



Shirakaba Resort



白樺リゾート・白樺高原・佐久平 体験学習のご案内



池の平ホテル&リゾート
Ikenotaira Hotel & Resorts Corporation



信州白樺リゾートの大自然と充実したプログラムや施設が四季を通じて、感動の体験、感激の発見をサポートします

目次

体験学習

【オリジナルプログラム】	4
・星空観察	・チームビルディング	・森林バーベキュー
・貸切ファミリーランド	・貸切美術館	・人文字ドローン撮影
・打ち上げ花火		・職業体験
		・強歩イベント
【自然満喫プログラム】	6
・鷹山ファミリー牧場	・ラフティング体験	・カヌー体験
・テニス	・ボート	・本格乗馬
・ネイチャーガイド	・夜の森林体験	・森林イニシアティブゲーム
・パラグライダー	・雪合戦	・スノーシュー
		・ゴルフ体験
		・オリエンテーリング
		・熱気球体験
		・わかさぎ釣り
・農林体験学習	8
・田植え体験		
・収穫・調理体験		
・ほっとステイ（日帰り農村体験）	9
・立科・伊那・青木・武石農家民泊		



周辺観光と登山・トレッキング

・登山・トレッキングコース案内	10
-----------------	-------	----

体験学習

【もの作り・歴史体験】	12
・影絵制作体験	・紙すき体験教室	・陶芸教室
・時計づくり	・御諏訪太鼓体験	・繭人形づくり
		・レザークラフト
		・平和学習
【食体験】	13
・味噌作り	・寒天工場見学	・そば打ち
・ソーセージ作り	・バター作り	・五平もち作り



スキー体験




・白樺リゾート 池の平スノーパーク	14
・白樺高原国際スキー場	15
・しらかば 2in1 スキー場		
・佐久スキーガーデン「パラダ」		



体験学習

【他施設紹介】	16
・蓼科ふれあい牧場	・御泉水自然園	・女神湖スポーツ広場
・女神湖体育館	・野外音楽堂	・長門牧場
・佐久市こども未来館	・尖石縄文考古館	・上田城
・黒曜石体験ミュージアム	・善光寺	・松本城



◆ モデルコース ① 関東方面 2泊3日 自然体験合宿

1 日目	現地出発 ➔ 12:00 車山ハイキング ➔ 15:30 ホテル到着 ➔ 16:00 飯盒炊飯 ➔ 18:30 キャンプファイヤー ➔ 20:00 入浴・班会議等 ☆雨天（蓼科アミューズメント水族館や各種体験施設）	 
2 日目	8:30 農業体験（ほっとステイ等）出発 ➔ 12:00 昼食 ➔ 16:00 ホテル帰着 16:15 入浴 ➔ 18:00 夕食 ➔ 19:30 レクリエーション等	
3 日目	8:30 ホテル出発 ➔ 鷹山ファミリー牧場酪農体験 ➔ 12:00 昼食 ➔ 現地到着	

◆ モデルコース ② 関西方面 2泊3日 自然体験合宿

1 日目	現地出発 ➔ 12:00 昼食 13:30 ラフティング体験 ➔ 18:00 ホテル到着 ➔ 18:30 夕食 ➔ 20:00 入浴・班会議等	
2 日目	8:30 白樺高原チームビルディング・昼食バーベキュー ➔ 13:00 白樺湖でカヌー体験・パラグライダー ☆雨天 （世界の影絵・切り絵・ガラス・オルゴール美術館、縄文考古館、松本城等）➔ 16:30 ホテル帰着・入浴 ➔ 18:00 夕食 ➔ 20:00 星空体験等	  
3 日目	8:30 ホテル出発 ➔ 9:30 平和学習無言館 ➔ 11:30 昼食 ➔ 夕方 現地帰着	

◆ モデルコース ③ 関東・関西方面 冬季スキー合宿

1 日目	現地出発 ➔ 12:00 ホテル到着・昼食 ➔ 13:15 スキー開校式 13:30 ホテル隣グレンデにて講習 ➔ 15:30 ホテル到着・入浴 18:00 夕食 ➔ 19:30 レクリエーション等	
2 日目	9:00 スキー講習 ➔ 11:30 昼食 ➔ 13:00 スキー講習 15:30 ホテル帰着・入浴 ➔ 18:00 夕食 ➔ 20:00 打ち上げ花火等 （ノンスキー）わかさぎ釣り、そば打ち体験など別プログラムあり	
3 日目	9:00 スキー講習 ➔ 11:30 閉校式 ➔ 12:00 昼食 ➔ 13:00 出発 ➔ 現地帰着	

星空観察



人数	300名まで
会場	白樺高原
所要時間	30分～
雨天	プロジェクター対応
営業期間	通年

自然豊かな白樺高原で、満天の星をホテル専属星空ガイド(星空レンジャー)がご案内致します。

ナイトゴンドラ
40名以上

チームビルディング



人数	500名まで
会場	白樺高原
所要時間	2時間～
雨天	対応可能
営業期間	通年

チームビルディングとは、「メンバーが思いを一つにし、一つのゴールに向かって進んでゆける組織づくり」のことです。自然を満喫できるリゾートで、楽しく皆で夢中になれるアクティビティを通じて、チームワーク向上のきっかけをつかみます。

Teamwork このプログラムは、チームビルディングの専門会社 株式会社チームビルディングジャパンと共同開発しています。

森林バーベキュー



森林の中で楽しむ、高原ならではのバーベキュー。インストラクターが作るオプションメニューもございます。(別料金)

キャンプ
ファイヤー
あり

人数	300名まで
会場	池の平白樺高原ホテル チロルガーデン
所要時間	1時間～
雨天	対応可能(強風伴う場合は施設内で相談)
営業期間	4月～11月中旬

飯ごう炊さん



7名までの1グループになり、仲間とのふれあいを深める楽しいひと時。炊さん場には水道施設完備。飯ごう、鍋、包丁、まな板などすべての道具がそろっております。

- ・但し、軍手、新聞紙は持参となります。
- ・メニュー／カレー、豚汁、シチュー、鉄板焼

人数	500名まで
会場	池の平白樺高原ホテル チロルガーデン
所要時間	3時間～
雨天	大雨以外対応可能(テント・常設屋根有り)
営業期間	4月～11月中旬

職業体験



人数	300名まで要相談
会場	白樺リゾート
所要時間	2.5時間～
雨天	可
営業期間	通年

白樺リゾート・ホテル館内で、社会学習の一つとしてさまざまな職業体験をしていただけます。

池の平ホテル & リゾーツのスタッフが運営する自社オリジナル体験プログラムです。
自然を生かしたリゾートならではの企画をご提供しています。

貸切ファミリーランド

宝探しやレクリエーションなど、団体様でのイベントで貸切対応も可能です。



アドベンチャースカイ



宝さがし



人数	100名～
会場	池の平ファミリーランド
所要時間	1時間～
雨天	可(アトラクションにより運休あり)
営業期間	4月下旬～11月上旬

森の中の遊園地、池の平ファミリーランド。
宝探しやレクリエーションなど、団体様のご要望に応じて貸切対応も可能です。

貸切美術館



人数	50名～	光、鏡、水などを効果的に使って、神秘的な影絵の世界を演出した美術館です。各種イベントやコンサートなどにおすすめです。
会場	世界の影絵・きり絵美術館	
所要時間	30分～	
雨天	可	
営業期間	通年	

人文字ドローン撮影



人数	500名まで	ドローンを使って人文字づくりにチャレンジ。記念の文字を皆の力合わせて作成してみたいかがでしょうか？
会場	白樺リゾート内	
所要時間	1時間	
雨天	不可	
営業期間	通年	

強歩イベント



人数	300名まで	学校行事や懇親イベントとして、白樺リゾートの自然を眺めながら歩けるコースをご案内します。
会場	立科町	
所要時間	2時間～	
雨天	不可	
営業期間	5月～11月	

打ち上げ花火



人数	無制限	ご予算やご希望に応じて、華やかに夜空を彩る打ち上げ花火や仕掛け花火をセッティングいたします。
会場	白樺リゾート内・白樺高原	
所要時間	10分～	
雨天	不可	
営業期間	通年	

鷹山ファミリー牧場



人数	30名(または1クラス以上)
会場	鷹山ファミリー牧場
所要時間	半日
雨天	可
営業期間	4月～11月

「手づくり」「自然」「農業」「酪農」「環境学習」の五つのテーマを体験し、学べます。
それぞれのテーマごとの体験や五つのテーマを組み合わせた総合的な体験としてのファームイン、ファームステイも可能です。

- 酪農作業(畜産) ■ 手作り体験(バター作り) ■ 環境学習 等
- 所在地 長野県小県郡長和町大門鷹山3582

ラフティング体験



人数	20名～140名
会場	天竜川ラフティング
所要時間	1時間～
雨天	可(悪天候の場合は中止)
営業期間	4月中旬～10月末

ゴムボートに乗って、仲間と力を合わせて周りの景色を楽しみながら溪流下りを体験できます。

- 所在地 長野県飯田市龍江2500-1

カヌー体験



人数	40名まで可
会場	白樺湖・女神湖
所要時間	2時間
雨天	可
営業期間	5月～11月

白樺湖・女神湖でカヌー体験ができます。専門のインストラクターによる親切丁寧な指導のもと、安全で楽しいパドリングに挑戦してみませんか。湖での半日コースを終了された方を対象にした川下りツーリングもあります。

ゴルフ体験



人数	300名
会場	白樺湖・女神湖
所要時間	30～70分
雨天	不可(白樺湖畔の一部のみOK)
営業期間	4月～10月

白樺湖畔の清々しい空気と鮮やかな緑の中、ライトスポーツとして人気の高い、パター、マレット、パーク、グラウンドの4つのゴルフをお楽しみいただけます。もちろん用具のレンタルもすべて完備しています。

テニス



人数	2名～
会場	マーガレットリフレクパーク
所要時間	2時間～
雨天	不可
営業期間	5月～11月

高原の風を感じながら、気軽に楽しめるスポーツはいかがでしょうか。用具のレンタルも対応可能です。

- 所在地 長野県北佐久郡立科町女神湖通り1010

ボート



人数	2名～
会場	白樺湖・女神湖
所要時間	2時間～
雨天	不可
営業期間	5月～11月

白鳥ボートや手漕ぎボートで、白樺湖と車山の雄大な景色を眺めながら自然体験を。

本格乗馬



人数	1回につき50名
会場	ホープロッジ
所要時間	40分～1時間
雨天	可
営業期間	通年(詳細は問い合わせ)

- ★乗馬(引き馬・レッスン等、1回につき50名)
雨天時雨具の貸出あり

- 所在地 長野県茅野市北山白樺湖畔

青空が広がる高原、雄大な自然の中ならではのロケーションを生かしたアクティビティもおすすめです。

オリエンテーリング



人数	600名まで可
会場	池の平白樺高原ホテル周辺
所要時間	2時間～6時間
雨天	不可
営業期間	4月～10月

1グループ5～8名になり、自然とのふれ合いの中で無理なく行えるスポーツ。白樺高原オリエンテーリングコースは池の平白樺高原ホテル前が出発点。(県公認コース・10km・3時間30分)コースを短縮することもでき、コンパス、地図も用意しております。

ネイチャーガイド(アサマフィールド)



人数	350名まで
会場	白樺高原
所要時間	2時間～
雨天	不可
営業期間	5月～10月

森には不思議が盛りたくさん。森の案内人と一緒に散策することで、自然の観察方法や接し方を学べます。

夜の森林体験(アサマフィールド)



人数	300名まで
会場	白樺高原
所要時間	1.5時間～
雨天	不可
営業期間	5月～10月

動物のナゾ、虫や植物のナゾ、そして満天の星。夜の森でなければ出会えない、自然の神秘と「闇」と「静寂」を体験できる夜の課外授業です。

森林イニシアティブゲーム



人数	100名まで
会場	白樺高原
所要時間	3時間
雨天	不可
営業期間	5月～10月

外で体を動かすことは一番のアイスブレイク。森林の中に設けられた課題を解決する事で、チームワークを高めましょう。

熱気球体験



人数	50～200名
会場	白樺高原
所要時間	1時間半
雨天	不可
営業期間	5月～10月

人類が空を飛んだ最初の乗り物である熱気球。熱気球に乗って、地上約30mからの景色を眺めてみませんか？山々も近くに感じる空の体験をお楽しみください。

パラグライダー



人数	40名まで可
会場	しらかば2in1
所要時間	半日(2～3時間)又は1日
雨天	不可
営業期間	5月～10月

空を飛ぶ、という誰もが憧れる夢がかなえられる、人気No.1のアウトドアスポーツ、パラグライダー。10年の実績を誇るスクールの経験豊富なインストラクターによる指導により、大空を舞う快感を安全かつ手軽に味わうことができます。

雪合戦



人数	100名まで
会場	池の平スノーパーク
所要時間	2時間～
雨天	不可
営業期間	12月～2月

手に汗握る、雪上のウィンタースポーツ。チームで戦略を立てて相手陣地へ攻め込みます。

スノーシュー



人数	100名まで
会場	白樺高原・八ヶ峰など
所要時間	2時間～
雨天	不可
営業期間	12月～2月

西洋かんじきを履いて雪山を歩いていただきます。動物の足跡観察やバードウォッチングなど、雪上ならではの体験をしていただけます。

わかさぎ釣り



人数	30名まで
会場	白樺湖
所要時間	1時間～
雨天	可
営業期間	12月～2月

白樺湖畔のドーム船上で、冬の湖ならではの釣り体験をお楽しみください。

農林体験学習



農業や林業の現場での職業体験を通じて、生徒の皆様が命の大切さや食への理解、農林業の在り方へを考える機会を提供します。

人数	10~250名
会場	八ヶ岳中央農業実践大学校
所要時間	半日~1日
雨天	可
営業期間	通年(一部を除く)

農産・畜産・林業・食品加工といった農林体験を通して、「生き抜く力」を学ぶ機会を提供します。

■ 所在地 長野県諏訪郡原村17217-118

田植え体験



地名のとおりお米とゆかりのある茅野市米沢で体験します。種まきの都合により4月15日までに要予約。

人数	300名まで可
会場	茅野市米沢
所要時間	1時間30分~2時間
雨天	大雨以外可
営業期間	5月中旬~6月上旬

・ご用意頂くもの: タオル、サンダル(履き替え用)、雨具
・簡易トイレ完備
・秋の収穫時に新米(1人1合)を学校へお送り致します。

■ 所在地 茅野市米沢地籍内(他に1ヶ所)

収穫・調理体験



ジャム作り



りんご収穫体験



おやき作り



とうもろこし収穫体験

自然豊かな農村空間を生かして、野菜や果物などの収穫体験や、地場の食材を使ってその場で料理~召し上がっていただけます。

■ 所在地
長野県北佐久郡立科町茂田井2471

人数	体験プログラムごとに異なります
会場	立科耕福館
所要時間	2時間~
雨天	可
営業期間	通年(一部を除く)

出会い。ふれあい。心の交流。
自然の中で生きる知恵を学ぶ



白帰り農村体験

日帰り
体験

事前学習

農村到着当日

事後学習

1 農村や、地域のことを調べましょう!

レポートや手紙を、自分がお世話になる家庭に送りましょう!
各家庭からも家族の紹介プロフィールが送られてきます。

2 農村へ到着!

お世話になる家庭にあいさつをしましょう!
1軒のお宅に5~6人。日常の生活で6時間、共に過ごします。

3 農村のフィールドへ出よう!

受け入れ家庭の仕事を手伝いましょう。
家によっては田んぼの仕事や畑仕事だったり庭の草取りだったり様々です。
ありのままの日常生活を体験をしましょう。
※雨の日も家の中で出来ることがたくさんあります。

4 みんなで昼食!

生徒の皆さんは、お弁当を持参。
受け入れ家庭の皆さんは普段どおりのメニューと一緒に食事をします。
コミュニケーションを深めましょう。

5 農村を知ろう

祖父母世代との交流を通じて、生きる知恵を学ぼう!
農村を散歩し地域の文化財や、昆虫、植物などさまざまなものに
ふれあうことが出来ます。

6 事後学習

色々な事を得た後は、振り返ろう!
学校に戻ってからホットステイでの体験や学習をまとめます。
レポートを受け入れ家庭に送り、成果を伝えましょう。



スケジュール例

- 9:30~10:00 バスで家庭へ、自己紹介、予定を確認。
- 10:00~12:00 普段通りの暮らし体験1
- 12:00~13:00 昼食
- 13:00~15:00 普段通りの暮らし体験2
- 15:00~15:30 家庭の方と反省会
- 15:30~16:00 バスに乗り込み 駐車場へ

ほんもの体験
心のこもったおもてなし
安全安心

静かな山里で生きる力と豊かな心を育む

立科・伊那・青木・武石 農家民泊

泊まり
体験

基本的なプログラムの流れ

ホテル1泊 農家1泊となります

1日目

- ①入村式 (オリエンテーション、受入農家との対面)
- ↓
- ②受入農家の車で各家庭へ、各種農林業体験 (収穫体験、畑仕事、摘花、枝打作業等)
- ↓
- ③夕食作り体験 (家族の分も作り、みんなで食べ、片付ける)
- ↓
- ④市内温泉施設等にて入浴宿ごとの交流 (民話、星空観察、花火、散歩等)
- ↓
- ⑤就寝 (21:30頃)

2日目

- ①起床 (6:30頃)
- ↓
- ②朝食作り体験
- ↓
- ③部屋片付け
- ↓
- ④閉村式
- ↓
- ⑤池の平白樺高原ホテルへ

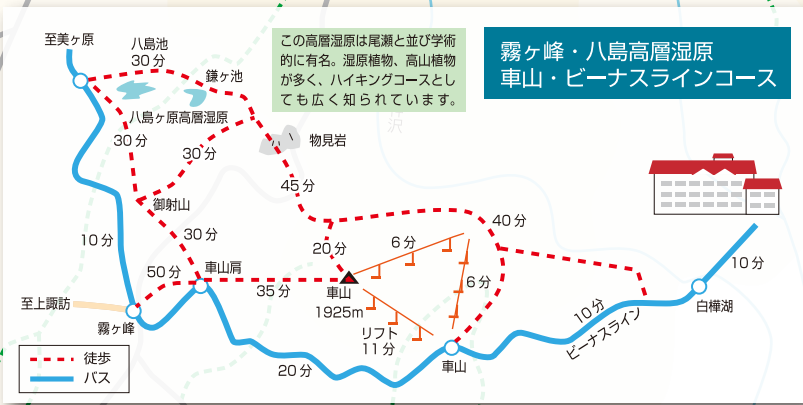
受入情報

実施期間…通年 (但し、冬期及び農繁期は受入できない場合があります)
※農繁期: 4月下旬~5月上旬、9月上旬~中旬
体験期間…ホテル1泊 農家1泊
対象…教育旅行 (小・中・高校)、趣味・研修旅行 (大学・一般)
人数…1回の受入可能人数 10~150名 1農家4~5名宿泊

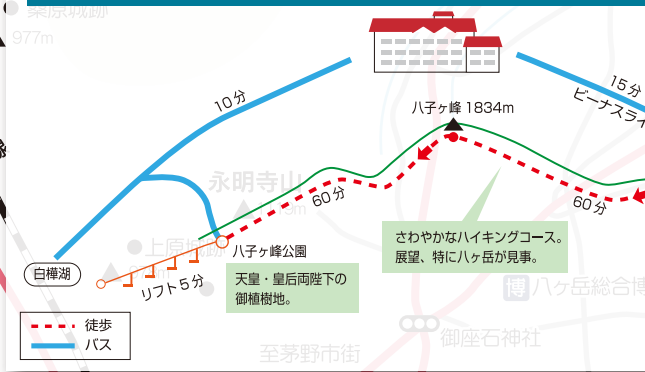


白樺湖・白樺高原周辺観光と登山・トレッキングコース案内

- 山小屋
- 国道・主要道路
- ハイキング・登山コース



八子ヶ峰ハイキングコース (信濃路自然歩道中 信高原ルート)



ピラタス蓼科ロープウェイ・坪庭自然園・八ヶ岳原生林探勝コース



10 諏訪IC



雄大な山岳と白樺湖などの眺望。旧火山。

7合目登山口 10分
 御泉水自然園 1周 40分
 天狗の露路 120分
 馬返し 15分
 2時間 30分

麓田川林道

至八千穂

ハケ岳の全貌展望

すずらん峠

ピーナスライン

20分

バス
 徒歩

蓼科山 (2530m) 登山・御泉水自然園探勝コース



白駒池・北ハケ岳原生林探勝コース

原生林内に音もなく眠る不思議な魅力ある池。透明度県下一。紅葉が見事。

横岳
 縞枯山
 茶白山
 至八千穂

天狗の露路

20分

白駒池

50分
 R299
 45分
 1時間 30分
 高見石
 2時間

至茅野

60分
 1時間 30分
 2時間

にゅう 2493m

中山 2493m

至茅野

バス
 徒歩

白駒池・北ハケ岳原生林探勝コース

登山ガイドご手配承ります

影絵制作体験



人数	1回最大15~100名まで
会場	世界の影絵・きり絵・ガラス・オルゴール美術館内
所要時間	45~60分
雨天	可
営業期間	通年(美術館開館日)

世界の影絵・きり絵・ガラス・オルゴール美術館を見学した後、お気に入りの絵を選んで、オリジナル影絵制作が楽しめるコース。10種類のデザインからお好きなものが選べます。

■所在地 長野県茅野市北山白樺湖畔

紙すき体験教室



人数	250名まで可
会場	信州立岩和紙の里
所要時間	1時間~2時間
雨天	可
営業期間	通年(休館日要確認)

立岩和紙の原材料でもある「楮(こうぞ)」を使って、皆様に紙すき体験にチャレンジしていただきます。和紙は「楮」という植物の繊維から出来ているのですが、紙すき体験をしていただくことによって、実際に目で見て手でたしかめる大変良い機会になると思います。皆様の創意工夫をこらして、世界でたった一枚の素敵な作品を生み出してください。

■所在地 長野県小県郡長和町古町22-1

陶芸教室(絵付・手びねり)(ろくろ体験)



人数	300名まで可
会場	各ホテル内・陶仙房
所要時間	2時間程度
雨天	可
営業期間	通年

手びねりから絵付け等、色々バリエーションがございます。うわぐすりを塗り、釜焼きしてお送り致します。
・講師1名・備品関係用意ございます。
・新聞紙のみご持参ください。

ろくろ体験(1回につき40名)
会場:陶仙房

■所在地 長野県北佐久郡立科町芦田八ヶ野1443

レザークラフト



人数	50~120名
会場	各ホテル内・ホープロッジ
所要時間	1時間
雨天	可
営業期間	通年(詳細は問い合わせ)

革を加工して、ネームタグやストラップなどのオリジナルの小物類を作っていただけます。

■所在地 長野県茅野市北山3419-1

時計づくり



人数	20名~50名
会場	諏訪湖 時の科学館 儀象堂
所要時間	20分~6時間
雨天	可
営業期間	通年

精密工業が盛んな諏訪エリアで、日本唯一の組み立て工房を併設した科学館です。腕時計や置・掛け時計まで、さまざまなモデルから選んで好きな時計の組み立てを体験していただけます。

■所在地 長野県諏訪郡下諏訪町立町3289



御諏訪太鼓体験



人数	50名~
会場	白樺リゾート各ホテル内
所要時間	1時間~
雨天	可
営業期間	通年

地元諏訪の伝統技能である、太鼓の演奏体験をしていただけます。

繭人形づくり

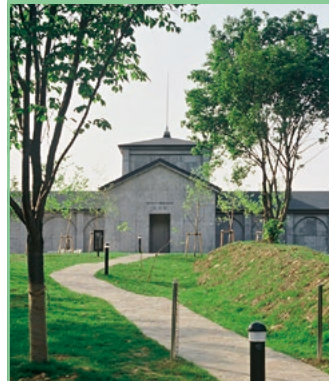


人数	20名まで ※10名以上 要予約
会場	岡谷蚕糸博物館
所要時間	1時間~
雨天	可
営業期間	通年 休館日:水曜・祝日の翌日 その他臨時休館あり

明治時代、岡谷の一大産業だった製糸業。貴重な製糸機械類や日本の製糸業の歩みを学ぶことができます。体験教室では、蚕がつくった繭を使って、かわいい動物の人形を作っていただけます。

■所在地 長野県岡谷市郷田1丁目4-8

平和学習



人数	40名以上の場合は要予約
会場	上田市 無言館
所要時間	1時間~
雨天	可
営業期間	通年

第二次世界大戦中に、志半ばにして戦場に散った画学生たちの遺作や愛用品を収集・展示した美術館です。

■所在地 長野県上田市古安曾山玉山3462

味噌作り



人数	40名	煮た大豆に麴と塩を混ぜ、自家製味噌作りを体験していただけます。(工場見学も可能) ■所在地 長野県茅野市宮川茅野4529
会場	丸井伊藤商店	
所要時間	1時間	
雨天	可	
営業期間	通年	

寒天工場見学



人数	40名	冬の厳しい気候を生かし、昔から寒天作りが盛んな諏訪地方。寒天の歴史や種類、製造方法を学んでいただけます。 ■所在地 長野県茅野市宮川2623
会場	茅野市内の寒天メーカー各社	
所要時間	1時間～	
雨天	可	
営業期間	通年	

そば打ち



人数	1回につき200名	粉をこね、麺を打ち、延ばして、切って、ゆで上げて…。信州の代表的味覚、信州そばをご自分で作ってみませんか。 ・材料・用具はすべて用意いたします。 ■所在地 長野県北佐久郡立科町芦田八ヶ野2030
会場	体験学習館ルミエール	
所要時間	1時間30分程度	
雨天	可	
営業期間	4月下旬～10月下旬	

五平もち作り



人数	20名～80名	信州の食文化を代表する郷土料理「五平もち」を作っていただきます。ご飯をつぶして棒につけ、胡麻味噌だれもつけて焼き上げます。 ■所在地 長野県北佐久郡立科町芦田八ヶ野2030
会場	体験学習館ルミエール	
所要時間	1時間～	
雨天	可	
営業期間	4月中旬～11月上旬	

ソーセージ作り



人数	30名(または1クラス以上)	総合的な農業・酪農体験ができる牧場です。手でこねたひき肉を腸詰めにし、蒸し上げてソーセージを作ります。出来たての味は格別! ■所在地 長野県小県郡長和町大門鷹山3582
会場	鷹山ファミリー牧場	
所要時間	60～75分	
雨天	可	
営業期間	4月～11月	

バター作り



人数	20名～	自然に囲まれた牧場ならではの体験です。生クリームを瓶に入れてよく振り、フレッシュなバターを作ることができます。 ■所在地 長野県小県郡長和町大門3539-2
会場	長門牧場	
所要時間	約40分	
雨天	可	
営業期間	3月～11月	

スキー体験

指導方針

怪我のないよう指導し、スキーの楽しさを知っていただくと共にひとつのスポーツとして体験して頂きます。



指導要項 (3泊4日の一例) 班別に分かれてスキー場までインストラクターが引率します。

1日目

- ①自己紹介
- ②準備課程
スキーに関する安全、約束事、マナー、スキーの楽しさ。歩き方、ストックの握り方、スキーの担ぎ方、ビンディングの履き方。スキー用語。体操(膝の屈伸、体の前後屈、膝回し、体のひねり、側屈等)。
- ③平地の技術
片足スキーでの歩行、推進滑走、方向転換、登行、直滑降。
- ④方向転換
両スキーを着けて平地で方向をかえる。テール開き、トップ開き。歩行、ストック無しでの歩行、推進、滑走、登行、斜め登行、開脚登行。
- ⑤転び方、起き方の練習

2日目

- ①基礎課程
ブルークフアーレン。平地での基本姿勢をつくる。スキーをV字型に開き真っすぐ滑る。V字型にし、両スキーに均等に体重をかけ、弱い内エッジに乗り滑る。基本動作なので、色々のバリエーションを使い練習する。
- ②直滑降
緩斜面を利用し、脚の動き、足首の曲げによる練習をする。片足あげ、踏み変え、テールジャンプ。
- ③ブルークボーゲン
体重(荷重)移動のタイミング、回転の要領でスキーをV字型に開き、左右交互に連続して滑る。テールの押し出し連続回転。

3・4日目

- ①斜滑降
この技術ができると急斜面を降りることができ、楽しいスキーが出来る。体重を谷スキーに多めにかけて、体全体が谷側に向く姿勢(外向姿勢)をとる。エッチを立て、上体のバランスをとり、くの字姿勢になる。
- ②横滑り
両スキーを平行にし、横にずらす技術。斜め前、真下、斜め後等。両ストックの押しを使い、谷方向への踏み降り。沈み込みによる横滑り等々。
- ③山回りシュブング
立ち上がり、沈み込みの動きで山回りを行う。外向姿勢をとり、谷スキーに体重をかける練習。
- ④グルンドシュブング
スキーをV字型にしてターンを始め、途中からスキーを平行に直し、ターンをする技術。

白樺リゾート 池の平スノーパーク

営業時間 (予定)

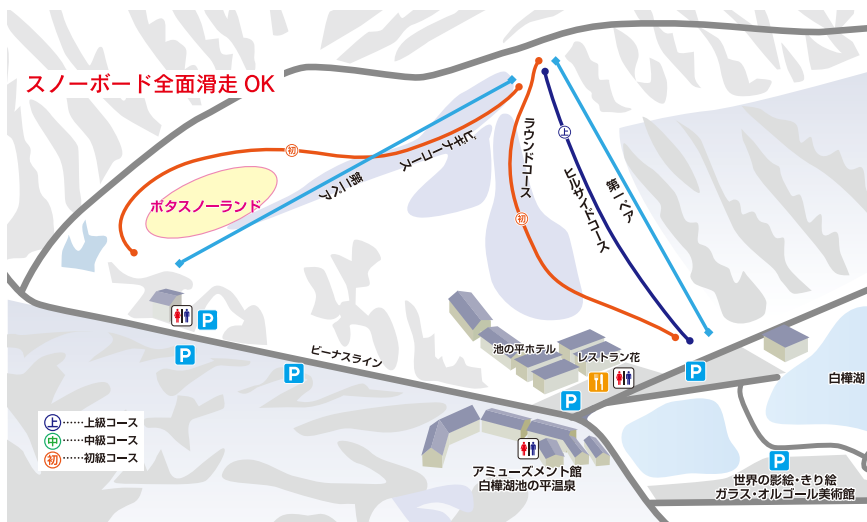
12月中旬から3月下旬

コース

標高：1,420～1,470m 斜面：北西

A	ヒルサイド	350m	中・上級
B	ラウンド	550m	初・中級
C	ビギナー	300m	初級

スノーキッズパーク 雪上エスカレーター 51m
(そりランド・雪あそび広場・雪上ふわふわランド)



リフト

- ① 白樺リゾート第1(ペア) 320m
- ② 白樺リゾート第2(ペア) 300m

交通案内

中央道諏訪 IC より大門街道経由 22km 30分
中央本線茅野駅より定期バス 60分
長野新幹線佐久平駅よりバス 70分

駐車場

・観光バス 100台 ・自家用車 1,900台

お問い合わせ先

〒391-0392 茅野市白樺湖

TEL 0266-68-2100

<http://hotel.ikenotaira-resort.co.jp>

白樺高原国際スキー場

営業時間 (予定)

12月第2土曜日から3月31日

コース

標高：1,520~1,830m 斜面：北西

A	メイン	1,500m	中級
B	サラブレッド	1,400m	中・上級
C	ホワイトホース	800m	中・上級
D	ラビット	500m	初級
E	ホルスタイン	200m	初級
F	林間コース	全長 5km	初級

リフト

1	ゴンドラ(6人乗り)	1,260m
2	第1クワッド	680m
3	第2ペアリフト	700m
4	キッズウェイ	102m

交通案内

白樺湖より 10分
信越線小諸駅より定期バス 65分

駐車場

・観光バス・自家用車共用 1,500台

お問い合わせ先

白樺高原観光案内所
〒384-2309 長野県北佐久郡立科町芦田字八ヶ野 745 (夢科牧場)
TEL 0267-55-6201 <http://shirakabakogen.jp/>



スキーヤーオンリーのゲレンデです
スノーボード不可(ボード希望の方はしらかば2in1スキー場へ)

- ・スノーマシン完備。暖冬でも心配ありません。
- ・圧雪車でゲレンデは常にベストコンディション。
- ・スキースクールは SIA 公認白樺高原ホテルプロスキースクール。
- ・インストラクター 1名につき生徒様 10名~12名がベスト。(最大 15名まで)

しらかば 2in1 スキー場

営業時間 12月第2土曜日から4月初旬(予定)

コース

1	ラッツ・ラッツ	700m	中・上級
2	ファン・ファン	950m	中級
3	ラン&ラン	900m	中級
4	ヒルトップ	1,300m	中級
5	パッション	1,100m	中・上級
6	キャニオン	610m	初・上級
7	スノートレイル	650m	初・上級
8	パラダイス	800m	中級
9	ピクニック	1,800m	初・中級

リフト

1	南平・ペア1	503m	4	南平・ペア4・A	583m
2	南平・ペア3	275m	5	南平・ペア4・B	421m
3	南平・クワッド1	630m	6	南平・ペア5	494m

交通案内

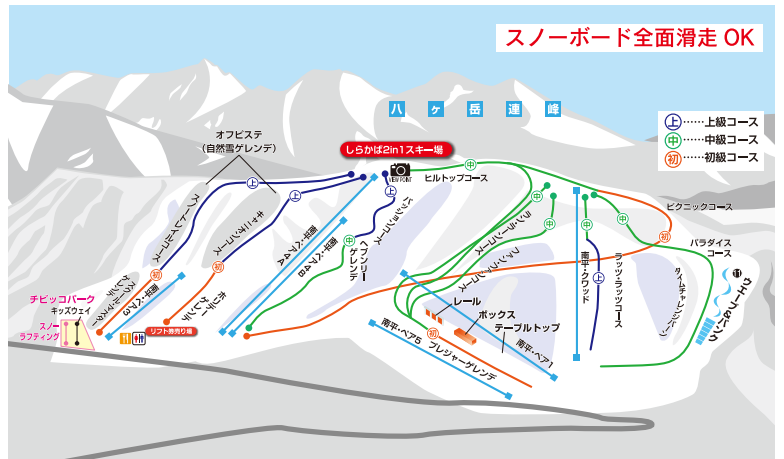
白樺湖よりバスで 5分

駐車場

・観光バス 20台・自家用車共用 2,000台

お問い合わせ先

2in1 総合管理センター
〒384-2309 長野県北佐久郡立科町芦田字八ヶ野 2021-1
TEL 0267-55-6868 <http://www.2in1.jp/>



- ・スノースクート等の滑走はできません。
- ・スノーシューでのリフト乗車はできません。
- ・プラスチックスキーは第3・第5ペアリフトのみ乗車できます。

佐久スキーガーデン「パラダ」

営業時間 12月第3土曜日から3月下旬(予定)

コース

1	ラルゴ	580m	初級
2	レガート	624m	中級
3	デュエット	450m	初級
4	カンタンテ上部	716m	中・上級
5	カンタンテ下部	650m	初・中級
6	ビバーチェ	639m	中・上級
7	雪の広場	500m	初級
8	キッズランド		そりコース

交通案内

佐久平からバス約 25分
上信越自動車道 佐久平 PA から入場可能

お問い合わせ先


佐久スキーガーデン「パラダ」
〒385-0003 長野県佐久市下平尾 2681
TEL 0267-67-8100 <http://www.saku-parada.jp/>



蓼科ふれあい牧場



白樺高原ホテルの目の前です

人数	300名	<ul style="list-style-type: none"> ■ 牛、羊、ウサギなど動物たちとのふれあい ■ 牛舎見学 
所要時間	30分～	
雨天	不可	
営業期間	4月～10月	
	■ 所在地 長野県北佐久郡立科町	

御泉水自然園



人数	400名まで	蓼科ふれあい牧場から Gondola で5分の、標高1830mに広がる自然園です。珍しい高山植物を眺めたり、野鳥の声を澄ませながら、整備された散策コースを辿って森林浴も楽しめます。
所要時間	1時間～3時間	
雨天	不可	
営業期間	5月～10月	
	■ 所在地 長野県北佐久郡立科町	

女神湖スポーツ広場



人数	1,000名	・施設内容 サッカーコート(芝)1面 400mトラック6コース 更衣室、ロッカー、トイレ(各男女別) 整備用プラン・トンボ、 スターティングブロック、 ハードル、高跳び用具一式
所要時間	3時間～	
雨天	可	
営業期間	4月～11月	
	■ 所在地 長野県北佐久郡立科町	

女神湖体育館



人数	300名	・施設のご案内 体育館26×34.8m (バレーボール2面・バドミントン4面他) 他にホール、会議室有り ・利用時間 午前の部 9:00～12:00 午後の部 13:00～17:00 夜間の部 18:00～22:00
所要時間	3時間～	
雨天	可	
営業期間	通年	
	■ 所在地 長野県北佐久郡立科町	

野外音楽堂



人数	無制限	広大な自然の中の野外音楽堂。芝生スペースでのレクリエーションやスポーツホールでの音楽活動を自然の中で行えます。
所要時間	内容により	
雨天	実施内容により	
営業期間	5月～11月	
	■ 所在地 長野県北佐久郡立科町	

長門牧場



人数	300名(体験は40名まで)	<ul style="list-style-type: none"> ■ ノウハウの提供(牧場のマニュアルで事前学習可能) ■ 高原ホテルより長門牧場までトレッキング (約2時間) ■ アイスクリーム作り体験 ■ バター作り体験 ■ 牛舎見学(長靴を履きます) ■ バター・チーズ工場見学
所要時間	30分～	
雨天	可	
営業期間	3月～11月	
	■ 所在地 長野県小県郡長和町大門3539	

佐久市子ども未来館



人数	20名～	進化する宇宙・地球・生命をテーマにし、子どもたちが興味を持つような展示物が充実した科学館。館内にはプラネタリウムもあります。
所要時間	1時間～	
雨天	可	
営業期間	通年(8月を除く木曜休館)	
所在地	長野県佐久市岩村田1931-1	

尖石縄文考古館



人数	20～100名	ハケ岳山麓の縄文文化を学べる考古館です。2体の国宝「土偶」をはじめ、縄文遺跡から発掘された出土品や資料を展示。
所要時間	1時間～	
雨天	可	
営業期間	通年	
所在地	長野県茅野市豊平4734-132	



上田城



人数	20名～	大河ドラマでも人気の真田家が築城した難航不落の城として有名です。真田神社や博物館などもスポットもあり。
所要時間	1時間～	
雨天	可	
営業期間	通年	
所在地	長野県上田市二の丸4-6	

黒曜石体験ミュージアム



人数	10名～150名	黒く光り輝く黒曜石の遺跡を学び、石器作りや勾玉作りにもチャレンジできる、体験型の博物館です。
所要時間	1時間～	
雨天	可	
営業期間	通年	
所在地	長野県小県郡長和町大門3670-3	



善光寺



人数	20名～	江戸時代を代表する仏教建築によって建てられた本堂をはじめ、真っ暗な回廊を巡る「お戒壇巡り」が有名な寺院です。
所要時間	1時間～	
雨天	可	
営業期間	通年	
所在地	長野県長野市善町491	

松本城



人数	20名～	黒と白のコントラストが美しい松本城は、現存する五重六階の天守としては日本最古のお城であり、国宝に指定されています。
所要時間	1時間～	
雨天	可	
営業期間	通年	
所在地	長野県松本市丸の内4-1	

教育体験プログラムカレンダー

体験学習		4月	5月	6月	7月	8月
オリジナルプログラム	星空観察	■				
	チームビルディング	■				
	職業体験	■				
	貸切美術館	■				
	人文字ドローン撮影	■				
	打ち上げ花火	■				
自然満喫プログラム	本格乗馬	■				
	農林体験学習	■				
	収穫・調理体験	■				
	ほっとステイ	■				
もの作り歴史体験	各種	■				
食体験	各種	■				
オリジナルプログラム	森林バーベキュー	■				
	貸切ファミリーランド		■			
	強歩イベント		■			
自然満喫プログラム	鷹山ファミリー牧場	■				
	ラフティング体験		■			
	カヌー体験		■			
	ゴルフ体験	■				
	テニス		■			
	ボート		■			
	オリエンテーリング	■				
	ネイチャーガイド		■			
	夜の森林体験		■			
	森林イニシアティブゲーム		■			
	熱気球体験		■			
	パラグライダー		■			
	田植え体験			■		
	自然満喫プログラム	スキー				
雪合戦・スノーシュー・わかさぎ釣り						

白樺リゾート・佐久平 周辺アクセスMAP



白樺リゾート 池の平ホテル

〒391-0392
長野県茅野市白樺湖
TEL.0266-68-2100
FAX.0267-55-6369
<http://hotel.ikenotaira-resort.co.jp>



池の平白樺高原ホテル

〒384-2309
長野県北佐久郡立科町芦田ハケ野 750
TEL.0267-55-6204
FAX.0267-55-6524
<http://kogen-ikenotaira-resort.co.jp>



佐久平プラザ21

〒385-0028
長野県佐久市佐久平駅東 2-6
TEL.0267-65-8811
FAX.0267-65-8842
<http://sakudaira.ikenotaira-resort.co.jp>