

# 2020 杉山野外塾



# サマーフエスタ



涼しい奥志賀高原でリフレッシュしませんか？

杉山野外塾スタッフがそれぞれの得意分野のアクティビティをご用意してお待ちしております。

**【日程】** 7月23日(木・祝) PM ~ 26日(日) AM

**★プログラムはフリーチョイス★**

下記スケジュールをご覧いただき、1日に付き1つお好きなプログラムをお選びください。お申込み時にご希望をお伺いします。プログラムに参加せずに自由行動で楽しみたい方は宿泊のみで承ります。(テニスコートの利用はテニスプログラムご参加の方を優先とさせていただきます。ご了承ください。)

**【参加費】**

◇プログラムに参加する方＝¥38,500 (3泊6食、2昼食、ガイド料3日)

◇宿泊のみの方＝¥25,200 (3泊6食)

★前泊(7/22の宿泊)＝2食付 7,900円 朝食付 5,900円

**【宿舎】** スポーツハイム奥志賀 〒381-0405 長野県下高井郡山ノ内町奥志賀高原 ☎ 0269-34-2551

※有効期限内のポイントカードをお持ちの方はご持参ください。

**【集合・解散】** 集合／13:30 (スポーツハイム)

※志賀高原山の駅(旧蓮池)11:30⇒ハイムの送迎をいたします。ご希望の方はご予約ください。  
(長野駅東口発 10:15⇒山の駅着 11:26の急行バスをご利用ください)

解散／11:30 (スポーツハイム)

※ご希望の方は立ヶ花駅まで送迎いたします(ハイム 12:10 発)。現地でお申し出ください。

飯山線 立ヶ花発 13:14⇒長野着 13:36

**【プログラムのご案内】** 日にちによって開催プログラムが異なります。スケジュールと併せてご確認ください。  
(担当者は変更になる場合がございます)

トレッキング 担当: 畠山	短い夏の志賀高原の風景や草花を、気持ちよい風を感じながらトレッキングしましょう。その時期の良いポイントを選んで歩きます。 〈コース例〉 23日/26日 白樺苑路、焼額山登山道 24日/25日 志賀高原池巡りコースや自然探勝コースなど。
コンディショントレーニング／歩き方体験編 担当: 塚脇誠	歩き方体験編 スキー上達のための歩き方の基礎プログラムを体験。奥志賀の地形を駆使したさまざまなバリエーションの歩き方で、スキーのための身体の動かし方をトレーニング(ノルディックウォーキング・ストレッチング・ハイキングなど)。
イワナ毛バリ釣り 担当: 中路	用具説明・キャスティング(竿の降り方)・装備確認・その後、雑魚川へ移動(コンディションの良いポイントへご案内)天然イワナに出会いに行きましょう。
溪流ウォーキング 担当: 中路	沢シューズを履いて雑魚川を歩きに出かけましょう。溶岩台地で形成されている溪流の風景をお楽しみ下さい。また、川床はととも涼しく、水温はずっと手を浸せない冷たさです。
テニス 担当: 芹沢	ストローク、ボレー、スマッシュ、サーブ等テニスの基本を球出し形式で練習し、ゲーム形式による練習、ミニゲームなどで楽しみましょう。初心者歓迎!
ロープの基礎知識 担当: 畠山	ロープを強く結ぶには?ロープ同士結ぶには?等、ロープワークの基礎知識の技術を覚えてみませんか。応用のきく数種類を一緒に練習しましょう。
星空観察	期間中、夜空の見通しが良ければ星空観察を行います。この時期は、夏の大三角形や天の川がよくわかりやすいです。

**【スケジュール】** ※プログラムの内容は当日の天候、状況に応じて変更する場合があります。

23日(木) 13:30	(各自昼食をすませてご集合ください。レストランの昼食営業はございません) 集合/スポーツハイム奥志賀 プログラムごとにお楽しみください。 ◆トレッキング ◆コンディショントレーニング/歩き方体験編 ◆テニス ◆ロープの基礎知識
24日(金) 8:30~	プログラムごとにお楽しみください。 ◆トレッキング ◆コンディショントレーニング/歩き方体験編 ◆イワナ毛バリ釣り または 溪流ウォーキング ◆テニス
25日(土) 8:30~	プログラムごとにお楽しみください。 ◆トレッキング ◆コンディショントレーニング/歩き方体験編 ◆イワナ毛バリ釣り または 溪流ウォーキング ◆テニス 夕食はBBQです。
26日(日) 8:30~  11:30	プログラムごとにお楽しみください。 ◆トレッキング ◆コンディショントレーニング/歩き方体験編 ◆テニス ◆ロープの基礎知識  解散 (レストランの昼食営業はございません)

お申込み/お問合せ＝株式会社スギヤマトラベル ☎03-3562-5988  
〒104-0061 東京都中央区銀座 1-6-11 土志田ビル 8F  
現地問合せ＝スポーツハイム奥志賀 ☎ 0269-34-2551 (担当・中路)