

# 「スキオリエンテーリング 初・中級者講習会」プログラム



「歩くスキー」が初めての人でも楽しめるような、  
“スキオリエンテーリング”の講習会を開催しま  
す。講習会の最後に、その成果を確認するミニ大会に  
チャレンジします。

## スキオリエンテーリング 2024 in 奥日光

主 催 (公社) 日本オリエンテリング協会

スキオリエンテーリング委員会

協 賛 (株) アークコミュニケーションズ (<https://www.arc-c.jp/>)

運 営 責 任 者：西方美羽

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

宿泊：日光アストリアホテル(<https://www.nikkoastraea.com/>)

〒321-1661 栃木県日光市光徳温泉

TEL. 0288-55-0585 FAX. 0288-55-0731

集合：現地集合、現地解散

人数：25名程度（運営者含む）

緊急連絡先：西方美羽 (skio-okunikko@memoad.jp)

参加費用：

1/24～1/25 参加費用（宿泊費・食事込み 1泊2食）

：大人 : 23,000円

：大学生～中学生 : 20,000円

：小学生以下 : 17,000円

レンタル用品：

マップホルダー (競技用) 2,000円/日 (25日のみ使用)

クロスカントリースキー 1,800円/日 (24日、25日に使用)

＜参考公共交通情報＞

バスの時刻表は、資料3をご覧ください。

東武鉄道リバティけごん1号 浅草(6:30発) → 東武日光(8:25着)

東武バス「光徳温泉経由湯元温泉行」東武日光駅(8:45発) → 光徳温泉日光アストリアホテル(9:55着)

※ホテル宿泊者は、東武フリーパスを東武日光駅ツーリストセンター（東武日光駅の改札を出て左側）で半額(往復でバス代が1,750円)にて購入することができ、大変お得です。宿泊者名は連絡済みですので、窓口で氏名とスキオリエンテーリング講習会参加者であることを伝えて購入してください。バスが混雑している場合も、JR日光駅まで歩けば、始発なのでほぼ座れます。

東武フリーパス半額のご案内(<https://www.nikkoastraea.com/cc-bus/>)

車でいらっしゃる方はホテルの駐車場をご利用ください。



## <1. スケジュール>

1月 24日(土)

9:30 受付開始

ホテル入り口を入って右側に講習会の受付があります。(資料1参照)

部屋割、スキーのレンタル場所、地下更衣室、午前中の講習場所を案内します。

着替えは、地下1Fの大広間で行えます。大広間にチェックインまで荷物を置くことができます。準備ができた方から順次、スキー場に移動してください。

9:55 東武日光駅 (8:45発) からのバス到着

10:00 集合(日光アストリアホテルから道路をはさんで反対側の牧場)。スキー場に移動。

初心者説明など。クラス別練習。

※バスで到着の方も、10:20までに集合お願いいたします。

12:00 昼食。ホテル1Fにレストランがあります。メニューは資料2をご参照ください。

14:00 講習再開。クロスカントリースキー講習

16:00 講習終了。ホテルチェックイン (基本男女別相部屋。部屋割りは主催者にて指定します)  
各自、お風呂等自由時間

18:00 夕食

19:30 セミナー開始(1時間程度)

スキーオリエンテーリング競技の説明、講習ビデオ視聴、翌日の体験会の説明等を予定

20:30 セミナー終了

1月 25日(日)

7:30 朝食

~9:00 ホテルチェックアウト (荷物は地下1F大広間に移動してください)

9:00 準備運動、クイックOなど

10:00 スキーオリエンテーリング体験会

12:00 解散 バスの時刻表は資料3をご覧ください。

## <2. スキーについて>

- ・日光アストリアホテルでは、クロスカントリースキーのレンタルがございます。当日レンタルも可能です。うろこ付きの初心者には歩きやすいスキーです。
- ・サイズに限りがありますが、スケーティング用レンタルもしています。

## <3. スキーオリエンテーリング体験会について>

- ・スキーオリエンテーリング体験会は、ホテル周辺のクロスカントリースキーコースを利用します。スタート地区は前日のセミナーにて連絡します。
- ・体験会当日朝までに、スタート順、スタート時間の指定を行います。
- ・指定されたスタート時間の5~10分前までは、ウォーミングアップや必要な準備を済ませ体験会に参加できる格好でスタート地区にお集まりください。
- ・スタート地区に上着等を置かれる場合、自己管理にてお願いします。
- ・体験会は、マップホルダー、コンパス、記録用のSIカードが必要です。レンタルをお申し込みの方は、忘れずにお持ちください。
- ・競技用の地図は、A4サイズで、スタート15秒前にお渡しします。地図を受け取り後、マップホルダーに装着してください。この際、地図を見ても構いません。
- ・競技時間は100分です。100分を経過しそうな場合、ゴール地区までお戻りください。12時を過ぎても戻らない場合、関係各所へ通報のうえ、捜索します。
- ・競技エリアは、一般の観光客や、クロスカントリースキーヤーが通行している場所です。譲り合いの元、事故の無いようにお願いします。また、コースによっては車が通行する箇所を横断する可能性があります。その際は、必ずスキーを脱ぎ、十分に安全確認を行ったうえで通行をしてください。

## <4. 持ち物について>

- ・積雪地帯で運動ができる格好でお越しください。
- ・アルペン用のスキーウェアですと運動時に暑くなることがあります。
- ・ウインドブレーカー、もしくは防水性・透湿性に優れた、登山用雨具など適していますが、汗をかきますので、透湿性に優れたものをおすすめいたします。
- ・また、天候によっては極端に寒い場合もありますので、インナーを重ね着できるよう、準備をお願いします。
- ・サングラス、帽子、手袋（ストックをもつため比較的薄手のもの）、厚手の靴下をご準備ください。

## <5. 注意事項>

- ・本講習会への参加者は、講習会の様子として主催者や報道機関に撮影されることがあります。また、これらの写真を報告や広報に使用することがあります。この点ご了承ください。
- ・クロスカントリースキーは、転倒や衝突等による怪我の危険性のあるスポーツです。自分自身の体力、技術力を鑑みて行動するようお願いします。
- ・けが人や救護を要する参加者を見つけた場合には、救助に協力の上、速やかにスタッフにお知らせください。
- ・万が一に備え、健康保険証の持参をお願いします。
- ・講習会において、参加者が受けた被害、第三者に与えた損害について、主催者は一切責任を負いません。
- ・会場付近には、コンビニエンスストア等はございません。必要なものはあらかじめご準備ください。
- ・新型コロナウイルス拡大の影響によっては、講習や体験会を延期、中止する可能性があります。

参考資料：光徳クロスカントリースキ場 コース MAP

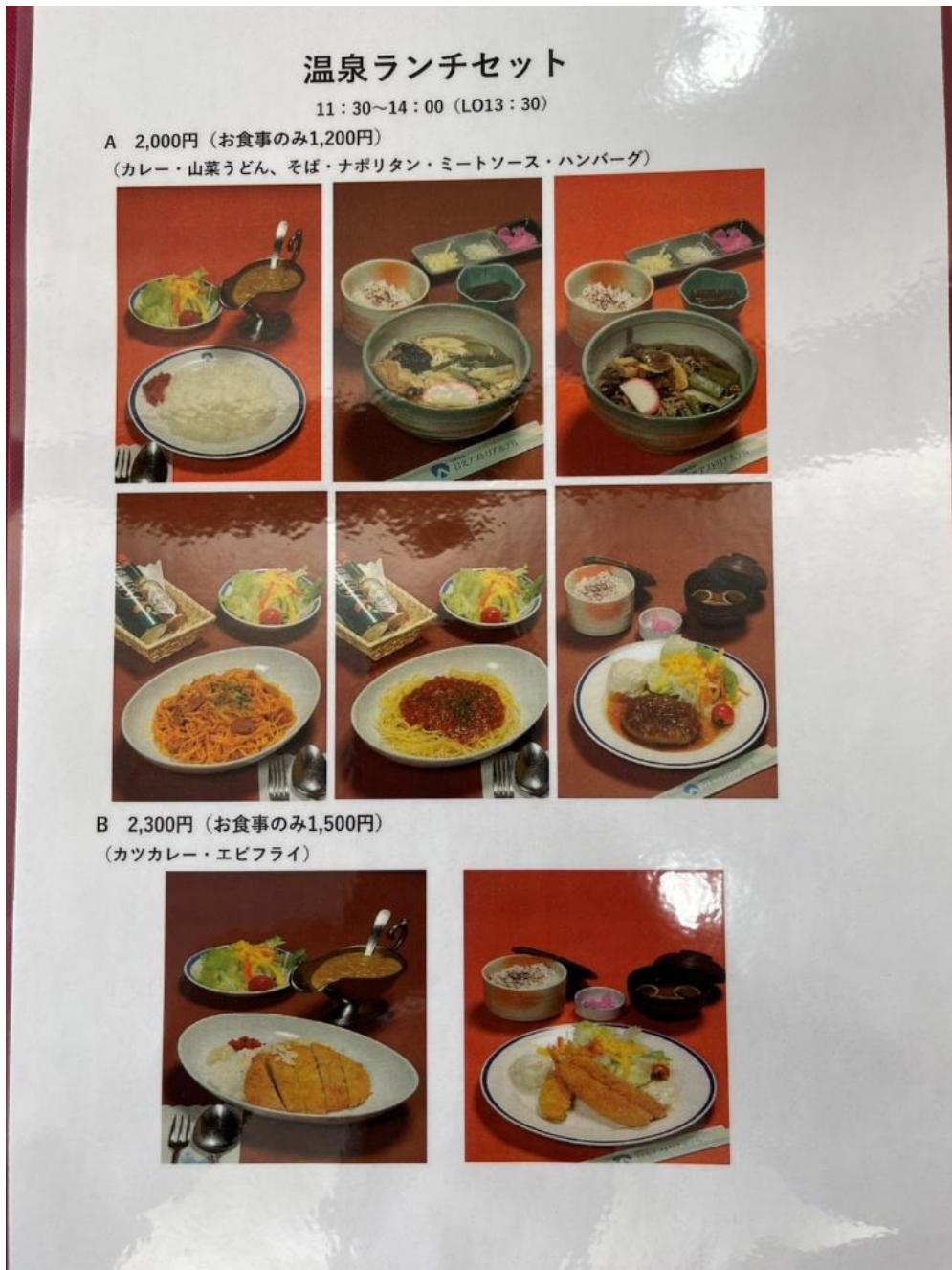
<https://www.nikkoastraea.com/assets/imgs/lower/cc-sky/map.pdf>



資料 1：受付設置場所



資料2：ランチメニュー



24日、25日ランチは、お食事のみ1,200円のメニューから、主催側で統一して頼みます。

資料3：バス時刻表

[nikko timetable winter.pdf](#)

東武日光駅 8:45 9:05 9:35 9:45 10:05

日光アストリアホテル前 9:55 10:15 10:45 10:55 11:15

※東武日光発 7:53のバスは日光アストリアホテル前まで行きませんが、光徳入口8:59着で下車して  
クロカンスキーでホテル前まで行くことができます。

約2km ほぼ平らですが、年によっては雪がなく、コースが閉鎖されている場合があります。

日光アストリアホテル前 12:12 12:47 13:07 13:42 14:02 14:32 15:02 15:22 16:02

東武日光駅 13:16 13:51 14:11 14:46 15:06 15:36 16:06 16:26 17:06

積雪状況 2025/12/31 現在

