

杉山野外塾 2022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

● トレッキング「苗場山」 フリープラン 📍

やっぱり百名山の苗場山。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です。
 【日程】7月24日(日)
 【行程】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
 【定員】5名
 【料金】¥9,500(奥志賀からの送迎を含むガイド料1日)
 【担当】 畠山

● 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14日(日)～8月17日(水)の毎日
 【定員】 各日5名
 【コース】①四十八池・大沼池コース…14日 ②自然探勝コース…15日
 ③奥志賀渓谷…16日 ④渋峠芳ヶ平…17日
 【料金】 各日¥8,300(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

● トレッキング「志賀高原の山々」 フリープラン 📍

志賀高原を代表する2,000m峰「岩菅山」「赤石山」「志賀山」に登ります。1日のみのご参加が可能です。
 【日程】 9月3日(土)…岩菅山 4日(日)…赤石山 5日(月)…志賀山と四十八池
 【定員】 各日5名
 【料金】 各日¥8,500(ガイド料1日)
 【担当】 畠山

● 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7日(水)PM～9日(金)AM
 【定員】 10名
 【料金】 ツイン¥39,000 シングル¥42,000
 (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・中路

● 志賀山麓ハイキング&馬場葡萄園 宿泊型 📍

初日は秋へと移り変わる志賀高原山麓をハイキング。2日目は馬場葡萄園にて、収穫に関わる軽い農作業体験を通して葡萄の知識を深めます。採りたてをご試食いただけます。※2日目の終了後、JR豊野駅までお送りします。
 【日程】 ①9月23日(金・祝)AM～24日(土)PM
 ②9月25日(日)AM～26日(月)PM
 【定員】 8名
 【行程】
 ①23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。
 24日:馬場葡萄園(創園3年目)にて収穫体験。採りたての葡萄をご試食いただけます。
 ②25日:葡萄園近くの小布施施田山ハイキングと岩松院へご案内いたします。
 26日:馬場葡萄園(創園3年目)にて収穫体験。採りたての葡萄をご試食いただけます。
 【料金】 ¥24,000
 (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】 スポーツハイム奥志賀
 【担当】 中路

● ハイキング「晩秋の紅葉ハイク」 宿泊型 📍

錦秋織り成す秋真っ盛りの志賀高原。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22(土)AM～23日(日)PM
 【定員】 5名
 【行程】 22日:秋山郷魚野川渓谷
 23日:カヤノ平・北ドブ湿原
 ※紅葉のすず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 ¥29,000 シングル ¥30,500
 (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

● ゆるトレ&ブルーベリー収穫 宿泊型 📍

“ゆるく”オフトレーニングで体を動かしましょう。ウォーキング、軽いジョギング、自重トレーニング等で冬に向けて準備します。最終日は杉山農園でブルーベリーを収穫！
 【日程】 7月16日(土)PM～18日(月・祝)AM
 【料金】 ¥29,000(2泊4食、1昼食、指導料1.5日、ブルーベリー200g)
 【宿舎】 スポーツハイム奥志賀 【担当】 杉山公信

● 野外塾シニア 50歳以上 宿泊型 📍

それぞれの季節を存分に感じられるハイキングを中心としたアクティビティで、身体をリフレッシュ！7月は杉山農園(ブルーベリー)、8・9月は馬場葡萄園に立ち寄り、畑作業体験も。50歳以上の方が対象です。
 【日程】 ①7月16日(土)AM～18日(月・祝)PM
 ②8月23日(火)AM～26日(金)PM
 ③9月17日(土)AM～19日(月・祝)PM
 【内容】 ①②③共通:スキー運動に繋がるグレンデウォーク
 ①満水川沢ウォーク・志賀高原池めぐり・杉山農園
 ②満水川沢ウォーク・雑魚川毛バリ釣り体験・馬場葡萄園
 ③秋の花観察ウォーク・小布施刈田山麓ウォーク・馬場葡萄園
 【料金】 ①③=¥40,000(2泊4食、3昼食、送迎を含むガイド料3日)
 ②=¥55,500(3泊6食、4昼食、送迎を含むガイド料4日)
 ※内容によってレンタル代別途
 【宿舎】 スポーツハイム奥志賀
 【最少催行人員】 4名
 【担当】 中路

● 初級・沢歩き体験 フリープラン 📍

原種のイワナが泳ぐ雑魚川で、初心者向けの沢歩き体験。清流の水と戯れ、マイナスイオン一杯の涼しいひと時を。
 【日程】 7月30日(土)・31日(日)・8月1日(月)
 【行程】 30日・1日:雑魚川中流域(中規模の滝を含む。距離は短い。)
 31日:雑魚川上流域(水量、高低差は小さい。距離は中程度。)
 ※全日とも沢歩き初心者の方が対象です。
 【料金】 各日¥8,500(ガイド料1日)
 ※ウェディングシューズレンタル別途(¥1,000/日)
 【担当】 畠山

● 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。
 ★東京駅より現地の引率付
 【日程】 8月18日(木)PM～21日(日)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
 【最少催行人員】 4名
 【担当】 中路・永田
 【申込締切り】 8月5日(金)

● 中高生サマーキャンプ 中学生・高校生対象 宿泊型 📍

森やスキー場を歩き、川で遊び、夜はバーベキューにキャンプファイヤー、満点の星空を満喫。夏の涼しい奥志賀で「山の夏」を一緒に楽しみましょう！
 ※初日と最終日は長野駅よりスポーツハイム奥志賀の送迎があります。
 【日程】 8月23日(火)PM～26日(金)AM
 【料金】 ¥46,000(3泊6食、3昼食、指導料3日)
 【宿舎】 スポーツハイム奥志賀
 【最少催行人員】 6名
 【申込み締切り】 8月9日(火)
 【担当】 杉山公信

Y 杉山野外塾フェスタ

● 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8日(土)PMまたは9日(日)AM～10日(月・祝)AM
 【行程】 8日:「白樺苑路ハイキング」「テニス」
 9日:「焼額山登山」「雑魚川沿いのオーキング&温泉」「テニス」
 10日:「奥志賀渓谷ハイキング」「テニス」
 【料金】 2泊=¥28,000(2泊4食、1昼食、ガイド料2日)
 1泊=¥17,000(1泊2食、1昼食、ガイド料1.5日)
 10/8・9の宿泊のみ=¥18,300(2泊4食)
 10/9の宿泊のみ=¥9,800(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

C 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>

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16日(土)AM～18日(月・祝)PM
 【料金】 ¥36,500(2泊4食、3昼食、指導料3日)
 【宿舎】 スポーツハイム奥志賀

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14日(日)AM～15日(月)PMまたは16日(火)PM
 【料金】 2泊=¥36,500(2泊4食、3昼食、指導料3日)
 1泊=¥21,500(1泊2食、2昼食、指導料2日)
 【宿舎】 スポーツハイム奥志賀

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17日(水)AM～18日(木)PM
 【料金】 ¥21,500(1泊2食、2昼食、指導料2日)
 【宿舎】 スポーツハイム奥志賀

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/技術的な質を高めめます。
 【日程】 ①(入門編)9月2日(金)AM～4日(日)PM
 ②(実践編1)9月17日(土)AM～19日(月・祝)PM
 ③(実践編2)10月8日(土)AMまたは9日(日)AM～10日(月・祝)PM
 【料金】 ①②=¥36,500(2泊4食、3昼食、指導料3日)
 ③の2泊=¥37,500(2泊4食、3昼食、指導料3日)
 ③の1泊=¥23,000(1泊2食、2昼食、指導料2日)
 【宿舎】 スポーツハイム奥志賀

in 高尾山①②

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(ベーシック)11月12日(土)
 ②(ベーシック&アドバンス)11月13日(日)
 【料金】 ¥4,000(指導料1日)
 ◆9・10月には都内でのコントロール「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。

● 野沢サマースキー①②③ 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スラボ仕様のサマーグ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。
 【日程】 ①7月4日(月)PM～6日(水)AM ※50歳以上の方が対象です。
 ②7月9日(土)AM～10日(日)PM
 ③10月2日(日)AM～3日(月)PM
 【申込資格】 中級B以上 ※①は50歳以上の中級B以上
 【料金】 ①=ツイン¥25,000 シングル¥27,000(2泊2朝食、指導料2日)
 ②=ツイン¥19,500 シングル¥21,000(1泊1朝食、指導料2日)
 ③=ツイン¥18,500 シングル¥19,500(1泊1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。宿泊の手配が必要の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】
 7/15～18、8/13～26、9/1～4、9/16～19、9/22～25、10/7～10

【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	¥8,500	¥7,000
スキーヤーズベッド(1名1室)	¥10,500	¥9,000
洋室	シングル	¥11,500 ¥10,000
	ツイン	¥10,000 ¥8,500
	ツインのシングルコース	¥12,000 ¥10,500

※10/9は1泊2食付¥9,800(スキーヤーズベッド)

- 申込締切りの記載のないプログラムは、開催日の12日前までにご予約をお願いいたします。フリープランおよび宿泊型のスポーツハイム泊のプログラムは、催行が決定している場合のみ当社休業日(土日祝・お盆期間)を除く3日前までWEB申込みを受付いたします。
- 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。参加人数が最少催行人員に達しなかった場合、プログラム開始日の前日から起算して7日前までに中止する旨をお知らせいたします。
- 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日目に当たる日以前 無料 20日目に当たる日以降8日前まで 旅行代金の 20% 7日目に当たる日以降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、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症防止の野外的取り組みは、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)

お申込み

WEB申込み:6月17日(金)17:30～
 https://sugiyama-travel.com/

電話申込み:6月21日(火)17:00～
 TEL03-3562-5988(土日祝・お盆期間は休業)

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 振込銀行 三菱UFJ銀行 京橋支店/普通4534160
 〒104-0061 東京都中央区銀座1-6-11 志田ビル8F www.sugiyama-ski.com みずほ銀行 銀座中央支店/普通 027480
 ゆうちょ銀行:00170-9-68949

半日ガイド・プライベートレッスン (現地申込みのプログラム)

- **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、渓流の歩き方、毛ばりの流し方などのレクチャーを、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】8月13日(土)～8月17日(水)の毎日
 ※この期間以外の日程(7月～9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)利用
- **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13日(土)～8月21日(月)の毎日
- **満水川渓流ウォーク半日ガイド** 小学生以上 フリープラン
 穏やかな満水川の渓流を歩き、森と美しい水面の景色を楽しむ清涼感あふれる半日(約2時間)ツアー。時には泳ぐイワナを観察できます。午後または午後をご指定ください。(天候や釣りの状況により、雑魚川に変更する場合がございます。)
 【日程】 8月13日(土)～8月17日(水)の毎日
 ●午前の部:9:30～ ●午後の部:13:15～
 【定員】 4名
 【料金】 ¥4,000 / ライフジャケット・ウェディングシューズ・手袋・ヘルメットレンタル込)
 【担当】 中路

お問合せ・お申込み＝スポーツハイム奥志賀 TEL.0269-34-2551
 (スギヤマトラベルのお取扱いはございません。)