **Are there any famous peaks nearby?**

近くに有名な山はありますか？

3. **What kind of wildlife lives here in winter?**

冬にこの地域に生息する野生動物は何ですか？

4. **Do animals hibernate in these mountains?**

この山々では動物は冬眠しますか？

5. **What tree species are common in these forests?**

この森にはどんな樹種がよく見られますか？

6. **What do locals call this ridgeline?**

この稜線は地元で何と呼ばれていますか？

7. **Are there any cultural legends about these peaks?**

これらの山には文化的な伝説がありますか？

8. **Has this valley been used historically by hunters?**

この谷は歴史的に狩猟者に利用されてきましたか？

9. **Are these slopes used by traditional mountaineers?**

これらの斜面は昔から登山家に利用されてきましたか？

10. **What does the name of this mountain mean?**

この山の名前の意味は何ですか？

11. **Are there shrines or sacred spots in this area?**

この地域には神社や聖地がありますか？

12. **Do local people have rituals related to snow?**

地元の人々には雪にまつわる儀式がありますか？

13. **Are these slopes popular with ski mountaineers?**

これらの斜面は山岳スキーヤーに人気ですか？

14. **What is the geology of this mountain?**

この山の地質はどのようなものですか？

15. **How was this valley formed?**

この谷はどのように形成されたのですか？

16. **Is this an active volcanic area?**

ここは活火山地域ですか？

17. **Are there any hot springs in this region?**

この地域には温泉がありますか？

18. **Do avalanches shape the landscape here?**

この地域は雪崩によって地形が形成されますか？

19. **Are there traditional mountain huts nearby?**

近くに伝統的な山小屋はありますか？

20. **How do locals prepare for deep winter?**

地元の人々は厳冬期にどう備えますか？

21. What's the snowpack history of this season?

今シーズンの積雪の推移はどうですか？

22. Do locals use snowshoes or skis?

地元の人々はスノーシューやスキーを使いますか？

23. What wildlife tracks might we see?

どんな動物の足跡を見ることができますか？

24. Do bears ever wake up in winter?

冬に熊が目覚めることはありますか？

25. Are there alpine plants buried under snow now?

今この雪の下には高山植物がありますか？

26. Has this ridge been a historical route?

この稜線は歴史的なルートでしたか？

27. What's the history of backcountry skiing here?

この地域のバックカントリースキーの歴史は？

28. Do ski patrols operate in this area?

この地域にはスキーパトロールはいますか？

29. What's the dialect spoken by local villagers?

地元の人が話す方言は何ですか？

30. Is there a unique cuisine of this snowy region?

雪国ならではの料理はありますか？

31. Do local festivals celebrate snow or mountains?

雪や山にまつわる祭りがありますか？

32. Are there folk tales about avalanches?

雪崩にまつわる昔話がありますか？

33. What traditional industries are in this valley?

この谷の伝統産業は何ですか？

34. Is this area used for logging in summer?

夏はこの地域で伐採が行われていますか？

35. Do locals gather mountain vegetables here in spring?

春には山菜採りが行われますか？

36. Are there glacial features in this landscape?

この景観には氷河地形がありますか？

37. Has climate change affected snow here?

気候変動はこの地域の雪に影響を与えていますか？

38. How deep is the average snowpack?

平均的な積雪深はどれくらいですか？

39. **What is the record snowfall in this region?**

この地域の過去最高積雪量はどれくらいですか？

40. **Are there historical avalanche disasters?**

過去に雪崩災害はありましたか？

41. **Are there climbing routes in summer?**

夏にはクライミングルートがありますか？

42. **Do mountaineers attempt winter ascents nearby?**

この近くで冬季登山を行う人はいますか？

43. **Is ski touring common for locals?**

地元の人はスキーツアーをよく行いますか？

44. **Do people herd animals in summer pastures?**

夏には家畜を放牧しますか？

45. **Are there any UNESCO heritage sites nearby?**

近くにユネスコ世界遺産はありますか？

46. **How did skiing first arrive in Japan?**

スキーは日本にどのように伝わりましたか？

47. **What makes Hokkaido snow famous?**

北海道の雪が有名な理由は何ですか？

48. **Do you see northern lights here in winter?**

冬にオーロラが見られることはありますか？

49. **Are there samurai-era travel routes nearby?**

この周辺に侍の時代の街道はありますか？

50. **Do people still use traditional snow houses (kamakura)?**

伝統的な雪室（かまくら）は今も使われていますか？

ウ. 緊急時の対応（野外救急・災害時）

1. **What should I do if I get caught in an avalanche?**

雪崩に巻き込まれた場合はどうすればいいですか？

2. **How do you use an avalanche beacon?**

雪崩ビーコンはどう使いますか？

3. **How do you probe and shovel effectively?**

プローブとショベルはどう効果的に使いますか？

4. **What if I injure my knee while skiing?**

スキー中に膝を怪我したらどうしますか？

5. **Do you carry a medical kit?**

医療用キットを携帯していますか？

6. **How do you treat hypothermia?**
低体温症はどう処置しますか？
7. **What if someone gets frostbite?**
凍傷になった場合はどうしますか？
8. **What happens if someone breaks a ski binding?**
ビンディングが壊れたらどうしますか？
9. **Do you carry spare repair tools?**
予備の修理道具は持っていますか？
10. **How do you stabilize a broken bone in the field?**
現場で骨折をどう固定しますか？
11. **Can you call for a rescue helicopter here?**
ここで救助ヘリを呼べますか？
12. **Is there cell reception in this valley?**
この谷では携帯電話は通じますか？
13. **How do you deal with whiteout conditions?**
ホワイトアウト時の対応は？
14. **What should I do if I fall into a tree well?**
ツリーホールに落ちた場合はどうしますか？
15. **What's the survival technique if lost?**
遭難した時のサバイバル技術は？
16. **How do you signal for rescue in the snow?**
雪の中で救助をどう知らせますか？
17. **Do you carry a satellite phone or radio?**
衛星電話や無線機を携帯していますか？
18. **How do you prevent snow blindness?**
雪目をどう防ぎますか？
19. **What are the signs of altitude sickness?**
高山病の兆候は？
20. **Do you know CPR in avalanche situations?**
雪崩時の心肺蘇生（CPR）はできますか？
21. **How do you rewarm someone safely?**
低体温の人を安全に再加温するには？
22. **Can we build an emergency snow shelter?**
緊急時に雪洞を作れますか？
23. **How do you keep water from freezing?**

水が凍らないようにするには？

24. **What's the emergency plan in case of blizzard?**

吹雪の際の緊急対応は？

25. **How do you locate someone buried in snow?**

埋没者をどう探しますか？

26. **Do you train clients in avalanche drills?**

参加者に雪崩訓練を行いますか？

27. **How long is survival time under snow?**

雪に埋まってどれくらい生存できますか？

28. **What if my skins stop sticking?**

シールが粘着しなくなったら？

29. **Do you carry duct tape or ski straps?**

ダクトテープやスキーストラップは持っていますか？

30. **What if my binding ices up?**

ビンディングが凍りついたら？

31. **How do you prevent dehydration in winter?**

冬の脱水をどう防ぎますか？

32. **How do you treat severe fatigue?**

極度の疲労の処置は？

33. **Do you know how to splint a pole as a brace?**

ストックで添え木を作る方法を知っていますか？

34. **What's the evacuation plan from this valley?**

この谷からの避難方法は？

35. **How do you keep hands warm if gloves fail?**

グローブが役に立たない場合の手の保温方法は？

36. **Can you melt snow for drinking water?**

雪を溶かして飲み水にできますか？

37. **What if goggles fog up badly?**

ゴーグルが激しく曇ったら？

38. **What are the risks of a cornice collapse?**

雪庇崩落の危険性は？

39. **What happens if we are benighted?**

日没後に動けなくなった場合は？

40. **How do you light a stove in extreme cold?**

極寒でストーブを点火するには？

41. **What are the signs of unstable snowpack?**

不安定な積雪の兆候は？

42. **Do you dig a snow pit to analyze layers?**

雪の層を分析するため雪坑を掘りますか？

43. **How do you recognize surface hoar?**

表面霜（サーフェスホー）はどう見分けますか？

44. **What if the group gets split up?**

グループが分かれたらどうしますか？

45. **How do you organize a group rescue?**

グループ救助はどう行いますか？

46. **What's the Japan emergency number?**

日本の緊急通報番号は？

47. **How do you keep avalanche gear accessible?**

雪崩装備をすぐ使える状態にするには？

48. **Can we ski out if equipment breaks?**

装備が壊れた場合でも滑って帰れますか？

49. **What if the guide is injured?**

ガイドが怪我をしたら？

50. **Do you carry a PLB (Personal Locator Beacon)?**

PLB（遭難位置通報装置）は携帯していますか？

エ. 行程管理（スケジュール・時間・リスクマネジメント）

1. **What time does the tour start?**

ツアーは何時に始まりますか？

2. **How long is the ascent?**

登りはどれくらいの時間ですか？

3. **When will we stop for breaks?**

休憩はいつ取りますか？

4. **How long is the descent?**

下りはどれくらいですか？

5. **What's the latest turnaround time?**

最終折り返し時間はいつですか？

6. **How do you set the pace for the group?**

グループのペースはどう設定しますか？

7. **How do you decide if conditions are safe?**

安全かどうかどう判断しますか？

8. **Do you check the avalanche bulletin every morning?**

毎朝雪崩情報を確認しますか？

9. **What's the backup route if conditions worsen?**

状況が悪化した場合の代替ルートは？

10. **Do we ski out before sunset?**

日没前に滑り終えますか？

11. **What's the group management strategy?**

グループ管理の方針は何ですか？

12. **Do you use GPS or a map?**

GPS を使いますか？ それとも地図ですか？

13. **How long does a typical transition take?**

一般的なトランジション時間はどれくらいですか？

14. **Do you plan a contingency day?**

予備日を設けていますか？

15. **What's the risk management protocol?**

リスク管理プロトコルは？

16. **How do you evaluate slope stability?**

斜面の安定性はどう評価しますか？

17. **How far is the nearest hut or shelter?**

一番近い山小屋や避難所はどれくらいですか？

18. **Do you check wind direction before the tour?**

ツアー前に風向きを確認しますか？

19. **How do you estimate skinning time?**

シール登行の所要時間はどうか見積もりますか？

20. **Will we ski one at a time in risky zones?**

危険地形では一人ずつ滑りますか？

21. **What slope angle do you avoid?**

避けるべき斜度は？

22. **Do you make snowpack tests en route?**

行動中に積雪テストを行いますか？

23. **How do you decide when to turn back?**

引き返す判断基準は？

24. **How do you avoid terrain traps?**

地形トラップはどう回避しますか？

25. **Is there a set order of skiing in the group?**

滑走順は決まっていますか？

26. **How do you keep track of time in the backcountry?**

バックカントリーで時間管理はどうしますか？

27. What's the earliest safe descent window?

最も早い安全な滑走タイミングは？

28. Do you plan escape routes?

エスケープルートは計画していますか？

29. How do you manage group fatigue?

グループの疲労管理は？

30. Do you use altimeters for navigation?

ナビゲーションに高度計を使いますか？

31. How do you estimate safe exposure time?

リスクのある斜面での安全な滞在時間は？

32. Do you avoid south-facing slopes in the afternoon?

午後の南斜面は避けますか？

33. What's the snow temperature threshold for stability?

安定性の基準となる雪温は？

34. How long does it take to dig a snow pit?

雪坑を掘るのにどれくらいかかりますか？

35. Do you adjust plan if someone is slower?

誰かが遅い場合、計画を調整しますか？

36. How do you avoid overexertion?

オーバーワークを防ぐ方法は？

37. Will you check weather hourly?

1時間ごとに天気を確認しますか？

38. Do you use decision-making frameworks like AIARE?

AIAREのような意思決定フレームワークを使いますか？

39. How many meters do we climb per hour?

1時間あたりどれくらい登りますか？

40. What's the descent plan in case of fog?

霧が出た場合の滑走計画は？

41. How do you prevent delays?

遅れをどう防ぎますか？

42. What's the plan for river crossings?

渡渉（川を渡る）の計画は？

43. How do you monitor avalanche runouts?

雪崩の到達範囲はどう監視しますか？

44. Do you coordinate group spacing?

グループ間隔はどう管理しますか？

45. **How long is the approach to the skiable terrain?**

滑走可能エリアまでのアプローチはどれくらいですか？

46. **Will we return to the same trailhead?**

同じ登山口へ戻りますか？

47. **How do you avoid losing daylight?**

日没を避けるにはどうしますか？

48. **Do you time sections with GPS?**

区間タイムを GPS で計測しますか？

49. **Is there a margin of safety built into the plan?**

計画に安全マージンは含まれていますか？

50. **How do you brief the group at key points?**

各要所での説明はどう行いますか？

オ. 顧客サービス・グループ管理

1. **Can I ski at my own pace?**

自分のペースで滑れますか？

2. **Is it okay to stop and take photos?**

写真撮影のために止まっても大丈夫ですか？

3. **Who should I follow in the group?**

グループ内では誰の後ろにつけばいいですか？

4. **Will you help me adjust my bindings?**

ビンディング調整を手伝ってもらえますか？

5. **Can I rent avalanche gear from you?**

雪崩装備をレンタルできますか？

6. **Will you explain how to use the beacon, probe, and shovel?**

ビーコン・プローブ・ショベルの使い方を説明してもらえますか？

7. **Is there a tail guide?**

最後尾にガイドはつきますか？

8. **Can I ski close to my friend?**

友達の近くを滑ってもいいですか？

9. **Will we have snack breaks?**

途中で軽食休憩はありますか？

10. **Can you take photos of us skiing?**

滑っている写真を撮ってもらえますか？

11. **Do you provide warm drinks at breaks?**
休憩時に温かい飲み物は提供されますか？
12. **Can I use my own beacon?**
自分のビーコンを使ってもいいですか？
13. **Do you check everyone's gear before departure?**
出発前に全員の装備チェックはありますか？
14. **Will you demonstrate kick turns?**
キックターンのデモはしてくれますか？
15. **Do you coach skiing technique if needed?**
必要であればスキー技術の指導をしてもらえますか？
16. **Can I practice beacon searches during the tour?**
ツアー中にビーコン探索の練習はできますか？
17. **Do you assign skiing order?**
滑走順を決めてもらえますか？
18. **Can I change layers during breaks?**
休憩中にレイヤーを調整してもいいですか？
19. **Is there time for a hot spring after the tour?**
ツアー後に温泉へ行く時間はありますか？
20. **Do you remind us about hydration?**
水分補給の声かけはありますか？
21. **Can I switch to snowshoes if tired?**
疲れたらスノーシューに変更できますか？
22. **Will you guide us on photo spots?**
写真スポットを教えてくださいませんか？
23. **Can I use splitboard instead of skis?**
スキーの代わりにスプリットボードを使用できますか？
24. **Do you check everyone's transition speed?**
トランジションの速度を確認しますか？
25. **Is there a sweep to make sure no one is left behind?**
最後尾で誰も取り残さないようにする担当者はいますか？
26. **Can I ask questions about snow science?**
雪の科学について質問できますか？
27. **Do you brief us before each descent?**
各滑走前に説明してくれますか？
28. **Can I use ski crampons if I feel safer?**
安全のためにスキーアイゼンを使ってもいいですか？

29. **Will you give feedback on skinning technique?**
シール登行技術のフィードバックをもらえますか？
30. **Can I ski slightly ahead to film friends?**
友達を撮影するために少し前を滑ってもいいですか？
31. **Do you check group fitness levels?**
グループの体力レベルを確認しますか？
32. **Can we change route based on group preference?**
グループの希望でルートを変更できますか？
33. **Will you help with boot adjustments?**
ブーツの調整は手伝ってもらえますか？
34. **Can I borrow ski straps?**
スキーストラップは借りられますか？
35. **Do you share local knowledge of snow conditions?**
雪のローカル情報を教えてもらえますか？
36. **Can I test my avalanche airbag?**
雪崩エアバッグをテストできますか？
37. **Do you teach how to dig a snow pit?**
雪坑の掘り方を教えてもらえますか？
38. **Can we do a group photo at the summit?**
山頂でグループ写真を撮れますか？
39. **Do you carry spare gloves or goggles?**
予備のグローブやゴーグルはありますか？
40. **Will you check our beacon signals at the start?**
出発時にビーコンの電波チェックをしますか？
41. **Can I eat during skinning?**
シール登行中に飲食してもいいですか？
42. **Do you encourage group communication?**
グループ内のコミュニケーションを促してくれますか？
43. **Can I ski with poles strapped on my pack?**
ストックをザックに付けたまま滑ってもいいですか？
44. **Will you explain Japanese mountain etiquette?**
日本の山のマナーについて説明してもらえますか？
45. **Can you recommend après-ski spots nearby?**
近くのアフタースキーのおすすめはありますか？
46. **Will you remind us to space out on slopes?**
斜面での間隔確保を注意してくれますか？

47. **Do you explain signs of avalanche danger as we go?**

移動しながら雪崩危険の兆候を説明してくれますか？

48. **Can I follow your exact tracks?**

ガイドのトラックをそのまま辿ってもいいですか？

49. **Will you tell us when to put skins back on?**

シールを付け直すタイミングを教えてくださいませんか？

50. **Do you take a group headcount at every stop?**

休憩ごとに人数確認は行いますか？
