

菅平高原を中心とした主な関連イベント等一覧

第5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5月から平成31年5月末までに実施された関連イベント等を、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 菅平高原エリアの「健康づくり×観光」関連イベント等(★…屋外実施メニュー・イベント)

■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 ★グループエクササイズ	1,000円	水・日曜日	上田市菅平高原アリーナ	ラテンのリズムにあわせて気になるウエストまわりやヒップなどを意識的に動かしてボディメイキングを行う「BAILABAILA」コースや、腹式呼吸と独特のポーズで身体の柔軟性を高めたり身体調整機能を向上させることを目的とした「ほぐしヨガ」クラスなど、自分にあったコースでエクササイズを行えます。	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)	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 身体測定プログラム	1,000円～	通年	菅平高原 (上田市菅平高原)	継続できるプログラム開発の為、血圧測定や筋肉量、肥満度などの体組成の測定を行い、専門家があなた専用の個人カルテを作成します。これからの健康改善・促進プログラムを実施していくうえで、継続的な効果を上げるための基本データとなります。	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)	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/
3 ★運動測定プログラム	1,000円～	通年	菅平高原 (上田市菅平高原)	菅平高原の恵まれたスポーツ環境を活かし、健康改善・促進のための豊富なメニューが取りそろえられています。ご自分の健康度合いを確認したら、お好きなメニューを選んで楽しみながら健康づくりをお進めください。	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 日常トレーニングメニュー		通年	菅平高原 (上田市菅平高原)	測定による能力要素結果から、ご希望の改善内容をお伺いし、日常的に行えるトレーニングメニューをアドバイス。(生活習慣病対策トレーニング、ダイエットトレーニング、アスリートトレーニング)	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/

■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11回スカイライントレイル菅平	2,000円～18,000円	平成30年 6月9日(土)～ 6月10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！ 第11回を機に大会名が変わり、これまで42キロメートルの最長種目も50キロメートルに延長され、さらに菅平のスカイライントレイルの魅力がアップしました！ 初夏の菅平高原の絶景を満喫！	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/
2 第2回 SUGADAIRA 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/
3 ★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)	菅平高原パインビーク 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
4 ★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/
5 ★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)	菅平高原パインビーク 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
6 第3回 SUGADAIRA 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/

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8回美ヶ原トレイルランinながわ大会	4,000円～	平成30年 6月30日(土)	【スタート地点】 ブランシュたかやまスキー場 (長和町大門鷹山3652)	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14km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」より無料のシャトルバス運行	実行委員会事務局 TEL 68-0006 URL https://www.utsuku-shigahara-trail.jp/2018/
2 ツール・ド・美ヶ原高原自転車レース大会2018	一般 8,000円 中学生 4,000円	平成30年 7月1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けます。	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/
3 第1回東御市湯の丸高原ランニングカーニバル	無料 (小学3年生から一般までが対象)	平成30年 7月22日(日)	湯の丸高原スポーツ交流施設(全天候型400mトラック)	湯の丸高原の全天候型400mトラックを活用し、東御市陸上競技協会主催による大会を開催します。塚原選手によるランニングを通じた交流会も開催します。	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
4 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/
5 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、冬の自然をゆっくり、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 0268-62-7702 URL http://tomikan.jp/shinsyu-tomi/
6 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！ 今年で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 0268-62-7703 URL http://tomikan.jp/shinsyu-tomi/