

杉山野外塾 2021 プログラムのご案内

上信越国立公園の中心部をしめる志賀高原は、その多くが手つかずの自然と豊かな水に囲まれています。日本有数のブナ林の中を歩いたり、イワナの原種が住む雑魚川でフィッシングや沢歩きを楽しんだり。日頃は体験できない大自然とのふれあいを、杉山野外塾がお手伝いいたします。

A トレッキング・ハイキングプログラム

A1 トレッキング「苗場山・岩菅山」 フリープラン

やっばり百名山の苗場山。新潟、長野県境にある標高2,145m、テーブルのような形の山頂は、小さな湖沼と広大な高層湿原の別世界。2日目、志賀高原の主峰2,295mの岩菅山の山頂は360度のパノラマが広がります。

【日程】7月23日(金・祝)・24日(土)
【行程】23日:秋山郷小赤沢三合目登山口→坪場→苗場山頂→坪場→三合目登山口
24日:聖平岩菅登山口→上条用水→アライタ沢→ノッキリ→岩菅山頂
【定員】各日5名
【料金】23日＝¥9,500 24日＝¥8,500(奥志賀からの送迎を含むガイド料1日)
【担当】畠山

A2 ワンデイハイキング フリープラン

高原の涼しい夏休み、志賀高原のメインコースを日替わりでご案内いたします。

【日程】8月13日(金)～8月16日(月)の毎日
【定員】各日5名
【コース】①自然探勝コース…13日 ②四十八池・大沼池コース…14日
③芳ヶ平白根山コース…15日 ④カヤノ平コース…16日
【料金】各日¥7,500(1昼食、ガイド料1日)
※ご希望の方はスポーツハイムにご宿泊いただけます(宿泊料別途)。
【担当】畠山

A3 杉山野外塾デラックスコース 宿泊型

大自然の扉を開きましょう。静かな奥志賀高原でゆったりペースのハイキング。居心地の良いペンション泊で「ゆったり自然体験」をお楽しみください。

【日程】9月15日(水)PM～17日(金)AM 【定員】5名
【料金】ツイン¥37,000 シングル¥40,000
(2泊4食、2昼食、送迎を含むガイド料2日)

【宿舎】コットンハウス 【担当】畠山

A4 志賀山麓ハイキング & 馬場葡萄園 宿泊型

初日はハイキング、2日目は当校スタッフ 馬場猛の葡萄園にて葡萄摘みをお楽しみいただくプログラムです。

【日程】①9月22日(水)AM～23日(木・祝)PM
②9月25日(土)AM～26日(日)PM

【定員】8名

【行程】

①22日:葡萄園近くの小布施雁田山ハイキングと岩松院へご案内いたします。
23日:馬場葡萄園(創園2年目)にて葡萄摘み。採りたての葡萄をご試食いただけます。

②25日:紅葉の気配を感じる志賀高原山麓ハイキングで身体をリフレッシュ。
26日:馬場葡萄園(創園2年目)にて葡萄摘み。採りたての葡萄をご試食いただけます。

【料金】ツイン¥27,000 シングル¥28,500
(1泊2食、1昼食、送迎を含むガイド料2日、葡萄園入園料、葡萄1房付)

【宿舎】コットンハウス
【担当】中路

A5 ハイキング「紅葉ベストポイント」 宿泊型

錦秋織り成す秋真っ盛り志賀高原。紅葉前線は山頂から山麓へ日々刻々と移動し続けます。その日の紅葉が一番おすすめのコースを歩きます。

【日程】10月30日(土)AM～31日(日)PM 【定員】5名

【行程】30日:秋山郷魚野川渓谷
31日:カヤノ平

※紅葉のすすみ具合によりコースを変更する場合があります。

【料金】ツイン¥28,500 シングル¥30,000(1泊2食、2昼食、送迎を含むガイド料2日)
【宿舎】コットンハウス 【担当】畠山

B アウトドア自然体験プログラム

B1 毛ばり釣りプライベートレッスン 小学3年生～

奥志賀渓谷を流れる美しい雑魚川には貴重な天然イワナが棲んでいます。初めての方には、溪流の歩き方、毛ばりの流し方のレクチャーを、経験者の方には、その季節ごとに雑魚川でのコツをご案内いたします。

【日程】7月22日(木・祝)～7月24日(土)、8月12日(木)～8月16日(月)の毎日
※この期間以外の日程(7月・8月)でご希望がございましたらお問合せください。

【定員】ガイド1名に対し3名まで

【料金】1日¥22,000、半日¥14,000(ガイド料、手袋・ヘルメットレンタル込)
※消耗品代・遊漁券(¥500/日)・レンタル代別途(竿・長靴セット¥1,800/日)

【担当】中路/テンカラ(毛バリ)利用

B2 満水川溪流ウォーク半日ガイド 小学生以上 フリープラン

穏やかな満水川の溪流を歩き、森と美しい水面の景色を楽しむ清涼感溢れる半日(約2時間)ツアー。時には泳ぐイワナを観察できます。午前または午後をご指定ください。

【日程】7月22日(木・祝)～7月24日(土)、8月12日(木)～8月16日(月)の毎日
●午前の部9:30～ ●午後の部13:30～
※この期間以外の日程(7月・8月)でご希望がございましたらお問合せください(2名～4名)。

【定員】4名

【料金】¥4,000 / 小学生¥2,500
(ガイド料、ライフジャケット・ウェーディングシューズ・手袋・ヘルメットレンタル込)

【担当】中路

B3 夏休み子供野外塾 小学生対象 宿泊型

出会った仲間と共に、志賀高原の手つかずの自然を大冒険! 自然の素晴らしさ、楽しさ、ちょっとした厳しさを通して、一回りの成長を目指します。(最少催行人員4名)

★東京駅から現地までの引率付。

【日程】8月18日(水)PM～21日(土)AM

【料金】¥42,000(3泊6食、3昼食、教材費、指導料3日)

東京から引率付往復JRと専用バス利用は¥54,000

【集合・解散】◇集合 13:30 ◇解散 昼食後13:00頃(スポーツハイム奥志賀)
※引率付の方の集合時刻、場所(東京駅)等、詳細はお尋ねください。

【宿舎】スポーツハイム奥志賀

【担当】中路・永田

Y 杉山野外塾フェスタ

Y1 オータムフェスタ 宿泊型

紅葉真盛りの奥志賀高原。いくつかのプログラムからお好きなプログラムを選んでご参加いただけます。日中のプログラムに参加せず宿泊のみのお申込みも可能です。夕食は秋の味覚が満載です。

【日程】10月9日(土)AM～10日(日)AM

【行程】9日:「焼額山登山」「自然探勝ハイキングと温泉」「テニス」
10日:「奥志賀渓谷ハイキング」「テニス」

【料金】¥18,000(1泊2食、1昼食、ガイド料1.5日)
宿泊のみ＝¥9,400(1泊2食)

※夕食時、別途1,000円(現地払)で飲み放題。

【宿舎】スポーツハイム奥志賀

テニスプライベートレッスン

テニス指導員(日本体育協会公認)によるテニスレッスンを開催します!

【日程】8月8日(日)～17日(火)の毎日

お問合せ・お申込み＝スポーツハイム奥志賀(TEL0269-34-2551)



スキー上達プログラム

スキー上達のためのコンディショントレーニング

奥志賀の自然の地形を利用したノルディックウォーク、登山等で、スキーのための身体の動かし方をトレーニングします。

担当：塚脇誠(最少催行人員4名・定員15名)
<ベーシック:トレーニング入門&シニアの方にお勧め>
※体力に不安がある方は、「歩き方①入門編」をお勧めします。

<アドバンス:より専門的な技能(技術)・体力向上を目指すトレーニング>

C1 ベーシック 宿泊型

トレーニング入門やリハビリテーションとしてご参加いただけますが、内容によってはある程度の体力が必要な場合があります。ご心配な方は「歩き方①入門編」にご参加ください。

【日程】7月22日(木・祝)AMまたは23日(金・祝)AM~25日(日)PM
【料金】2泊=ツイン¥41,500 シングル¥44,500(2泊4食、3昼食、指導料3日)
3泊=ツイン¥59,000 シングル¥63,500(3泊6食、4昼食、指導料4日)
【宿舎】コットンハウス

C2 ベーシック&アドバンス 宿泊型

ベーシックとアドバンス、合同でのトレーニング。ご参加の方のコンディションに合わせて、内容・強度の調整を行います。内容によってはある程度の体力が必要な場合があります。

【日程】8月8日(日)AM~9日(月・祝)PM
【料金】¥21,000(1泊2食、2昼食、指導料2日)
【宿舎】スポーツハイム奥志賀

C3 リラクゼーション編 宿泊型

疲労回復を目的としたコース。奥志賀の「涼」を体験していただきながら疲労回復法をご紹介します。

【日程】8月10日(火)AM~11日(水)PM
【料金】¥21,000(1泊2食、2昼食、指導料2日)
【宿舎】スポーツハイム奥志賀

C4 歩き方①②③ 宿泊型

スキー運動につながる“歩き方”を身に付けてスキー上達を目指します。
※入門編/基本的な運動技術を身に付けます。実践編/技術的な質を高めます。

【日程】①(入門編)8月20日(金)AM~22日(日)PM
②(実践編1)9月10日(金)AMまたは11日(土)AM~12日(日)PM
③(実践編2)10月9日(土)AM~10日(日)PM
【料金】①=¥35,000(2泊4食、3昼食、指導料3日)
②の2泊=ツイン¥41,500 シングル¥44,500(2泊4食、3昼食、指導料3日)
②の1泊=ツイン¥24,000 シングル¥25,500(1泊2食、2昼食、指導料2日)
③=¥22,500(1泊2食、2昼食、指導料2日)
【宿舎】①③スポーツハイム奥志賀 ②コットンハウス

C5 in 高尾山①②③

スキーシーズン目の秋。高尾山でスキー上達のヒントをつかみましょう。

【日程】①(お散歩編)10月3日(日) ②(ベーシック)11月13日(土)
③(ベーシック&アドバンス)11月14日(日)
【料金】¥4,000(指導料1日)

◆10月には都内でのコントレ「お散歩編」を開催予定です。決まりましたらホームページでお知らせいたします。

C6 野沢サマースキー①②③④ 宿泊型

担当：杉山公信・中路(最少催行人員2名・定員14名)

野沢温泉スキー場のピラボ仕様のサマーゲレンデでスキーレッスン。雪上とよく似た感覚でトレーニングできます。足裏感覚を意識しながら、滑走感覚の思い出しやすくなる技術向上に。

①7月17(土)AM~18日(日)PM
②7月19日(月)PM~21日(水)AM ※シニアの方が対象です。
③10月3日(日)AM~4日(月)PM
④10月31日(日)AM~11月1日(月)PM

【申込資格】中級B以上 ※②は50歳以上の中級B以上

【料金】①=ツイン¥19,500 シングル¥21,000(1泊朝食、指導料2日)
②=ツイン¥25,000 シングル¥27,000(2泊2朝食、指導料2日)
③④=ツイン¥18,500 シングル¥19,500(1泊朝食、指導料2日)

【宿舎】ガストホフ・シーハイル(野沢) ※B&Bのため夕食は別途外食となります。

アイコンの説明

- 1 人並みの体力があればご参加いただけます。
- 2 日頃から運動に親しまれており、ある程度の体力がある方(4~5時間の歩きが可能な方)向けのコース。
- 3 行程時間・距離が長く、体力を必要とする経験者(7時間程度の歩きが可能な方)向けのコース。

フリープラン 開催期間中のお好きな日程(1日ごと)での参加が可能です。宿泊付ではありません。宿泊の手配が必要な方はスギヤマトラベルへお申し付けください。

※天候等により当日に行程が変更になる場合があります。

宿泊型 料金は宿泊代が含まれております。スポーツハイム奥志賀は相部屋の料金です。スキーヤーズベッドや洋室(ツイン・シングル)の個室利用を割増でご予約いただけます(部屋数限定)。

スポーツハイム奥志賀ご案内

住所：長野県下高井郡山ノ内町奥志賀高原
TEL：0269-34-2551

【グリーンシーズン宿泊営業期間】

7/31・8/1、8/7~21、9/6~12、10/8・9
※9/6~12の期間、洋室はご利用いただけません。

【宿泊料】

大人1名様		1泊2食付	1泊朝食付 (チェックイン19:00以降)
スキーヤーズベッド		¥7,900	¥5,900
スキーヤーズベッド(1名1室)		¥10,400	¥8,400
洋室	シングル	¥11,100	¥9,100
	ツイン	¥9,400	¥7,400
	トリプル	¥8,900	¥6,900

※10/9は1泊2食付¥9,400(スキーヤーズベッド)

※10/8は野外塾ご参加者のための送迎前泊(飯山線立ヶ花駅22:10)があります。

- 各プログラムとも開催日の12日前までにご予約をお願いいたします。
- 年齢や対象資格の記載がないプログラムは、中学生以上の方が対象です。
- とくに記載のない場合、プログラムの最少催行人員は2名です。
- 天候や各種要因により日程やガイドコース、担当ガイドが変更になる場合がございますのでご了承ください。
- お客様のご都合によるキャンセルは取消料をいただきます。

	取消日(契約解除の期日)	取消料(お1人様)
旅行開始日の前日から起算してさかのぼって	21日に当たる日以前	無料
	20日に当たる日以降8日前まで	旅行代金の 20%
	7日に当たる日以降2日前まで	旅行代金の 30%
旅行開始日の前日		旅行代金の 40%
旅行開始日の当日		旅行代金の 50%
旅行開始後または無連絡不参加		旅行代金の100%

※募集型企画旅行に含まれない宿泊の変更および取消等は各宿舎の約款に基づきます。

- より安心してご参加いただくためにも、ご自身で旅行傷害保険にご加入されることをお勧めします。
- 志賀高原内の登山ハイキングガイドのご希望がございましたらお問合せください。(半日¥14,000~)
- 杉山野外塾およびスポーツハイム奥志賀の新型コロナウイルス感染防止のための取り組みは、ホームページをご確認ください。
- 杉山野外塾現地事務所：スポーツハイム奥志賀 (TEL 0269-34-2551)

ホームページから WEB申込み開始:7月5日(月)11:00~
予約が可能です。 | <https://sugiyama-travel.com/>

旅行企画・実施 東京都知事登録旅行業第2-3373号(一社)全国旅行業協会正会員

(株)スギヤマトラベル TEL 03-3562-5988 FAX 03-3567-8850

〒104-0061 東京都中央区銀座1-6-11 土志田ビル8F www.sugiyama-ski.com

振込銀行

三菱UFJ銀行 京橋支店/普通4534160
みずほ銀行 銀座中央支店/普通 0727480
ゆうちょ銀行:00170-9-68949