

魅力あふれる広大なスキーエリア、菅平高原。



信州・菅平高原

SUGADAIRA Sun Hotel

## 冬の体験学習

カービングスキー・スノーボード  
雪合戦・ネイチャーゲーム

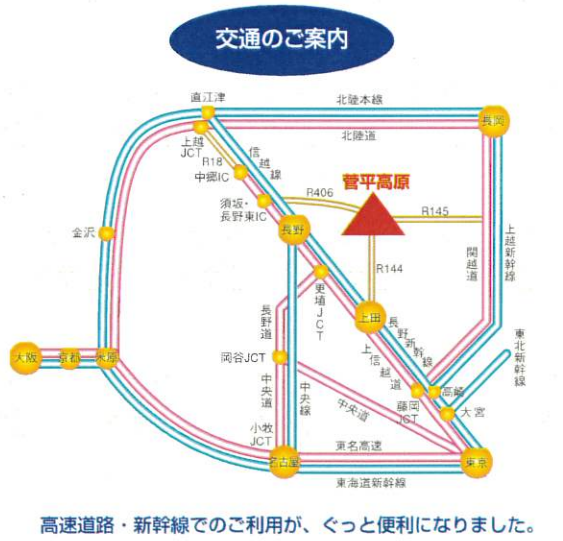
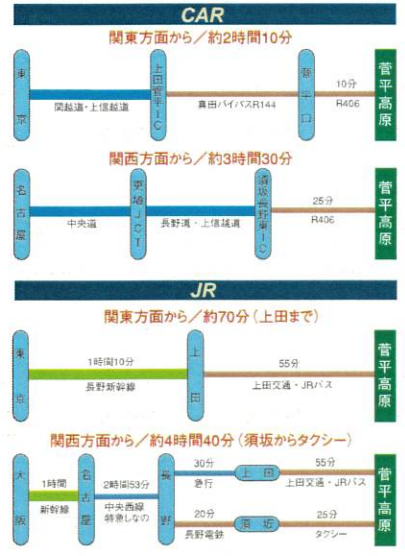
# 大自然と学ぶ。

**サンホテル・10のコンセプト**

- 3つのゲレンデに隣接、徒歩0分
- 自然と触れ合う豊富な冬の体験メニュー
- 1校1館の全館貸切
- 収容生徒数 420名
- 同時会席 600席
- 同時入浴 男子60名・女子50名
- 館内に30×18mの体育館
- 400名収容のコンベンションホール(3分室)
- 先生方の本部席とミーティングルーム完備
- 身障者のための安心設計

政府登録国際観光旅館 JT B・日本旅行・近畿日本ツーリスト・JR協定

## 菅平サンホテル



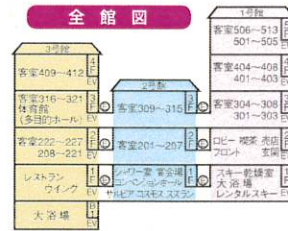
政府登録国際観光旅館 JT B・日本旅行・近畿日本ツーリスト・JR協定

**菅平サンホテル**

〒386-2204 長野県上田市菅平高原  
TEL0268-74-2360 FAX0268-74-3404

お問い合わせ先 0268-74-3404

団体旅行に欠かせない充実した施設。  
 広く明るいホテルで、快適な旅をご満喫下さい。



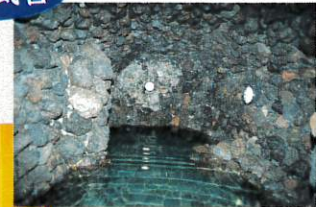
- 施設のご案内**
- 収容人員 / 420名様
  - 客室 / 73室  
(全室暖房完備、全室バストイレ付、洋室・ツインベット付き有り)
  - コンベンションホール / 240㎡・400名様収容・3区分可
  - レストラン / 420席
  - ダイニング / 230席
  - 浴室 / 4室120名様同時入浴可・サウナ
  - 大広間
  - ゲームコーナー・自動販売機コーナー
  - スキーロッカーールーム
  - 専用駐車場 / ホテル前大型バス9台可
- 安全対策は万全です。



**Lobby** 落ち着いた雰囲気オープンスペース。ミーティングや集合にご利用下さい。  
 ロビー

当ホテル自慢の **洞窟風呂**

ゆったり楽しく入れる洞窟風呂は、仲間同士のコミュニケーションに役立つばかりではなく、旅の土産話としても大切な思い出になります。



**Public bath** 大浴場  
 広く清潔な浴室は4ヶ所あり、大人数の同時入浴が可能です。夜の体験学習やレクリエーションを余裕をもって進めることができます。

旅の楽しみにかかせない **ボリュームたっぷりのお食事メニュー。**



体を思いきり動かした後の子供たちに喜ばれるメニューを心がけ、厳選した素材と栄養たっぷりのおいしい食事を、シェフが腕を振ります。



**Guest room** ゲストルーム  
 お部屋は生使用和室標準タイプ(12畳・BT付)、その他和室2タイプ、洋室ツインタイプがございます。用途に合わせてお選びいただけます。

各種レクリエーション、ミーティング、悪天候時の館内における体験学習にご利用頂けます。体育館は館内にありますのでスムーズに移動が出来ます。また、スポーツ器具も貸しだしております。大広間は400名が収容でき、間仕切りで3分割も可能です。全体レクリエーションやクラスごとのミーティングに最適です。ぜひご利用ください。



**Gymnasium** 体育館  
 ● 広さ…30m×18m ● 高さ…8m ● バスケットボール…1面(バスケリング6個)  
 ● バドミントン…4面 ● バレーボール…1面 ● 卓球…10台(仮設舞台有り)



大人気のサイコロステーキ



大広間



**Convention hall** コンベンションホール  
 ● 広さ…240m (3分割可) ● 収容…400名程度 ● 白板又は黒板常設

**Dining room** レストラン400席、サブダイニング230席。同時に600名がお食事できます。



# ホテルの周りにはもうゲレンデです。受入れ実績豊富な菅平サンホテルで、ゆとりと安心の体験学習を！



菅平サンホテルは裏太郎ゲレンデと裏ダボスゲレンデの2つのゲレンデの真ん中にあります。どちらも広大でゆるやかな斜面のロングコースが魅力です。天然芝生の草原に積もった雪は起伏や突起物もなく、たいへん安全で、初級・中級者が多い修学旅行にとっても人気があります。ホテル前がゲレンデなので、スキーを担いで移動するといった負担がとてもなく、効率よく講習が受けられます。また菅平高原は、雪質が軽く滑りやすく、初心者に最適です。スキーやスノーボードが出来なかった子供たちも、最終日にはリフトに乗って斜面を滑り降りるまでに上達し、それは自分自身に「自信」という宝物を与えてくれます。スノーマシンも完備されていますから雪不足の心配はありません。晴天率も高く、寒さになれない子供たちにはうれしいスキー場です。

菅平サンホテルは「楽しい思い出だけ」を子供たちに残すのではなく、身道に自然を感じ、地球の一員として生きとし生けるものとの一体感を感じ、将来につながる体験としての自然体験・環境学習も用意しております。楽しくて、あるかままの自分の姿で自然と接する新しい環境教育プログラム「ネイチャーゲーム」をとりいれ展開しております。子供たちに、将来や未来につながる「体験学習」を提供していきたいと思っております。



▶ ホテルの前の開校式



◀ 雪の中で食べる  
温かいおしるこの味は  
格別です。

インストラクターによる  
デモンストレーション▼

ベテランのインストラクターが、子供たちの実力に応じて小グループを編成し、効率良く、安全に配慮した指導をします。また、ケガや急病などに素早く対応するための診療所や緊急ネットワーク輸送体制もあり、安心して体験学習を行います。



## 滑って、転んで、 でも楽しい。 雪の魅力を感じて。

カービングスキー、スノーボードの用具も  
充実しています。ご安心下さい！

初めてスキーをする人でも、安全なゲレンデとプロのコーチの指導で、短い日程でメキメキと上達するスキー。滑れるようになった感動、喜びは子供たちに大きな自信を与えてくれます。そして大自然の中で、気温や風、雪質や積雪などの影響を体で観察し、自然に対して柔軟に対応する思慮深さも体得してゆくのです。

また、スノーボードやカービングスキー、ネイチャーゲーム、その他、各種講習・体験も行っています。子供たちの希望に合わせて体験メニューに取り入れていただけます。冬の体験学習は、子供たちに素晴らしい思い出を残してくれます。



# スノーボード

スノーボードは誰でも気軽に楽しめて、今最も注目されているスポーツです。この機会に、ぜひ子供たちに体験してもらいたいメニューのひとつです。



◀ホテルの前で講習開始。さあ、スノーボードを履いてみましょう。履き方が解らないのはみんな同じ。本当に始めの一步からの始まりです



期待と不安が入り交った講習がいよいよ始まりです。優しくも頼もしいインストラクターが教えてくれるから大丈夫です。



やっぱり転んでしまいました。でもこの笑顔!



さっそく講習を受けてひと滑り。大丈夫かなあ?



▲だんだんうまく滑れるようになりました。



▲滑れるようになってきたら、今度はもう少し長い距離に挑戦です。ホテルが小さく見えるけれど、あつという間にたどり着けます。



この勇姿!努力が報われて気分は爽快です。



## ! Check point

### スノーボードの安全対策

楽しい旅行やスポーツも、やはりケガがなくての事。でも怖がってはいけません。そこで菅平サンホテルでは安心して講習を行って頂くために、安全対策として様々なアイテムをとり揃えています。



リストプロテクター



ヒップパッド(ウェアの下に装着します)



ヘルメット

準備万端整ったところでいざ講習へ!

# ネイチャーゲーム

## ●カメラゲーム

目を閉じた瞬間の自然の美しさやおもしろさを心のフィルムに焼き付けます。



## ●この抜けあとだあれ

雪の上につけた誰かの抜け跡。楽しみながら当山自然観察の目と感性を育てます。



## ●ごちそうはどこだ

リスやカケスの貯食行動を楽しむゲームで体験します。森には動物も必要なんです。



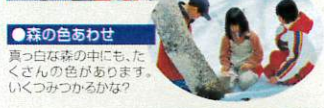
## ●目かくしトレイル

目かくしをして、一本のロープをたよりに森を探索。森って不思議。



## ●雪上イモ虫

視覚を閉じることで他の感覚を研ぎ澄まして、不思議な森へ出発!



# カービングスキー



▲まずはスキーになれるための準備運動を。スポーツはやっぱり基本が大事です。

◀ちょっと緊張しています。インストラクターは親切丁寧に見えるからリラックスして下さい。



みんなの前で、なかなか上手に滑っていますね。



「すごいね、簡単に曲がれたよ!」



もう少し練習して...



みんなでこんな斜面にシュプールが描けるようになりました。

# スノーモビル

歩くのもスキーで行くのも困難な雪原を駆け抜けます。



# 雪像作り

子供たちの個性が光る大きな雪像を作りましょう。



# ヘリスキー

根子岳山頂から6kmのダウンヒルを滑り降ります。



# 気球

大空へ出発!どんな景色が広がっているのでしょう?



# 歩くスキー

▲冬の森をゆっくり歩きます。▲冬の森も生き物の世界です。



# 雪合戦

戦術を立ててチームメイトの役割を決めないと、雪合戦はチームプレイ、本格的な頭脳ゲームです。



# スノーラフティング

スノーモビルつないだラフティングボードに乗り雪原を駆け抜けます。



# スノーボード

コブやウェーブなどリリル高ポイントに乗ってコースを滑走。

