

初・中級者講習会 in 奥日光 要項 (v1.00)

スキーオリエンテーリングの基礎と言えるクロスカンリースキーの講習会を以下に行います。クロスカン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リースキーに飽きてきた方、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：2026年1月24日(土)～1月25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 23,000 円

大学生～中学生 20,000 円

小学生以下 17,000 円

※単日参加の場合は25日(土)のみか26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（25日のみ使用）

クロスカンリースキー 1,800 円/日（24日、25日に使用）

昼食：

24日（土） 1,200 円

25日（日） 1,200 円

※日光アストリアホテルのレストランは、各自で頼むと時間がかかるため、レストランで食事を希望する方は、お申込みください。

人数：30名程度

申込期限： 2026 年 1 月 7 日(水)

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)

記号番号 10010-35943611

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 24 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25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ことがあります。

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(8:25 着)

J R日光駅前(8:42 発)－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。