

湯の丸高原を中心とした主な関連イベント等一覧

第6回信州上田地域 健康パーク(上田地域型ヘルスツーリズム)推進協議会参考資料(長野県上田地域振興局作成)

イメージ



○平成30年8月から令和元年8月末までに実施の関連イベント等を、ホームページや市町村広報誌等から引用したものです。
 ○観光客等、地域住民以外の方も参加している若しくは参加可能と思われるイベントを集約しています。
 ○記載の内容や表現は、今後精査し、修正していきます。
 訂正箇所等、お気づきの点がありましたら、事務局までご連絡ください。

1 湯の丸高原エリアの「健康づくり×観光」関連イベント等

■着地型メニュー(通年実施)

イベント名	料金	時期	場所(住所)	内容	アクセス	問合せ先
1 東御市湯の丸高原ガイド付きトレッキングツアー 【湯の丸高原「天空トレッキング」と森のセラピーウォーク】	【Aコース】湯の丸山往復コース 10,000円 【Bコース】烏帽子岳往復コース 13,000円 【Cコース】池の平・東麓ノ登山・水ノ塔山コース 13,000円 【Dコース】池の平・東麓ノ登山・西麓ノ登山コース 10,000円	6月1日から10月末日	【集合場所】湯の丸高原ビジターセンター	湯の丸高原を代表する“湯の丸山”や“烏帽子岳”をはじめ、“東麓ノ登山”、“西麓ノ登山”、“水ノ塔山”のトレッキングプランです。亜高山帯の爽やかな風を感じながら“花高原”トレッキングをお楽しみいただけます。雨が少なく安定した気候と抜群の展望から、初心者でも安心して登れるコースとして人気がありますが、四季折々の表情をお楽しみいただけるよう、湯の丸ネイチャーマイスターが同行します。	佐久平駅～小諸駅～湯の丸高原(千曲バス) 570円～1,370円	(一社)信州とうみ観光協会 TEL 0268-62-7701 URL http://tomikan.jp/shinsyu-tomi/
2 東御市湯の丸高原ガイド付きトレッキングツアー 【湯の丸高原・池の平湿原「高山植物の花回廊」ウォーク】	【Eコース】池の平湿原コース 10,000円 【Fコース】三方ヶ峰・池の平湿原コース 12,000円	6月1日から10月末日	【集合場所】湯の丸高原ビジターセンター	湯の丸高原の見どころの一つである“高山植物の宝庫”「池の平湿原」の自然を堪能するウォーキングプランです。中でも高山植物の女王である“コマクサ”の群生が見られる6月下旬から7月には爽やかな高原の空気を感じながら様々な草花をお楽しみいただけます。	佐久平駅～小諸駅～湯の丸高原(千曲バス) 570円～1,370円	(一社)信州とうみ観光協会 TEL 0268-62-7701 URL http://tomikan.jp/shinsyu-tomi/
3						
4						

■イベント等

イベント名	料金	時期	場所(住所)	内容	アクセス	問合せ先
1 第3回山の日湯の丸烏帽子岳登山	1,500円	平成30年8月11日(土)	【スタート地点】湯の丸高原ビジターセンター	第3回山の日の登山は、湯の丸高原ビジターセンターを起点に、烏帽子岳に登ります。烏帽子岳は湯の丸・浅間山系の最西にそびえる標高2066mの山で、古の貴人が被る烏帽子のように尖った頂上の形から、その名がつけられたとされています。この登山では、インタープリターが案内をしながら、約8kmの行程をゆっくりペースで、植物の観察をしながら歩きます。インタープリターと一緒に歩くと、見逃してしまうような小さな花や、自然の不思議に気づかせてくれるので、登山が何倍も楽しくなりますよ！	佐久平駅～小諸駅～湯の丸高原(千曲バス) 570円～1,370円	湯の丸高原ビジターセンター TEL 0268-62-4333
2 湯の丸高原 高地ランニングセミナー	無料 (宿泊費は自己負担)	平成30年10月20日(土)～10月21日(日)	湯の丸高原 (東御市湯の丸高原)	アジア大会準優勝、世界選手権第6位と女子マラソンで活躍した嶋原清子さんのランニング指導を2日間に渡って受けられるほか、高地トレーニング研究の第一人者である杉田正明氏(日本体育大学教授)によるレクチャー、NSCA認定トレーナーによるボディメンテナンス・トレーニング指導、アスリート食の提供など、充実した1泊2日のメニューとなっています。	上田駅から無料の送迎バスあり	(一社)信州とうみ観光協会 TEL 0268-62-7701 URL http://tomikan.jp/shinsyu-tomi/
3 湯の丸高原スノーシュートレッキング	4,500円 (各種レンタルは別料金) 湯の丸高原ホテル入浴券付き	平成31年2月16日(土)	湯の丸スキー場 (東御市湯の丸高原)	パウダースノーの湯の丸高原を、スノーシューを履いて歩いてみませんか？スキーやスノーボードとは異なるゆったりとしたペースで歩くスノーシューだからこそ、冬の自然をじっくり、じっくり見ていただくことができます。湯の丸ネイチャーマイスターの案内で、動物達の足跡や植物の冬芽などの自然観察を楽しみながら、冠雪の浅間山を裏側から眺めることができるスポットまで歩きます。スノーシュー体験の後は、湯の丸高原ホテルでジビエ鍋をいただきます。入浴券付きですので、解散後、湯の丸高原ホテルの温泉でゆっくりお過ごしいただけます	佐久平駅～小諸駅～湯の丸高原(千曲バス) 570円～1,370円	(一社)信州とうみ観光協会 TEL 0268-62-7701 URL http://tomikan.jp/shinsyu-tomi/
4 第56回湯の丸スキー大会	小・中学生 1,500円 高校生以上 3,000円	平成31年3月3日(日)	湯の丸スキー場 (東御市湯の丸高原)	今年もスキーシーズン到来！今回で56回を数える歴史のあるスキー大会です。誰でも気軽に参加することができます。腕試しならぬ足試しをしてみませんか？	佐久平駅～小諸駅～湯の丸高原(千曲バス) 570円～1,370円	(一社)信州とうみ観光協会 TEL 0268-62-7701 URL http://tomikan.jp/shinsyu-tomi/
5 ヴィオラフォンド信州とうみ	オーヴァル80 8,000円 ハーフ&ハーフ 9,000円	令和元年5月11日(土)、12日(日)	【スタート/ゴール】湯の丸高原ホテル	「グランfond軽井沢」の姉妹大会として初開催される、「自転車女子」が主役の高原ロングライドイベント。ワインの街・東御をスタートし、小諸～軽井沢～嬬恋を巡る、浅間山麓一周コースです。参加カテゴリーは2つ。土曜・日曜それぞれ45kmほどに分け、一泊二日で90kmをのんびり走る「ハーフ&ハーフ90」と、1Dayで80kmを走る「オーヴァル80」。仲間と一緒に「自転車女子会」をお楽しみください！	佐久平駅～小諸駅～湯の丸高原(千曲バス) 570円～1,370円	ヴィオラフォンド信州とうみ大会事務局 東京オフィス TEL 03-3564-5501
6 第2回湯の丸高原ランニングカーニバル	無料	令和元年7月28日(日)	湯の丸高原スポーツ交流施設(全天候型400mトラック)	子どもから一般を対象にした短距離・長距離の記録会と、長野県が生んだ日本を代表する長距離ランナー「上野裕一郎氏によるランニング講座」が予定されています。昨年も、子どもたちを中心に100人を超える参加者があり盛大に開催されました。ぜひ会場にお越しいただき、参加者の走りをご覧ください。また、ランニング講座への飛び入り参加も可能ですので、お気軽にご参加ください。	佐久平駅～小諸駅～湯の丸高原(千曲バス) 570円～1,370円	東御市陸上競技協会事務局 TEL 090-4230-9337
7 第4回山の日東麓ノ登山登山	1,500円	令和元年8月11日(日)	【スタート地点】湯の丸高原ビジターセンター	湯の丸高原での、山の日恒例イベント「山の日登山」。	佐久平駅～小諸駅～湯の丸高原(千曲バス) 570円～1,370円	湯の丸高原ビジターセンター TEL 0268-62-4333
8						

2 上田地域の高原エリアで実施されている「観光×健康づくり」関連イベント等

	イベント名	料金	時期	場所(住所)	内容	アクセス	問合せ先
1	第2回 SUGADAIIRA FITNESS FESTIVAL	2,500円	平成30年 10月21日(日)	菅平高原温泉ホテル内 体育館	ラテン系のダンスを融合させることによって創作された脂肪燃焼を目的としたZUMBAダンスや、最高のミュージックと相まってMEGA級の楽しさを提供するMEGADANZをHALLOWEENコスチュームでおしゃれして踊ります。	行き帰り共に上田駅、しなの鉄道「大屋駅」より送迎バスあり	菅平スポーツフィジカルセラピー協議会 TEL 0268-74-2003 URL https://www.spt-sugadaira.com/
2	スキーフェスタ2019 ～初心者でも安心!!～	小・中学生 4,000円 高校生以上 5,000円	平成31年 1月13日(日)	菅平高原パインピーク オオマツゲレンデ (上田市菅平高原 1223-3433)	レベルに関係なく楽しめるスキーレッスン	上田駅⇒西菅平まで上田バスで約50分(片道大人500円)	上田スキークラブ事務局 TEL 26-0401
3	第1回菅平高原で 冬を満喫ツアー	5,000円	平成31年 2月9日(土)	菅平高原スキー場	菅平高原の大自然の中でスキーやボードを楽しもう!!	上田駅⇒国際リゾートセンターまで上田バスで約50分(片道大人500円)	菅平スポーツフィジカルセラピー協議会 TEL 0268-74-2003 URL https://www.spt-sugadaira.com/
4	菅平シュナイダー 記念スキー大会	小・中学生2,000円	平成31年 3月10日(日)	菅平高原パインピーク オオマツゲレンデ (上田市菅平高原 1223-3433)	年齢、男女で分けた部別での大回転競技	上田駅⇒西菅平まで上田バスで約50分(片道大人500円)	スキー大会事務局 TEL 72-2655 URL http://www.city.ueda.nagano.jp/tanoshimu/sports/taikai/dai60.html
5	第3回 SUGADAIIRA FITNESS FESTIVAL	1レッスン2,160円 BBQパーティーに参加の方は別途4,820円 ※温泉代含む	令和元年 5月25日(土)	【レッスン会場】 上田市菅平高原アリーナ 【BBQ会場】 菅平高原温泉ホテル	自重のみを利用したファンクショナルトレーニングや、腹部、臀部を強化し腹部の脂肪燃焼に効果的なトレーニングを行う。	行き帰り共に上田駅、しなの鉄道「大屋駅」より送迎バスあり	菅平スポーツフィジカルセラピー協議会 TEL 0268-74-2003 URL https://www.spt-sugadaira.com/
6	第12回 スカイライントレイル 菅平	2,000円～18,000円	令和元年 6月8日(土)～ 6月9日(日)	【スタート地点】 国際リゾートセンター (上田市菅平高原)	天空の回廊を駆け抜けろ! トレイル率は90%以上(林道含む)レンゲツツジが色を添える新緑がまぶしい初夏の菅平高原、山頂からは遮るものがない大パノラマの絶景が満喫できます。	上田駅⇒国際リゾートセンターまで上田バスで約50分(片道大人500円)	スカイライントレイル 菅平事務局 TEL 0475-47-3017 URL https://sugadaira-trail.jp/
7	inov-8 CUP 第9回美ヶ原トレイル ラン	6,000円～20,000円	令和元年 6月29日(土)	長和町 美ヶ原高原エリア	ブランシュたかやまスキー場をスタートし、和田峠、美ヶ原、和田宿を経て長門牧場、大門峠から鷹山へ戻る90km及び80kmの部、ブランシュたかやまスキー場からエコバレー、姫木平を経て長門牧場へ向かい、大門峠から鷹山へ戻る45kmの部、初心者向けの15kmの各部で実施され、全国各地から約1,500名の選手が集まります。	JR「茅野駅」及びJR「佐久平駅」よりシャトルバス運行	美ヶ原トレイルラン事務局 TEL 0475-47-3017 URL https://www.utsukushigahara-trail.jp/2019/
8	ツール・ド・美ヶ原 高原自転車レース 大会2019	一般 8,000円 中学生 4,000円	令和元年 6月30日(日)	【スタート地点】 松本市野球場駐車場 前 【ゴール地点】 美ヶ原高原駐車場	ヒルクライムレースの魅力が凝縮された本大会コースと、自然豊かで雄大な美ヶ原高原を国内外からの来訪者に感じていただきます。	長野自動車道松本ICより20分	ツール・ド・美ヶ原高原自転車レース大会事務局 TEL 0263-46-1800 URL http://utsukushigahara-hc.jp/