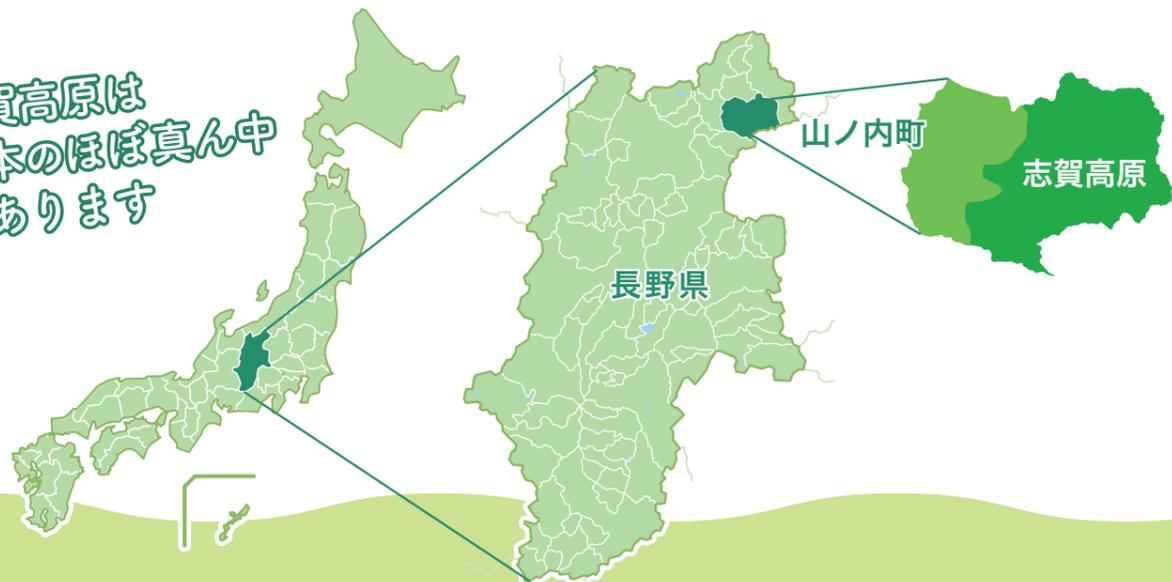


志賀高原は
日本のほぼ真ん中
にあります



志賀高原アクセスマップ



| | | |
|--------------------------|------------------------|-------|
| 東京 | 大阪 | 金沢 |
| 北陸新幹線 | 東海道新幹線 名古屋駅 | 北陸新幹線 |
| 長野駅 | | |
| 長野電鉄 志賀高原急行バス 約90分 | 長野電鉄 特急約40分 湯田中駅 | |
| 長野電鉄 バス約50分 | | |
| 志賀高原 | | |

| | |
|------------------|------------|
| 東京 | 大阪 |
| 練馬 I.C. 高井戸 I.C. | 吹田 I.C. |
| 関越道 | 中央道 |
| 藤岡 JCT | 名古屋 小牧 JCT |
| 上信越道 | 中央道 岡谷 JCT |
| 更埴 JCT | 長野道 上越 JCT |
| 信州中野 I.C. | 上信越道 |
| R292 オリンピック道路 | |
| 志賀高原 | |

お問い合わせ



上信越高原国立公園指定
長野県山ノ内町志賀高原
探求学習総合ガイドブック



人と自然が共存する 志賀高原の探求学習

PROJECT BASED LEARNING
IN SHIGA KOGEN



人と自然の共存の伝承者

志賀高原 であり続けるために

志賀高原は70年以上にもわたり、自然を守り、その恵みを大切に活用してきた地域です。上信越高原国立公園、さらにユネスコエコパークに認定され、人と自然が共存する世界モデル地域として365日SDGs活動に取り組んでおり、人と自然が共に生かし活かされるための大切な習慣が根付いています。その活動は、ホテル・地域住民だけではなく、環境省、地方自治体、民間事業者などが協力し、人々が自然と触れ合いながら持続可能な社会の基礎となっています。

志賀高原を訪れる皆様に人と自然が共存する大切な習慣を体感していただきたいと思います。そして体験したすべての皆様が、その習慣体験をご家族、友人、知人、同僚などにお伝えいただき、「人と自然が共存する社会」を実現していきたいと願います。



志賀高原が人と自然の共存を実現している秘訣にせまる

01 地域住民団体「和合会」による入会地の管理

和合会は地元の地域住民によって構成されています。志賀高原は約2,700ヘクタールの入会地があり、その管理を和合会が行っています。無秩序な開発を防ぎつつ、自然環境の保全を優先しています。特に過剰な開発が自然破壊を引き起こさないよう、厳しい監視体制を維持し、自然資源の持続可能な利用を確保しています。

02 自然公園法に基づく自然保護活動

志賀高原は上信越国立公園の一部で、環境省が定める自然公園法によってしっかりと保護されています。これにより、自然と観光開発のバランスを取りながら、生態系が守られ、長く自然が守られるよう取り組まれています。

03 環境省と連携した自然保護の取り組み

志賀高原の和合会は環境省と「自然保護協定」を結び、特別地域に準じた規制や保護活動を行っています。この協定に基づいて、自然の保護プロジェクトが進められ、生物多様性が大切に保たれています。

04 持続可能な観光と自然保護プロジェクト

志賀高原では、観光客が環境を大切にしながら自然を楽しめるよう、エコツーリズムや持続可能な観光の推進が行われています。また、森林再生や水源保護のプロジェクトも実施されており、地域全体で自然の保護を進める活動が継続されています。

05 おてんま=SDGsはルーティンワーク

志賀高原では、自然環境の保護や持続可能な観光、地域資源の活用、環境教育を推進する奉仕活動を「おてんま」と呼びます。現在ではSDGs活動として認識され、この「おてんま=SDGs」は地域住民にとって日常的なルーティンワークとなっています。住民の意識には常にこの概念が根付いています。

令和2年度
「自然環境功労者環境大臣表彰受賞」

環境省では、自然環境の保全に関する顕著な功績があった者(又は団体)が表彰されます。92年の永きにわたり、志賀高原地域の自然環境を入会地として保全管理を行い、国立公園としての資質を保ってきたほか、環境保全に尽力したことが表彰理由です。

志賀高原ユネスコエコパークについて

「ユネスコエコパーク」は「ユネスコ(国際連合教育科学文化機関)」の提唱する生物圏保存地域です。人と自然の共存を実現することを目的とし、自然保全機能、人材育成・学術的研究、地域の社会経済の発展を目指した地域づくりの世界モデルとして高く評価される地域のみ認可されます。認可された地域が志賀高原ユネスコエコパークです。

志賀高原ユネスコエコパークの3つの地域の取り組み

核心地域

手つかずの原始的な自然環境を自然公園法等により厳しく保全・維持管理をする地域

志賀高原を象徴する類まれな山岳景観を形成する志賀山(20万年前から形成)周辺の地域です。溶岩台地上には亜高山帯針葉樹の原生林が広がります。国立公園の特別保護地区であり、ほとんど人為の影響がなく自然が保たれ生物多様性の保全上最も重要な地域です。

緩衝地域

自然環境の保護とその活用の両立を目指す地域

核心地域を取り囲むように設定されています。環境学習、野外活動、調査研究、レジャー・観光など自然の保全・持続可能な利活用への理解の増進等が取り組まれています。志賀高原は、1841年より産業がはじまり、現在100軒程のホテルが存在し、自然と共存しているエリア。

移行地域

人間の生活圏。自然環境の保全と調和した持続可能な地域社会の発展を目指す地域

自然環境にダメージを与えることなく、自然の恵みを活かした環境保全型農業、再生可能エネルギー利用、自然再生事業、持続可能な開発のための教育(ESD)など持続可能な地域づくりが行われています。



志賀高原は、「上信越高原国立公園」と「ユネスコエコパーク」のダブル認定地域です。これは、全国で7エリアしかありません。さらに志賀高原は、ユネスコエコパークの「核心地域」と「緩衝地域」にあり、通常の「緩衝地域」とは異なり、100軒程のホテルが存在する、人と自然が共存する日本で唯一の地域です。

人と自然の共存の伝承者として、長年この地で自然と共生してきた志賀高原だからこそ体験出来る様々な体験プログラムをご提案いたします

自然 P5

文化歴史産業 P7

農業・食 P9

ものづくり P11

スポーツ P12

合宿・研修 P12

冬のスポーツ P13

学びのSTEP

事前学習

予備知識を習得し、学びの目的や目標を明確にすることで、理解を深めます。

現地学習

実際の活動を通じて、知識を実感し、具体的な経験を通して学習を強化します。

事後学習

体験を振り返り、学びを整理・定着させ、新たな視点や応用力を養います。

夏の志賀高原で学びたいくなる理由

POINT 02

自然の豊かさを五感で感じられる地



国立公園内にホテルがあるため、周りに民家や商業施設がありません。静かな環境で、鳥のさえずりや原生林の森、満天の星空など自然と一体となる滞在が楽しめます。標高 1500m 以上に位置し、志賀高原の 6月～8月の平均気温は約 21.0℃です。

POINT 04

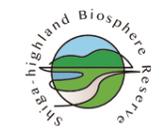
自然をいかした豊富なアクティビティ



四季折々の自然を感じながら、登山やトレッキング、SUP などの山や池を活用したアクティビティが充実しています。企業研修や修学旅行のチームビルディングにも最適です。

POINT 01

人と自然が共存するモデル認定地域



志賀高原は、上信越高原国立公園かつユネスコエコパークに認定された地域で、人と自然が共存するモデル地域として世界的に評価されており、そのモデル地域の日々の活動を通じた学びが体験できます。

POINT 03

地域の結束力を高める「おてんま」

「おてんま」は地域全体で行う環境保全作業です。観光資源を守りながら経済活動を支える重要な取り組みです。この活動により宿と地域の強いきずなが形成され、分宿時でも安心して滞在できます。さらに、災害時にはスムーズな対応が可能です。



レベルに合わせたトレッキングコース

- ① 横手山パノラマコース
- ② サンシャイトレール水無池コース
- ③ 東館山天空コース
- ④ 旭山登山コース
- ⑤ 奥志賀白樺苑路コース
- ⑥ 大倉新道コース
- ⑦ しなの木コース

探勝歩道

登山道

- ⑧ せせらぎコース
- ⑨ 池めぐりコース
- ⑩ 清水新道
- ⑪ 自然探勝コース
- ⑫ まが玉の丘コース
- ⑬ 峠の三十三観音コース
- ⑭ 志賀山登山コース
- ⑮ 焼額山登山コース
- ⑯ 岩菅山登山コース
- ⑰ 笠ヶ岳登山コース
- ⑱ 鉢山・横手山登山コース
- ⑲ 赤石山登山コース



夏の志賀高原

GREEN SEASON

豊かな自然の中で、楽しみながら体験できるアクティビティが多くの学びと協働力、共感力を育みます。



2泊3日モデルコース

DAY 1

東京駅 9:00 | 金沢駅 9:30 | 名古屋駅 7:00
北陸新幹線 | 特急しなの

10:30 長野駅
貸切バス

12:30 志賀高原到着

13:00 昼食
プログラムスタート
ユネスコエコパーク SDGs環境学習プログラム
環境学習講義

18:00 夕食
プログラムスタート
ひかり害を逃れた星空保護区体験

22:00 就寝

DAY 2

7:00 朝食

9:00 プログラムスタート
・環境学習プログラム
・文化歴史産業コース
・スポーツコース 他

11:30 昼食

13:00 プログラムスタート
・環境学習プログラム
・文化歴史産業コース
・スポーツコース 他

18:00 夕食

19:00 キャンプファイヤー

20:00 自由時間

22:00 就寝

DAY 3

7:00 朝食

8:30 プログラムスタート
志賀高原のお仕事体験
・外来種駆除・索道のお仕事

食コース
・エコ飯盒
・竹の子パトロールと収穫体験

13:00 志賀高原出発
貸切バス

15:00 長野駅
北陸新幹線 | 特急しなの

東京駅 16:30 | 金沢駅 16:00 | 名古屋駅 18:00

3泊4日モデルコース

DAY 1

9:00 大阪駅
北陸新幹線など

13:30 長野駅
貸切バス

15:30 志賀高原到着

16:00 自由時間

18:00 夕食

20:00 プログラムスタート
ひかり害を逃れた星空保護区体験

22:00 就寝

DAY 2

7:00 朝食

9:00 プログラムスタート
ユネスコエコパーク SDGs環境学習プログラム
環境学習講義

13:00 野外実習トレッキング

11:30 昼食

14:30 宿舎到着
ディスカッション
レポート作成

18:30 夕食

19:30 プログラムスタート
命をつなぐ光の伝承
ゲンジボタル保護活動と鑑賞

22:00 就寝

DAY 3

7:00 朝食

9:00 プログラムスタート
・環境学習プログラム
・文化歴史産業コース
・スポーツコース 他

11:30 昼食
貸切バス

13:00 プログラムスタート
・環境学習プログラム
・文化歴史産業コース
・スポーツコース 他

18:00 夕食

19:00 キャンプファイヤー

20:00 自由時間

22:00 就寝

DAY 4

7:00 朝食

8:30 プログラムスタート
新しい未来の農業を学ぶ

12:00 昼食
貸切バス

15:00 長野駅
北陸新幹線など

18:30 大阪駅



志賀高原のおてんま=SDGSに参加した証として、
おこみのオリジナルSDGSピンバッチをプレゼント！

0 環境学習プログラム

| | | | | | | | | |
|----|------|----|------------------------|----|--|--|--|--|
| 人数 | 200名 | 対象 | 小学生～高校生 | 天候 | | | | |
| 時間 | 約6時間 | 時期 | 5月上旬～11月上旬 (冬季は講義のみ可能) | | | | | |

環境学習講義

講師：志賀高原ガイド組合(公益社団法人日本山岳ガイド協会公認)ガイドによる講義

- 志賀高原ユネスコエコパーク・MABについて
- 地球環境から身近な環境までの問題を考える
- 野外実習の予習授業 等

宿泊施設で志賀高原公認ガイドによる約1時間の講義で、自然と人との共生についての関心と理解を深めます。

環境学習野外実習 トレッキング

講義終了後、志賀高原ガイド組合ガイドと共に、緩衝地域や核心地域内のトレッキングコースを歩きます。

時間やレベルに応じた様々なコースで自然体験が可能です。志賀高原ユネスコエコパークでは環境保全にどのような問題があり、どのように対処しているのかを、トレッキングをしながらガイドから学びます。



トレッキング約240分コース

緩衝地域(バッファゾーン)を、ガイドと共に歩きながら人間と自然の共生を学習。昼食・休憩を取りながらの約4時間のコースです。 ※トレッキング時間は調整できます。

ディスカッション・ワークショップの開催

環境学習講義・野外実習終了後、生徒の皆さんが自発的に発言をおこなえる環境を提供し、この学習で得た知識・感心したことなどをもとに話し合い、生徒のみなさんが感じたこと、他の友達を感じたことへの共感や新しい考え方の発見など、思考力を高めます。



レポート・感想文の作成

1日の環境学習を終え、自身のレポート・感想文を作成して、講義と野外での実習をまとめ理解を高めます。

- 志賀高原ユネスコエコパーク・MABについて理解し発見したこと
- 自然環境と自分の関係性
- 自分に何ができるかという具体的な行動
- 持続可能な開発に関する重要性など

修了証・ピンバッジの授与

環境学習講義、野外実習、レポート感想文の提出の後、修了者に授与されます。



1 レベルに合わせた5つの登山コース

横手山・焼額山・志賀山・赤石山・岩菅山といった2000メートルを超える山を地元文化や歴史に触れながら登山して山頂を目指します。



| | | | | | | |
|----|--------|----|-------|--|--|--|
| 人数 | 10名～ | 時間 | 3～5時間 | | | |
| 対象 | 小学生以上 | 天候 | | | | |
| 時期 | 6月～10月 | | | | | |

2 四十八池湿原・大沼池トレッキングコース

志賀高原を代表する景勝地、四十八池湿原と大沼池をめぐるコースです。深い緑の原生林を抜けると蒼い湖面の大沼池が眼下に広がります。



| | | | | | | |
|----|--------|----|------|--|--|--|
| 人数 | 10名～ | 時間 | 約5時間 | | | |
| 対象 | 小学生以上 | 天候 | | | | |
| 時期 | 6月～10月 | | | | | |

3 70年前にタイムスリップ 自然探勝トレッキングコース

個性豊かな6つの池と3つの湿原を見ることができ、広葉樹や原生の針葉樹の森の違いを体で感じることができる志賀高原のセラピーロードです



| | | | | | | |
|----|--------|----|------|--|--|--|
| 人数 | 10名～ | 時間 | 約3時間 | | | |
| 対象 | 小学生以上 | 天候 | | | | |
| 時期 | 6月～10月 | | | | | |

4 樹齢800年のしなの木パワースポットトレッキングコース

長野県の天然記念物に指定されている日本最大級のシナノキの大木を観察し、自然と人の共存や、森を通して豊かな植生を学びます



| | | | | | | |
|----|--------|----|------|--|--|--|
| 人数 | 10名～ | 時間 | 約1時間 | | | |
| 対象 | 小学生以上 | 天候 | | | | |
| 時期 | 6月～10月 | | | | | |

5 ひかり害を逃れた星空保護区体験

皆さんが普段見ている星空と志賀高原の星空をこの機会に比べてみましょう。私たちの生活に欠かせない「光」について考えるきっかけとなるはず。星空の観察とその後の振り返りから、自分なりの学びを得るプログラムです。



プログラム

- ・ ひかり害や星についてのレクチャー
- ・ 野外で星空観察
- ・ 宿舎に戻り、グループ間対話、全体での共有

| | | | | | | |
|----|----------|----|---------|--|--|--|
| 人数 | 各宿舎収容による | 時間 | 1.5～2時間 | | | |
| 対象 | 小学生～高校生 | 天候 | | | | |
| 時期 | 通年 | 場所 | 宿泊ホテル | | | |

7 高山植物保護・外来種駆除体験

次世代にも貴重な植物を残すために、高山植物の生息を脅かす外来植物の駆除作業を行います。持続可能な自然環境の維持を行うための体験となります。



プログラム

- ・ ガイドによるレクチャー(安全管理・植生について)
- ・ 駆除体験
- ・ ふりかえり

| | | | | | | |
|----|----------------------|----|---------|--|--|--|
| 人数 | 20～60名 | 時間 | 90～220分 | | | |
| 対象 | 小学生～高校生 | 天候 | | | | |
| 時期 | 6月～10月 (7月中旬～8月上旬除く) | 場所 | 志賀高原各所 | | | |

9 志賀高原自然保護センター見学

志賀高原の自然や観光、暮らしなどを4つのテーマで展示し、森林や湿原の生い立ちを模型で紹介。トレッキングや動植物情報も案内しています。



| | | | | | | |
|----|--------|----|------|--|--|--|
| 人数 | 20～80名 | 時間 | 1時間 | | | |
| 対象 | 小学生以上 | 天候 | | | | |
| 時期 | 通年 | 場所 | 98会館 | | | |

6 命をつなぐ光の伝承 ゲンジボタル保護活動と鑑賞

天然記念物に指定されている志賀高原のゲンジボタルについて、観察を行い、保護活動を知ることによって環境について考えるプログラムです。



プログラム

- ・ ゲンジボタル見学に伴う注意事項をレクチャー
- ・ 実際にゲンジボタル観察
- ・ 宿舎に戻り、志賀高原ゲンジボタルの特異性や保護活動についてレクチャー・ふりかえり

| | | | | | | |
|----|------------|----|--------------------|--|--|--|
| 人数 | 各宿舎収容人数による | 時間 | 2時間 | | | |
| 対象 | 小学生～高校生 | 天候 | | | | |
| 時期 | 7～8月 | 場所 | 宿泊ホテル ゲンジボタル生息域 | | | |

8 標高2000mへゴンドラ乗車と東館山植物園探検コース

貴重な高山植物や志賀高原の植生を、ゴンドラに乗車して楽しんで学びます。手を入れることで守られる貴重な植物について見て、学びましょう。



プログラム

- ・ 蓮池山の駅より、志賀高原ゴールデンラインを利用して東館山山頂へ
- ・ 山頂への道中や山頂の高山植物園にて志賀高原の高山植物や植生を学び、またそれらを守るための活動を聞き、気づきを得ます。

| | | | | | | |
|----|--------------|----|---|--|--|--|
| 人数 | ～320名 | 時間 | 2時間 | | | |
| 対象 | 小学生～高校生 | 天候 | | | | |
| 時期 | ゴールデンライン運行時期 | 場所 | ゴールデンライン沿い ※冬季等季節によって高山植物はごらんいただけません | | | |

問い合わせ

- 0 志賀高原ガイド組合
TEL:0269-34-2133 FAX:0269-34-2480
- 4 長野県下高井郡山ノ内町志賀高原蓮池 志賀高原自然保護センター内
https://shizenhogogo-center.shigakogen.gr.jp/
- 9
- 5 宿泊予定ホテルにお問合せください。
- 6 ホテル担当が、手配いたします。
- 8 志賀高原リゾート開発
TEL:0269-34-2301 FAX:0269-34-3188
長野県下高井郡山ノ内町大字平穂 7149 https://shigakogen.co.jp/

10 山岳救助隊基礎訓練 ロープワークから防災を学ぶ

日常生活ではほぼ接することのない救助隊の体験を通して、自然の厳しさや人命の尊さ、救助活動の大切さを学びます。



プログラム

- 救命処置をしてみよう(胸骨圧迫、人工呼吸、AED を使用して方法を学ぶ)
- ロープワークを覚えよう(ロープを使って普段は使用しない結び方を学ぶ)
- 降下訓練(高い所からロープを使って降りてみよう)

| | | | |
|----|--------|----|---------|
| 人数 | 15名 | 時間 | 3~4時間 |
| 対象 | 中学生以上 | 天候 | |
| 時期 | 6月~10月 | 場所 | 宿泊ホテルなど |

11 志賀高原のエコ発電システム について考える

志賀高原では標高差を利用して水力発電を起動しています。豊富な水資源をもとにどのような仕組みで発電されているかをフィールドワークします。



プログラム

- ピワ池集合・ガイダンス(10分)
- ピワ池周辺水力発電学習(50分)
- SUP(150分) ※動線上にあるためおすすめ

| | | | |
|----|----------|----|-------|
| 人数 | 80名 | 時間 | 1時間 |
| 対象 | 小学生以上 | 天候 | |
| 時期 | 5月末~10月末 | 場所 | ピワ池周辺 |

12 名水の源「志賀高原の水」 について学ぶ

志賀高原は、その下流域の水も名水として知られている「名水」の出発地です。水源地、源流域での義務や責任を知り、持続可能な水の利用や水資源の重要性について、自分ごとにしましょう。



プログラム

- 志賀高原の水源地(名水認定地)の見学と説明
- 宿泊施設等で、下水処理の説明
- グループにて対話を実施

| | | | |
|----|------------|----|------------|
| 人数 | 見学は40名まで推奨 | 時間 | 2時間 |
| 対象 | 小学生以上 | 天候 | |
| 時期 | 5月中旬~10月末 | 場所 | 名水公園、宿泊ホテル |

13 天然温泉熱を活用したエネルギー の活用を学ぶ

日本の文化に深く根差した温泉。この温泉は浸かって楽しむ以外にも色々な使い道があります。志賀高原ではエネルギー源としての利用をしていますが、持続可能な資源として様々な角度から探求してみましょう!



プログラム

- 温泉湧出の現場を見学
- 温泉の熱交換システムの見学
- 温泉の持続可能な資源としての可能性について、グループ間対話、全体での共有

| | | | |
|----|-----------------------|----|----------------|
| 人数 | 1回40人推奨 | 時間 | 90分 |
| 対象 | 中学・高校生 | 天候 | |
| 時期 | 冬期は湧出現場見学にスノーシューを使います | 場所 | 志賀高原内温泉熱活用のホテル |

14 リフト会社でリフトのしくみと 冬の除雪作業とスノーマシンについて学ぶ

志賀高原の主要産業であるスキーを楽しむために索道事業者がどんな仕事をしているか学びます。国立公園内の産業の意義や持続可能性について考えてみましょう。



プログラム

- リフト動力室、除雪車、スノーマシン(降雪機)の見学と説明
- 実際にリフトと同じ要領で動かしているゴンドラに乗車

| | | | |
|----|------------------------------|----|-------------------------|
| 人数 | 120名 1チーム5~30人に分かれて講義を受ける | 時間 | 1時間 |
| 対象 | 小学生~高校生 | 天候 | |
| 時期 | 6月~10月(お盆時期を除く) | 場所 | 高天ヶ原マンモススキー場 東館山ゴンドラ |

15 志賀高原駐在の環境省の レンジャーのお仕事を学ぶ

上信越高原国立公園である志賀高原には環境省保護官が駐在しています。環境省の役割や国立公園の保護保全について学習します。



プログラム

- 環境省について講演(40分)
- 質疑応答(20分)

| | | | |
|----|-------|----|-------|
| 人数 | 200名 | 時間 | 1時間 |
| 対象 | 小学生以上 | 天候 | |
| 時期 | 通年 | 場所 | 宿泊ホテル |

16 入会地志賀高原の「和合会」という 謎の組織の役割を学ぶ

志賀高原の地主管理財団法人和合会。入会組織とは?なぜ和合会ができたのか、何をやっている組織なのか?和合会の役割を学びます。



プログラム

- 和合会講演(45分)
- 質疑応答(15分)

| | | | |
|----|-------|----|-------|
| 人数 | 200名 | 時間 | 1時間 |
| 対象 | 高校生以上 | 天候 | |
| 時期 | 通年 | 場所 | 宿泊ホテル |

17 志賀高原で人気のイベント「天空フェス」を プロデュース! 擬似イベント開催体験

夜空星空をテーマにしたイベント「天空フェス」を擬似的にプロデュースします。ランタンやレジャーシートを設置し雰囲気づくりを行います。グランドフィナーレを飾るキャンプファイヤーの櫓作成も行います。



プログラム

- 夕刻の時間で、レクチャー会場の設営体験(約50分)
- 屋外における星空レクチャー(約30分)
- キャンプファイヤー(約40分)

| | | | |
|----|--------|----|---|
| 人数 | 270名 | 時間 | 2時間 |
| 対象 | 小学生以上 | 天候 | |
| 時期 | 5月~10月 | 場所 | 宿泊ホテルおよび駐車場 各地区公共駐車場 ※雨天は屋内レクチャーのみ可 |

問い合わせ 宿泊予定ホテルにお問合せください。ホテル担当者が、手配いたします。

18 外国人に大人気!!スノーモンキー見学

地獄谷野猿公苑へご案内します。特に冬季は公苑内温泉に入るスノーモンキーを見ることができます。※時期や時間によって公苑内に猿がいない場合がございます。



| | | | |
|----|-------|----|---------|
| 人数 | 制限なし | 時間 | 2時間 |
| 対象 | どなたでも | 天候 | |
| 時期 | 通年 | 場所 | 地獄谷野猿公苑 |

地獄谷野猿公苑 下高井郡山ノ内町大字平穂 6845
TEL : 0269-33-4379 <https://jigokudani-yaenkoen.co.jp/>

20 善光寺写経体験

善光寺で、僧侶の指導を受けながら一字一字写す写経体験。精神の統一と癒しに最適です。

| | | | |
|----|-------|----|--------|
| 人数 | ~200名 | 時間 | 1~2時間 |
| 対象 | どなたでも | 天候 | |
| 時期 | 通年 | 場所 | 長野市善光寺 |

善光寺大勧進 長野市元善町 492
TEL : 026-234-0001 (8:00~15:00)
<https://daikanjin.shop/>

21 善光寺座禅体験

荘厳な善光寺での座禅体験。初心者も安心して参加でき、心の安定と心身の調和に最適です。

| | | | |
|----|-------|----|--------|
| 人数 | ~200名 | 時間 | 1~2時間 |
| 対象 | どなたでも | 天候 | |
| 時期 | 通年 | 場所 | 長野市善光寺 |

善光寺大勧進 長野市元善町 492
TEL : 026-234-0001 (8:00~15:00)
<https://daikanjin.shop/>

19 善光寺拝観見学

「一生に一度は参れ善光寺」。1400年の歴史を誇る、長野県を代表する歴史的建造物、善光寺を拝観。



| | | | |
|----|-------|----|--------|
| 人数 | 制限なし | 時間 | 2時間 |
| 対象 | どなたでも | 天候 | |
| 時期 | 通年 | 場所 | 長野市善光寺 |

善光寺事務局 長野市大字長野元善町 491-イ
TEL:026-234-3591(代) (9:00~16:30) <https://www.zenkoji.jp/meguru/sanpai/>

22 善光寺精進料理体験

淵之坊の精進料理はご参拝を寿ぐという気持ちが込められており、植物性の食材のみとは思えない華やかな料理で精進料理を体験できます。

| | | | |
|----|-------|----|--------|
| 人数 | ~40名 | 時間 | 2~3時間 |
| 対象 | 高校生以上 | 天候 | |
| 時期 | 通年 | 場所 | 長野市善光寺 |

信州善光寺 淵之坊 長野市元善町 462
TEL : 026-232-3669
<https://fuchinobo.or.jp/syojin.html>

25 根曲がり竹のパトロールと収穫体験から地域の保全と産業について考える

おてんま活動を通して、地域の財産を守っていく方法を学びましょう。ユネスコエコパークに自生する山菜等の採取、料理を通じて文化や歴史も合わせて学べます。



プログラム

- ・講師と一緒に竹の子パトロール
- ・山菜取り体験
- ・収穫したものを各宿舎にて下処理
- ・山菜を使ったレシピの講義

| | | | |
|----|---------------|----|--------------|
| 人数 | 講師1人に対して5~20人 | 時間 | 2時間 |
| 対象 | 小学生~高校生 | 天候 | |
| 時期 | 6月 | 場所 | 志賀高原山内、宿泊ホテル |

26 果物の宝庫やまのうち・くだもの収穫体験と農業用水について学ぶ

志賀高原の清流が育むりんごやシャインマスカット、桃などの果物の収穫体験ができます。長年守られてきた農業用水の水質、昼夜の寒暖差が果物に与える影響を学び、志賀高原の環境が農作物にどう関わっているかを知るプログラムです。



プログラム

- ・志賀高原と農作物の関わりについて説明(20分)
- ・収穫方法についての説明(15分)
- ・収穫体験(30分)
- ・ふりかえり、質疑応答(15分)

| | | | |
|----|---------|----|------------|
| 人数 | 10~250名 | 時間 | 1時間~1時間30分 |
| 対象 | 小学生以上 | 天候 | |
| 時期 | 6月~10月 | 場所 | 木島平 |

27 特産物を使ったジャムづくり

長野県の特産物を使って、自分だけのオリジナルジャムが作れます。甘い香りが広がる中で、特産物を切ったり煮たりしながら、ジャムができる過程を楽しめます。完成したら、瓶詰めをしてお持ち帰りいただけます。初心者でも簡単にできます。



プログラム

- ・ジャムづくりの工程の説明(10分)
- ・ジャムづくり(80分)
- ・瓶詰容器の準備(20分)
- ・後片付け・ふりかえり(10分)

| | | | |
|----|--------|----|-------|
| 人数 | ~120名 | 時間 | 2時間 |
| 対象 | 小学生以上 | 天候 | |
| 時期 | 12月~4月 | 場所 | 宿泊ホテル |

28 おやき作り体験

長野県・信州を代表する郷土料理「おやき」の手作り体験です。「おやき」は小麦粉を水またはお湯でといて練り、薄く伸ばした皮にあんや野菜など旬のものを包み焼いたものです。地域によっては蒸すものもあります。作り方をマスターすれば、ご家庭でも簡単に信州の味を再現できます。



プログラム

- ・おやきの歴史について
- ・作り方説明
- ・おやきづくり
- ・試食・ふりかえり

| | | | |
|----|-------|----|---------------|
| 人数 | ~40名 | 時間 | 1.5~2時間 |
| 対象 | 小学生以上 | 天候 | |
| 時期 | 通年 | 場所 | なべくら高原 森の家 など |

なべくら高原 森の家 飯山市照岡 1571-15
TEL : 0269-69-2888 <https://nabekura.net/> など

農業・食

23 20代の若者が運営する新しい未来の農業を学ぶ

町内在住の若者が経営する農業法人で、季節ごとの作物を収穫体験するとともに、最新の農業機器実演や市場への出荷作業を通して農業の本質を学習することができます。



プログラム

- ・講義・レクチャー (25分)
- ・農作業体験・BBQ昼食 (90分)
- ・果樹園へ移動 (徒歩 15分・バス 15分)
- ・畑へ移動 (15分)
- ・果樹収穫体験 (40分)

| | | | |
|----|--------|----|--------|
| 人数 | 160名 | 時間 | 約4時間 |
| 対象 | 小学生以上 | 天候 | |
| 時期 | 6月~10月 | 場所 | 山ノ内町町内 |

farmers style 長野県下高井郡山ノ内町大字佐野 2562
TEL : 080-9298-3618 <https://www.instagram.com/farmers.style/>

24 環境の理解から始めるECO飯盒体験

飯盒炊飯の体験を通じて、限りある資源を大切に作る視点を学びます。食品ロス・標高差がもたらす食への影響を体感し、現地での体験を通じて、環境問題に対する理解を深めます。
※雨天の場合は館内での実施も可能



プログラム

- ・プログラムの目的説明(15分)
- ・エコ飯盒体験(90分)
- ・後片付け(15分)
- ・道具の使い方説明(15分)
- ・食事(30分)
- ・結果発表とふりかえり(15分)

| | | | |
|----|---------|----|---------|
| 人数 | 10~300名 | 時間 | 2.5~3時間 |
| 対象 | 小学生以上 | 天候 | |
| 時期 | 6月~10月 | 場所 | 宿泊ホテルなど |

問い合わせ

24 25 26 27

宿泊予定ホテルにお問合せください。ホテル担当が、手配いたします。

29 内山手すき和紙づくり体験

江戸時代より続く長野県北信州手すき和紙、内山紙発祥の地。雪と清らかな水から産まれた伝統の逸品。和紙づくりの歴史、用具、作り方も詳しく説明。出張体験も可能です。



プログラム

- ・和紙の作り方や歴史、文化についてのレクチャー
- ・水に溶かした和紙繊維をすき枠ですくい上げ、ハガキを作る。
- ・ハガキに好きな模様をつけ、乾燥させるために板に貼り付ける。
- ・感想・ふりかえり

| | | | |
|----|---------|----|-------------|
| 人数 | 20~200名 | 時間 | 2時間 |
| 対象 | 小学生以上 | 天候 | |
| 時期 | 4月~10月 | 場所 | 宿泊ホテルまたは、店内 |

内山手すき和紙体験の家 長野県下高井郡木島平村穂高1143-3
TEL: 0269-82-4151 <https://kamisukiya.com/>

30 外来種駆除した外来種等で染め物体験

志賀高原の貴重な植生を学びながら保護活動の一つである外来種駆除を体験。駆除後は駆除した植物を利用した染め物体験を行います。二つの体験を通して見逃しがちな植物環境への理解と親しみを深めます。



プログラム

- ・在来植物と外来植物について学びます
- ・外来植物駆除作業
- ・染物体験

| | | | |
|----|---------|----|-----------------------|
| 人数 | 20~40名 | 時間 | 3時間 ※体験場所・コースにより変動 |
| 対象 | 小学生~高校生 | 天候 | |
| 時期 | 6~10月 | 場所 | 志賀高原山内 |

32 木の実など自然のモノを利用したネイチャークラフト体験

志賀高原自然保護センター内で気軽に体験できる思い出づくり、モノづくりです。自然の中のモノを使って簡単な工作にチャレンジしてみませんか?心に残る最高のお土産となるでしょう。雨天時でもOK、毎日体験が可能です。



プログラム

- ・ネイチャークラフトの作り方を説明(5分)
- ・何をつくるか決める(5分)
- ・制作(45分)
- ・片付け/ふりかえり(5分)

| | | | |
|----|-------|----|--------|
| 人数 | ~300名 | 時間 | 1時間 |
| 対象 | 小学生以上 | 天候 | |
| 時期 | 通年 | 場所 | 志賀高原山内 |

31 根曲がり竹でかんじき作り

志賀高原の特産品である遊歩道整備等で伐採した成長した根曲がり竹を利用し、伝統的なかんじき作りを体験。体験を通し文化、伝統、気候等複合的な視点を学びます。



プログラム

- ・根曲がり竹と雪、志賀高原での恩恵等を学びます
- ・かんじき作り
- ※冬季のみオプションでかんじきを使ったかんじきトレッキングを実施できます。

| | | | |
|----|---------|----|--------|
| 人数 | 20名 | 時間 | 1.5時間 |
| 対象 | 小学生~高校生 | 天候 | |
| 時期 | 通年 | 場所 | 志賀高原山内 |

30 31 32 志賀高原ガイド組合
長野県下高井郡山内町志賀高原蓮池 志賀高原自然保護センター内
<https://shizenhogo-center.shigakogen.gr.jp/> TEL:0269-34-2133 FAX:0269-34-2480

33 SUP (スタンドアップパドルボード)体験

合成ゴム製の浮力が高いサーフボードのようなものに乗って水面をパドルで漕いで進みます。池の周りを囲む四季の移ろいを肌で感じることができます。



| | | | |
|----|--------|----|-----|
| 人数 | 80名 | 時間 | 2時間 |
| 対象 | 小学生以上 | 天候 | |
| 時期 | 5月~11月 | 場所 | ビワ池 |

35 マウンテンバイク体験

標高2000m東館山山頂から標高差400mのダウンヒルコースを一気に駆け降りる爽快なマウンテンバイクツーリングです。マウンテンバイクやヘルメットは全てレンタル可能です。



| | | | |
|----|--------|----|--------|
| 人数 | 1回15名 | 時間 | 2時間15分 |
| 対象 | 小学生以上 | 天候 | |
| 時期 | 5月~11月 | 場所 | 東館山 |

34 キャニオニング体験

志賀高原の河川角間川水系を中心としたフィールドでキャニオニング(川のぼり)を実施します。ヘルメットやウェットスーツ・ハーネスなどを装備し本格的なリバーウォークを体験します。



| | | | |
|----|--------|----|----------|
| 人数 | 40名 | 時間 | 2時間 |
| 対象 | 小学生以上 | 天候 | |
| 時期 | 5月~11月 | 場所 | 石の湯・幕岩渓谷 |

39 高地トレーニング・スポーツ合宿

標高1400~2300mまで高地から準高地まで幅広くカバーできるフィールドが広がっております。特に適した種目は陸上競技中長距離、駅伝、競歩、クロスカントリースキーとなっております。



| | | | |
|----|---------|----|-----------------|
| 人数 | 各チームによる | 時間 | 各チームによる |
| 対象 | 無制限 | 天候 | |
| 時期 | 通年 | 場所 | 各ホテルをベースに志賀高原各地 |

※冬季はクロスカントリースキーのみ対応

40 音楽合宿

約半世紀の実績。練習会場の多さ、音出し制限の少なさ、備品の貸出し等が魅力。小澤征爾様監修の98ホールにて、コンサートの開催も可能です。



| | | | |
|----|---------|----|-------------|
| 人数 | 10~250名 | 時間 | 24時間音出し可もあり |
| 対象 | 小学生以上 | 天候 | |
| 時期 | 通年 | 場所 | 98ホール |

42 アドベンチャープログラム

志賀高原の新たなチームビルディングプログラム。アイスブレイクとして適しており、トレーニングをしながらプログラムをするなど面白いコンテンツも豊富です。



| | | | |
|----|-------|----|-------------|
| 人数 | 200名 | 時間 | 半日~終日 |
| 対象 | 小学生以上 | 天候 | |
| 時期 | 通年 | 場所 | 宿泊ホテル・98ホール |

41 勉強合宿・企業研修

人数に応じた豊富な講義室用意可能。安価な会場使用料、備品貸出、照明の増設。少人数の受入れから、1万人強まで共同受入れ実績があります。



| | | | |
|----|----------|----|-------|
| 人数 | 宿泊ホテルによる | 時間 | 終日 |
| 対象 | 小学生以上 | 天候 | |
| 時期 | 通年 | 場所 | 宿泊ホテル |

問い合わせ

33 34 35 志賀高原マウンテンディスカバリー
TEL: 090-9359-6656
長野県下高井郡山内町志賀高原ビワ池
<https://www.shigakogen-md.com/>

39 40 41 42 宿泊予定ホテルにお問合せください。ホテル担当者が、手配いたします。

冬の志賀高原で学びたくなる理由

POINT 01

世界基準のパウダースノー

志賀高原のパウダースノーは世界的に評価されており、今日では「ジャバウ」と親しまれています。転んでも痛くなく、滑りやすく上達が早いと評判です。他のスキー場を経験した後に、志賀高原に来ると志賀高原の特別な雪質や環境の素晴らしさを再認識する声が多く寄せられています。



POINT 02

11月～5月まで雪を堪能できる

雪不足はほぼ無縁。豊富な雪で、11月中旬から5月のGWまで滑走可能です。約半年間もウィンタースポーツを楽しむことができます。雪国の文化・歴史を現地で体感してください。

POINT 03

平均標高1500m ゲレンデまで徒歩5分圏内の好立地

安定したパウダースノーを楽しむことができます。これにより、スキーやスノーボードを初めて体験する生徒達にも最適なコンディションが提供され、安全で質の高い学びが可能です。また、ゲレンデまで徒歩5分圏内という好立地のため、移動の負担が少なく、準備や片付けもスムーズに行えます。余裕をもって活動できるため、生徒の学びや安全管理の面でも大きなメリットがあります。

POINT 04

70以上のコースが 広がる広大なエリア

志賀高原のスキー場は、約425ha（東京ドーム約90個分）の広大なゲレンデと最大標高2307mを誇り、初心者から上級者まで楽しめる70以上のコースが整備されています。1998年には冬季オリンピックも開催され、世界的に認知された日本最大級のスキーリゾートです。



POINT 05

スキー修学旅行発祥の地

スキー修学旅行を日本で初めて受け入れた地域です。今日までの豊富な実績に甘んじることなく、安心安全な修学旅行の実現に努めております。

POINT 06

安心と実績のスキースクールによる指導

志賀高原は、SIA（日本職業スキー教師協会）とSAJ（全日本スキー連盟）公認のスキースクールが指導にあたります。どちらも信頼性が高く、安全で質の高いスキー指導を提供するための基準を設けており、公認スキースクールは一定の技術と指導力が認められています。



冬の体験プログラム



スキー・スノーボード体験

日本最大級のスキーリゾートでスキー、スノーボードを体験していただけます。豊富なコースと、経験豊かなインストラクターが揃っておりますので、上達が早く、ウィンタースポーツの楽しさを感じていただけます。



雪上運動会体験

雪山で運動会を開催します。スキー、スノーボード以外の、新たな雪の楽しみを知り、雪の新たな価値を見つけましょう！



スノーシュー体験

雪の上を歩くための雪上歩行具（スノーシュー）を履いて、標高1300mから2300mの亜高山帯の森の中を歩きます。冬の森の静けさや手つかずの雪原を散策する楽しさを体験することができます。

冬の志賀高原

WINTER SEASON



日本最大のスキーリゾートで、自然に対する理解、挑戦心、達成感、協働性、そして共感力を育む機会をご提供いたします。

2泊3日 モデルコース

DAY 1

8:00 東京・さいたま 7:00 名古屋
貸切バス

12:30 志賀高原到着

13:00 スキー・スノーボード講習①
雪遊びプラン
スノーシュートレッキング

14:00 入浴
夕食

18:30 スキー・スノーボード講習②
雪遊びプラン
スノーシュートレッキング

19:30 スキースクール講話
ガイド組合による説明とグループワーク

21:00 ミーティング
22:00 就寝

DAY 2

7:00 朝食

9:00 スキー・スノーボード講習②
雪遊びプラン
スノーシュートレッキング

11:30 昼食

13:00 スキー・スノーボード講習③
雪遊びプラン
雪上運動会

15:30 雪上レクリエーション

16:30 入浴
18:30 夕食

19:30 スキー・スノーボード講習④
雪遊びプラン
ガイド組合等による志賀高原についての講話
雪上火火体験

21:00 ミーティング
22:00 就寝

DAY 3

7:00 朝食

9:00 スキー・スノーボード講習④
雪遊びプラン
ユネスコエコパークの暮らしと食体験

11:00 昼食

11:30 退館式

12:30 志賀高原出発
貸切バス

17:00 東京・さいたま 18:00 名古屋

3泊4日 モデルコース

DAY 1

10:00 九州各所 大阪駅
飛行機 北陸新幹線など

12:00 羽田空港 14:30 長野駅
貸切バス

16:00 志賀高原到着

16:00 用具合わせ・入浴

19:00 夕食

20:00 スキー・スノーボード講習①
雪遊びプラン
スキースクール講話
ガイド組合による説明とグループワーク

21:00 ミーティング
22:00 就寝

DAY 2

7:00 朝食

9:00 スキー・スノーボード講習①
雪遊びプラン
スノーシュートレッキング

11:30 昼食

13:00 スキー・スノーボード講習②
雪遊びプラン
雪上運動会

15:30 雪上レクリエーション

16:30 入浴
18:30 夕食

19:30 スキー・スノーボード講習③
雪遊びプラン
ガイド組合等による志賀高原についての講話
星空保護区体験

21:00 ミーティング
22:00 就寝

DAY 3

7:00 朝食

9:00 スキー・スノーボード講習③
雪遊びプラン
ユネスコエコパークの暮らしと食体験

11:30 昼食

13:00 スキー・スノーボード講習④
雪遊びプラン
雪国でのお仕事体験

16:30 レンタル返却
入浴・荷物整理

18:30 夕食

19:30 スキー・スノーボード講習④
雪遊びプラン
館内レクリエーション又は星空保護区体験
ネイチャークラブ体験

21:00 ミーティング
22:00 就寝

DAY 4

7:00 朝食

8:30 志賀高原出発
貸切バス

羽田空港 長野駅
12:30 10:30

飛行機 北陸新幹線など

九州各所 大阪駅
15:00 15:00

18のスキー場がひろがる 広大なエリア!

横手山 2,307m

渋峠スキー場



70以上のコース
が楽しめるよ



奥志賀高原エリア

中央エリア

横手山・渋峠エリア



奥志賀高原スキー場

天然雪 100%の日本屈指の雪質を誇り、重さを感じない程のパウダースノーが楽しめます。また、上級者から初級者、ファミリーでも楽しめる多彩なコースをラインナップ。

| | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|------|--------|
| コース | 9 | リフト | 6 | 最高標高 | 2,000m |
| 初級 | 20% | 中級 | 60% | 最低標高 | 1,470m |
| 上級 | 20% | | | 標高差 | 530m |

焼額山エリア



焼額山スキー場

2基のゴンドラで山頂へ。大自然の地形を生かした林間コースが多く、滑走距離 2.4kmのパノラマ~サウスコースをはじめ、オリンピックの舞台になった一流コースなど初級者から上級者まで楽しめます。

| | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|------|-----|------|--------|
| コース | 19 | リフト | 3 | ゴンドラ | 2 | 最高標高 | 2,000m |
| 初級 | 20% | 中級 | 50% | 上級 | 30% | 最低標高 | 1,555m |
| | | | | | | 標高差 | 445m |



一の瀬ファミリースキー場

中央ゲレンデは広々として滑りやすく、上部は急斜面ですが、山頂からは初級者のため、大きく迂回する天狗コースがあります。

| | | | |
|-----|-----|-----|-----|
| コース | 7 | リフト | 4 |
| 初級 | 40% | 中級 | 30% |
| 上級 | 30% | | |

タンネの森オコジョスキー場

森の中を滑走する楽しいゲレンデ。白樺などの樹林の間を爽やかに、ちょっぴりスリリングな滑走を楽しめます。

| | | | |
|-----|-----|-----|-----|
| コース | 1 | リフト | 1 |
| 初級 | 30% | 中級 | 40% |
| 上級 | 30% | | |

寺子屋スキー場

東館山からさらに上へ。晴れた日の景色は、これぞ志賀高原!というロケーション。

| | | | |
|-----|-----|-----|-----|
| コース | 4 | リフト | 2 |
| 初級 | 30% | 中級 | 40% |
| 上級 | 30% | | |

一の瀬ダイヤモンドスキー場・一の瀬山の神スキー場

広々として中級者やファミリーに人気のダイヤモンド。ファミリースキー場へもベアリフトで楽々移動。山の神スキー場からは焼額山・奥志賀高原方面へアクセスできます。

| | | | |
|-----|-----|-----|-----|
| コース | 4 | リフト | 3 |
| 初級 | 40% | 中級 | 50% |
| 上級 | 10% | | |

西館山スキー場

山頂から初級・中級・大回転のコースがレイアウトされ、緩急の滑り分けを楽しめます。初級コースの林間コースは、林の中を気持ちよく滑れます。

| | | | |
|-----|-----|-----|-----|
| コース | 7 | リフト | 3 |
| 初級 | 30% | 中級 | 40% |
| 上級 | 30% | | |

高天ヶ原マンモススキー場

広い1枚バーンのゲレンデは、フラットに整備され、高速ターンでの滑走が気持ちいい!ゲレンデ左側はコブ斜面も。

| | | | |
|-----|-----|-----|-----|
| コース | 2 | リフト | 3 |
| 初級 | 30% | 中級 | 40% |
| 上級 | 30% | | |

発哺ブナ平スキー場

最大幅 160mの広い一枚バーンが人気。上部は初級者の練習にピッタリの緩斜面です。

| | | | |
|-----|-----|-----|-----|
| コース | 1 | リフト | 1 |
| 初級 | 70% | 中級 | 20% |
| 上級 | 10% | | |

東館山スキー場

ゴンドラで一気に東館山山頂へ。オリンピックコースやのんびり林間コースなどコースの総延長は志賀高原ナンバーワン。

| | | | |
|-----|-----|-----|-----|
| コース | 6 | リフト | 1 |
| 初級 | 40% | 中級 | 40% |
| 上級 | 20% | | |

ジャイアントスキー場

全長 1000m・最大斜度 34度のダイナミックなバーンに挑戦! A級大会が行われてきた急斜面・大回転コースは上級者に人気です。

| | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|------|-----|
| コース | 3 | リフト | 1 | ゴンドラ | 1 |
| 初級 | 20% | 中級 | 40% | 上級 | 40% |

サンバレースキー場・蓮池スキー場・丸池スキー場

志賀高原の入口に位置するサンバレー。緩やかなコースで初級者にも最適な蓮池。丸池では急コースで有名な丸池Aコースなど初級から上級まで最適なコースがたくさん。キッズパークも。

| | | | |
|-----|-----|-----|-----|
| コース | 9 | リフト | 4 |
| 初級 | 20% | 中級 | 40% |
| 上級 | 40% | | |



横手山・渋峠スキー場

横手山山頂の標高は 2307m。日本のスキー場の中で最も高いところにあるスキー場です。そのためシーズンも長く、最高の眺望です。

| | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|------|--------|
| コース | 9 | リフト | 8 | 最高標高 | 2,307m |
| 初級 | 50% | 中級 | 35% | 最低標高 | 1,705m |
| 上級 | 15% | | | 標高差 | 602m |



熊の湯エリア

熊の湯スキー場

標高 1690m ~ 1960mの間に扇形に広がるゲレンデにリフトが5本。コンパクトながらも初級者~上級者がそれぞれコースを楽しめ、下で合流できます。北斜面で直射が少ないのでいつもさらさらの雪が楽しめます。

| | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|------|--------|
| コース | 12 | リフト | 5 | 最高標高 | 1,960m |
| 初級 | 30% | 中級 | 40% | 最低標高 | 1,690m |
| 上級 | 30% | | | 標高差 | 270m |

運動・文化系施設

| エリア | 施設名 | 電話番号 | 収容人数 | 定休日 | 料 金 | 内 容 |
|-------|----------------|--------------|----------------|------------------------|-----------------------------|---|
| 志賀高原 | 志賀高原総合会館98 | 0269-34-2530 | 約200名 | 無休 | 要問い合わせ (宿泊・体育館・会議室利用) | 体育館やグラウンド、テニスコートを完備。バレーボール、バスケットボール、陸上競技、テニスなどの合宿。音楽ホールあり。 |
| 中野市 | 中野市運動公園 | 0269-22-2288 | 約300名 | 無休 | 施設利用料金あり 詳細は要問い合わせ | 野球場、陸上競技場、テニスコート、サッカー場などを備えた運動公園。合宿用の宿泊施設もあり。 |
| | 中野市文化会館 | 0269-22-0760 | 800名 | 不定休 | 使用料は要問い合わせ | 大ホールは800名収容。コンサートや発表会に最適。リハーサル室も完備。音楽合宿や文化活動の拠点として利用可。 |
| | タカギセイコーふるさとパーク | 0269-38-0472 | 約100名 | 木曜日・年末年始 (祝日の場合は翌日) | 一般 300円/1日 中学以下 150円/1日 | グラウンド・アリーナ・芝生公園からなる交流施設。スポーツや音楽などのサークル活動、クラフトフェアなど多様なイベントにも可。 |
| 小布施町 | 小布施総合公園スポーツ施設 | 026-247-3111 | 約200名 | 月曜日 (祝日の場合は翌日) | グラウンド・体育館利用料金あり(要問い合わせ) | 野球場、サッカー場、体育館、テニスコートを備え、スポーツ合宿に適しています。小布施の美しい自然の中で合宿が可能。 |
| 須坂市 | 須坂市体育館 | 026-245-3500 | 約200名 | 月曜日 (祝日の場合は翌日) | 体育館利用料金あり(要問い合わせ) | 室内スポーツ合宿に対応。バスケットボール、バレーボール、バドミントンなどのスポーツに利用可能。トレーニングルームも完備。 |
| 長野市 | 長野市運動公園 | 026-243-1777 | 約500名 | 月曜日 (祝日の場合は翌日) | グラウンド・体育館 利用料金あり(要問い合わせ) | 陸上競技場、テニスコート、野球場、体育館を備え、幅広いスポーツ合宿に対応。運動施設が充実しているため、各種スポーツ団体も利用。 |
| 飯山市 | 戸狩温泉スポーツパーク | 0269-65-3161 | 約150名 | 冬季休業 (11月～4月) | 要問い合わせ | グラウンド、テニスコート、体育館あり、スキー合宿も可能。温泉も併設されており、運動後のリラクゼーションに最適。 |
| | 飯山市文化会館 | 0269-62-3400 | 1000名 (ホール) | 不定休 | ホール利用料金あり(要問い合わせ) | 大ホールや練習室を備えており、音楽合宿やコンサートリハーサル、発表会に対応。吹奏楽や合唱のグループに利用されている。 |
| 木島平村 | 木島平村スポーツ公園 | 0269-82-3101 | 約100名 | 無休 | 施設利用料金要問 | サッカー場、野球場、テニスコート完備。夏には様々なスポーツ団体が利用。スキー場も近く、冬季はスキー合宿にも最適。 |
| | 木島平文化センター | 0269-82-2911 | 400名 | 月曜 | 要問い合わせ | 400名収容のホール完備。音楽発表会や文化活動に対応。リハーサル室や楽器保管スペースもあり。 |
| 野沢温泉村 | 野沢温泉スポーツパーク | 0269-85-3161 | 約120名 | 無休 | グラウンド・体育館利用料金あり(要問い合わせ) | 広大なグラウンドやテニスコート、体育館完備。野沢温泉スキー場も近く、冬季にはスキー合宿も可。宿泊施設も併設。 |

体験施設

| エリア | 施設名 | 電話番号 | 収容人数 | 定休日 | 料 金 | 内 容 |
|------|-----------------------|--------------|-------------------|--------------|-----------------------------------|--|
| 志賀高原 | 志賀高原ガイド組合 | 0269-34-2133 | 5～450名 (体験による) | 無休 (要予約) | 1000円～ (体験内容により異なる) | 夏のトレッキングツアー、冬のスノーシューツアーガイド他、コース整備や環境保全にも力を入れている。 |
| 山ノ内町 | ヒューマンアグリ | 0269-33-3281 | 200名 | 不定休 (要確認) | 体験プログラムにより異なる (例: 農業体験2,000円～) | 志賀高原周辺の農業体験施設。地元の農産物を使った体験や農業ツアーを提供し、収穫体験や農業について学ぶことができる。 |
| 飯山市 | 手すき和紙体験 | 0269-62-5070 | 10～50名 | 月曜日 | 1,500円～ (体験内容により異なる) | 飯山の伝統工芸である手すき和紙作りを体験できる工房。自分で和紙をすく体験ができ、オリジナルの和紙作品を作ることができます。 |
| | ラフティング体験 | 0269-62-1100 | 5～40名 (シーズン営業) | 不定休 | 6,000円～ | 千曲川を下るラフティング体験。安全装備を着用し、インストラクターの指導のもと、自然の流れを楽しみながらラフティングができる。 |
| 中野市 | 土人形絵付け体験 | 0269-22-2147 | 10～50名 | 月曜日 | 1,000円～ | 日本各地の土人形を展示する資料館で、伝統的な技法を学びながら、実際に土人形に絵付けをする体験ができる。 |
| 信濃町 | 昆虫化石さがし体験 | 026-258-2090 | 10～30名 | 月曜日 | 500円～ | 野尻湖で発掘された化石を展示する博物館で、昆虫や古代の化石を実際に探し、発掘する体験ができる。子供から大人まで楽しめる。 |
| 須坂市 | 味噌蔵見学&味噌作り体験 | 026-215-2225 | 10～50名 | 不定休 | 2,000円～ | 須坂市内の味噌蔵を見学しながら、伝統的な味噌作りを体験。自分で仕込んだ味噌を持ち帰ることができる。 |
| 長野市 | オリンピック施設体験 | 026-244-1165 | 10～100名 | 不定休 | 500円～ | 長野オリンピックの歴史や関連する展示を見学し、オリンピック施設を体験できるプログラム。過去の競技や選手の足跡を辿ることができる。 |
| | マルコム(株) 信州みそ製造工場見学 | 026-226-3131 | 10～50名 | 日曜日 | 無料(要予約) | 味噌製造の工場を見学し、信州みその製造工程を学ぶことができます。発酵食品の重要性や伝統的な味噌作りの工程を体感できる。 |
| | きのご栽培工場見学 | 026-214-2121 | 10～40名 | 土日祝 | 無料(要予約) | 世界有数のきのご栽培工場を見学。きのごの成長過程や栽培技術を学び、栽培の裏側を体験できる。 |
| | 陶芸体験 | 026-278-3750 | 10～30名 | 火曜日 | 2,500円～ | 長野市松代町での陶芸体験。初心者でも気軽に挑戦でき、陶器の製作から焼き上げまでの過程を体験。完成作品は後日受け取り可。 |
| | おやきファーム BY いるは堂 | 026-214-2800 | 2名～30名 | 無休 | 1800円 | 長野のおやき文化の体験。各店舗で販売しているものと同じ「揚げ焼き」のおやき作り体験できる。 |

近隣観光地

| エリア | 施設名 | 電話番号 | 収容人数 | 定休日 | 内 容 |
|------|---------|--------------|---------------------------------|---------------|---|
| 山ノ内町 | 湯田中渋温泉郷 | 0269-33-2133 | 各旅館や温泉施設により異なる | 無休 (施設による) | 歴史ある温泉郷。10以上の外湯があり、温泉街の散策も楽しめます。温泉街には歴史的な旅館やカフェもあり、観光地として人気。志賀高原から車で約30分。 |
| 長野市 | 善光寺 | 026-234-3591 | なし | 無休 | 日本の重要文化財であり、1400年以上の歴史を持つ寺院。特に「御戒壇巡り」という暗闇の中を進む体験が有名。志賀高原から車で約1時間15分。 |
| | 戸隠神社 | 026-254-2001 | 参拝者は数百名まで収容可能 | 無休 | 長い杉並木が特徴的な参道を進んだ先にある歴史ある神社。パワースポットとしても人気があり、戸隠そばも名物です。志賀高原から車で約1時間30分 |
| | 松代大本営 | 026-224-8316 | 屋外施設なので制限なし (団体見学の場合は事前予約推奨) | 無休 | 松代大本営は、戦時中に日本政府と皇室を守るため建設された地下防空壕の遺跡です。戦時中の歴史について詳しく学ぶことができます。 |
| | 松代藩文武学校 | 026-278-6152 | 最大200名(要相談) | 無休 | 松代藩校は1868年開校、文武両道の教育が行われた歴史的建造物で、当時の教育風景を見学できます。 |

美術館・博物館

| エリア | 施設名 | 電話番号 | 収容人数 | 定休日 | 内 容 |
|------|-----------------|--------------|-------|--------------------------|---|
| 中野市 | 信州中野銅石版画ミュージアム | 0269-23-5500 | 約50名 | 月曜日 (祝日の場合は翌日) | 銅版画と石版画を中心にした美術館。日本の版画の歴史や技法を学べる展示が豊富で、地域の版画家の作品も展示。 |
| | 中山晋平記念館 | 0269-22-7050 | 約100名 | 2月～3月は月曜日 12月29日～1月3日 | 中山晋平のふるさとにあり、日本のフォスターとも呼ばれ、童謡をはじめ数多くの名曲を残した天才作曲家、中山晋平の作品や遺品が展示されています。 |
| | 日本人形資料館 | 0269-22-2147 | 約30名 | 月曜日・年末年始 (祝日の場合は翌日) | 日本各地の土人形を中心に展示。信州中野の伝統的な土人形の制作過程や歴史を紹介。土人形の展示のほか、制作体験も可能。 |
| 飯山市 | 高橋まゆみ人形館 | 0269-67-0139 | 約80名 | 火曜日 (祝日の場合は翌日) | 高橋まゆみの作る心温まる人形作品が展示。日本の田舎の暮らしや、家族の絆を表現した作品が特徴です。 |
| | 飯山郷土資料館 | 0269-62-2340 | 約50名 | 月曜日・年末年始 (祝日の場合は翌日) | 飯山市の歴史や民俗に関する展示。江戸時代から昭和初期にかけての民具や生活道具、飯山の伝統的な祭りや風習も紹介されています。 |
| 木島平村 | 木島平民俗資料館 | 0269-82-3111 | 約30名 | 月曜日 (祝日の場合は翌日) | 木島平村の伝統的な農具や生活道具、祭りに関連する展示が中心。農村文化や生活の知恵を学ぶことができます。 |
| 小布施町 | 小布施ミュージアム・中島千波館 | 026-247-6111 | 約100名 | 火曜日 (祝日の場合は翌日) | 日本画家・中島千波の作品を中心に展示。桜をモチーフにした作品が多く、四季折々の風景や人物画なども展示されています。 |
| | 北斎館 | 026-247-5206 | 約200名 | 無休 | 葛飾北斎の晩年の作品を展示。特に小布施滞時に描いた天井絵や祭りのための絵巻が有名です。 |
| 長野市 | 長野市立博物館 | 026-284-9011 | 約80名 | 月曜日・年末年始 (祝日の場合は翌日) | 長野市とその周辺の歴史、自然、文化について学べる博物館。長野盆地の歴史、信仰と祭礼、風土についての展示。 |
| | 真田宝物館 | 026-278-2801 | 約50名 | 水曜日 (祝日の場合は開館) | 真田家の歴史や家宝を展示。甲冑や武器、書画などが展示されており、戦国時代の真田氏の栄光を学ぶことができます。 |
| 千曲市 | 科野の里歴史公園ふる里館 | 026-275-1326 | 約40名 | 月曜日 (祝日の場合は翌日) | 更埴エリアの古代から近代にかけての歴史を展示。特に縄文～平安時代にかけての遺物や、科野の里としての地域の成り立ちについて学べます。 |
| 信濃町 | 黒姫童話館 | 026-255-2250 | 約80名 | 火曜日 (7月～9月は無休) | 黒姫高原の自然に囲まれた館内では、日本の童話作家、童話文学に関連する豊富な展示で子どもたちや大人も楽しめます。 |
| | 野尻湖ナウマンゾウ博物館 | 026-258-2090 | 約60名 | 月曜日・年末年始 (祝日の場合は翌日) | 野尻湖で発掘されたナウマンゾウの化石を中心に展示。約4万年前の氷河期に生息していた動物や当時の環境について学ぶことができる。 |

団体仕出し弁当

※アレルギー対応は要事前相談

| エリア | 施設名 | 電話番号 | 対応人数 | アレルギー | 定休日 | 料金 | 内 容 |
|------|---------------|--------------|------------------|-------|------------|------------------------|-------------------|
| 山ノ内町 | セブンイレブン信州山ノ内店 | 0269-33-4866 | 10～250名 | 不可 | 無休 | 要問い合わせ (注文内容により異なる) | サンドイッチ、おにぎり、各種お弁当 |
| | むすびや | 0269-33-3810 | 100名 | 可※ | 日曜日 月曜日 | 要問い合わせ (注文内容により異なる) | おにぎり各種、おにぎり弁当 |
| 飯山市 | 長野ライス | 0269-62-0011 | 200名 | 可 | 不定休 | 要問い合わせ (注文内容により異なる) | 各種お弁当 |
| 長野市 | 小林商事 | 026-284-2511 | 10～200名 (要相談) | 可※ | 日曜日 祝日 | 要問い合わせ (注文内容により異なる) | 各種お弁当 |

団体昼食施設

※アレルギー対応は要事前相談

| エリア | 施設名 | 電話番号 | 対応人数 | アレルギー | 定休日 | 料金 | 内 容 |
|------|-----------------------|--------------|---------|-------|-----|-------------------------------|--|
| 中野市 | 信州フルーツランド | 026-246-1957 | 20～200名 | 可※ | 無休 | 昼食1,500円～3,000円 (内容により異なる) | 季節のフルーツをふんだんに使ったコース料理やバーベキューなど。果物狩りとセットにした団体向けプランも提供、修学旅行の団体に対応。 |
| 長野市 | 戸隠そば 山口屋 | 026-254-2222 | 10～60名 | 要相談 | 水曜日 | 昼食1,500円～2,500円 | 戸隠そばの伝統を守り続ける老舗。手打ちそばを中心に、地元食材を使った料理を提供。団体向けにそぼろ定食やそば膳も予約で対応可能。 |
| 小布施町 | 桜井甘精堂 北斎亭 | 026-247-2033 | 10～80名 | 可※ | 無休 | 昼食2,000円～3,500円 | 栗菓子で有名な甘精堂が運営するレストラン。栗料理やスイーツ、特に栗ごはん定食が人気。団体向けのランチコースも用意されています。 |
| | 小布施ハイウェイ オアシスレストラン | 026-247-1640 | 20～150名 | 要相談 | 無休 | 昼食1,200円～2,500円 | 高速道路のSAに位置するレストラン。栗ご飯や信州そば、地元野菜を使ったメニューが豊富。団体対応が可能で、広い会場が完備されています。 |
| 飯山市 | いいやま ぶなの駅 | 0269-62-3237 | 10～80名 | 可※ | 火曜日 | 昼食1,500円～2,500円 | 地元の農産物や季節の食材を活かした郷土料理を楽しめる。団体向けのメニューもあり、事前予約が推奨される。 |

医療施設

| エリア | 施設名 | 住 所 | 電話番号 | 発熱外来可否 | 夜間診療可否 | 休診日 | コピー保険証可否 |
|--------|----------------|--------------------|--------------|------------|-------------|------------|----------|
| 山ノ内町 | 城下医院 | 下高井郡山ノ内町大字平隴2861-3 | 0269-33-2360 | 可 | 不可 | 木曜日・日曜日 | 不可 |
| 中野市 | 北信総合病院 | 中野市西1-5-63 | 0269-22-2151 | 可 | 可(夜間救急対応あり) | 無休 | 可(要事前確認) |
| | 市川医院 | 中野市岩船350-2 | 0269-22-3577 | 不可(通常診療のみ) | 不可 | 土曜午後、日曜、祝日 | 不可 |
| | 長谷川クリニック | 中野市大字吉田1453-1 | 0269-23-1211 | 可(事前予約要) | 不可 | 土曜午後、日曜、祝日 | 可 |
| | 西原医院 | 中野市三好町1丁目5-18 | 0269-22-3005 | 不可 | 不可 | 土曜午後、日曜、祝日 | 不可 |
| | 油井内科医院 | 中野市大字竹原1398 | 0269-22-3301 | 不可 | 不可 | 土曜午後、日曜、祝日 | 可 |
| | 須藤医院 | 中野市西1丁目6-31 | 0269-22-4524 | 不可(通常診療のみ) | 不可 | 土曜午後、日曜、祝日 | 可(要事前確認) |
| | くまき整形外科 | 中野市岩船350-2 | 0269-23-5789 | 不可 | 不可 | 日曜、祝日 | 可 |
| 南谷整形外科 | 長野中野市中央3丁目7-17 | 0269-22-2323 | 不可 | 不可 | 日曜、祝日 | 可 | |