

初・中級者講習会 in 奥日光 要項 (v1.01)

スキーオリエンテーリングの基礎と言えるクロスカントリースキーの講習会を以下に行います。クロスカントリースキーの初心者～中級者（基本的なテクニック講習が必要な方）を対象とした講習会で、スキーの経験の有無にかかわらず、どなたでもご参加いただけます。2日目にスキーオリエンテーリングミニ大会を開催します。日光アストリアホテルで合宿メシではないおいしい食事・温泉が味わえ、小旅行としても快適です。

ただ歩くだけのクロスカントリーに飽きてきた方、地図読みに自信がある方、新しい競技に挑戦してみたい方を歓迎いたします。なお、積雪期に野外で行うスポーツであるという競技の特性上、ジョギングやランニングなど、夏期に多少運動をされている方を対象としたメニューとなります。

日程：2023年1月14日(土)～1月15日(日)

場所：栃木県日光市光徳温泉

主催：公益社団法人日本オリエンテーリング協会 スキーO委員会

宿泊：[日光アストリアホテル](#)

集合：現地集合、現地解散

参加費用

(1泊2食付(消費税込・入湯税込))

講習費、スキーオリエンテーリング体験会費用含む)

：大人 19,000円

：大学生～中学生 16,000円

：小学生以下 13,000円

※単日参加の場合は14日(土)のみか15日(日)のみのどちらかが可能です

レンタル用品：

マップホルダー 2,000円/日(15日のみ使用)

クロスカントリースキー 1,800円/日(14日、15日に使用)

人数：25名程度

申込期限：2022年12月31日(土)

参加費用は、銀行振込にてお支払いください。

銀行振り込み：（振込み手数料はご負担ください）

ゆうちょ銀行

008（ゼロゼロハチ）支店

普通 3594361

スキーO委員会（スキーオーイインカイ）

申し込み方法：[こちらのフォーム](#)

メールによるお申込みの場合は

宛先 skio-okunikko●memoad.jp（●→@）

件名 「奥日光初心者講習会申込」

（記載事項）

氏名(ふりがな)、性別、西暦生年月日、〒住所、電話番号、E-Mail アドレス、
参加区分（全日程・一部日程：参加日）、スキー経験、オリエンテーリング経験、
レンタル用品希望、支払い方法、その他希望事項

スケジュール（予定）

1月14日(土)

10：00 準備、午前の部開始

スキーレンタル、初心者説明

クラス分け、講習会

12：00 午前の部終了

昼食／休憩

14：00 午後の部開始

講習会

16：00 午後の部終了

自由時間（入浴等）

18：00 夕食

19：30 セミナー開始（スキーオリエンテーリング体験会の説明含む）

20：30 セミナー終了

1月15日(日)

9：00 準備運動等

10：00 スキーオリエンテーリング体験会

12：00 解散

持ち物について

・積雪地帯で運動ができる服装をご準備ください。

アルペン用スキーウェアですと運動時に暑くなる場合があります。

防水性・透湿性に優れた登山用雨具などが適しています。

汗をかきますので、透湿性に優れたものをお薦めします。

また、天候によっては極端に寒い場合もありますので、

インナーも重ね着できるようにご準備ください。

・サングラス、帽子、手袋などの準備もお願いします。

・両日とも昼食は各自でご用意ください。

アストリアホテルのレストランも利用可能です。

ホテル周辺にコンビニなどはありません。

<参考>交通について

浅草(6:30 発)

リバティけごん1号

→東武日光(8:24 着)

東武日光駅前(8:45 発)

→東武バス「光徳温泉経由湯元温泉行」

→光徳温泉・日光アストリアホテル(所要時間 70 分程度)

※ホテル宿泊者は、[東武フリーパス（湯元温泉フリーパス）](#)が半額（往復で1,750円）になり大変お得です。

参加当日に、東武日光駅ツーリストセンター窓口で、氏名とスキーオリエンテーリング講習会参加者であることを伝えていただくと、フリーパスが購入できます。