

2026 年 1 月

1 きままに柵池高原（初級以上）

白馬連峰を眺めながらゆっくり、のんびり、広大な柵池高原のスキーを楽しむ企画です。
宿良し、食事良し、近くに天然温泉あり。

期日 1月6日（火）～9日（金）3泊4日

集合 1月6日（火）JR 白馬駅改札口 12時

（JR 新宿駅発 8時 特急あずさ 5号 白馬駅 11時 40分に乗車。）

宿舎 リゾートイン マリオン・シナノ

0261-83-2606 長野県北安曇郡小谷村千国乙 1280-1

費用 約 38,000 円（3泊 6食及び懇親会費込）その他は各自負担

申込 安部孝二

60 2026 新春七福神巡り

恒例の“谷中七福神めぐり”です。新年に御自身の体力測定を目安とするウォーキング企画です。
毎年同じ神様に身をゆだね、見守ってもらいます。

期日：2026 年 1 月 6 日（火）

集合：JR 山の手線・田端駅 改札口 午前 10 時

費用：なし 交通費、食事会等各自払い

申込：山内以志子迄 定員 15 名 締め切り日 12 月 22 日

備考：ウォーキングスタイルで、雨天（小雨実施）中止

食事会（任意参加、参加希望者は要連絡）

C2 スキーカレッジ 基礎スキー講習（初級以上）

クラブ主催の基礎スキー講習会です。会員の「安全で安定したスキー」をテーマに斜面条件に対応するスキーの基本を練習します。

初級者から上級者まで幅広く募集します。菅平のいろんな斜面を滑って、基本のスキー動作と操作のステップアップ・レベルアップを目指します。

期日 1月7日（水）～10日（土）

会場 菅平高原スキー場

宿舎 白明館

集合 7日 10:30 に宿舎（新幹線利用者は上田駅から路線バス、天狗下車、徒歩 2 分）

費用 受講料 8,000 円、宿泊費 1泊 2食 9,000 円、リフト代 18,000 円程、計約 50,000 円程、他は各自

講師 涌井指導員・深見準指導員

申込 深見国興 メール又は往復はがき 12 月 15 日締切 定員 16 名程度

2 湯けむり野沢温泉スキー（中級以上）

野沢温泉スキー場で初心者から上級者まで楽しめる多彩なコースを滑る企画です。新幹線飯山駅からのアクセス良好です。

宿はアットホームで美味しい料理と近くに天然温泉施設あり。

期日 1月13日（火）～16日（金）

集合 飯山駅新幹線改札口9時45分 東京駅発7:52「はくたか553号」乗車（飯山駅からは路線バス）

宿舎 末広屋旅館

費用 35,000円 3泊6食飲物代込み、その他は各自

申込 花野宏 25年12月29日締切、予約金5,000円 定員12名

6 1 よみうりランドの「はなびより」ランチウォーキング（初級）

「はなびより」は、よみうりランドに隣接の日本庭園に2020年3月にオープンしたエンターテインメント型フラワーパークです。

ペコニア、ゼラニウム、ペチュニア等々300を超えるフラワーシャンデリアの総数は日本最大級です。

外の裏を歩くと国の重要文化財に指定されている菩薩像や、京都御所から移築された聖門など様々な文化財も配置されています。他とは違った雰囲気のスターバックスでひと休みしたり、日帰り温泉施設のレストランで温泉を利用しなくても食事の注文ができるのでそこでランチにします。

期日 1月13日（火）

集合 「京王よみうりランド駅」改札口10時30分。（改札口1つ。小田急線ではないので注意を）

費用 入場料1200円、昼食代各自。

申込 高橋富子まで 定員 13名（1月6日締切り）

備考 小雨決行。

P 1 アルペンポール講習・練習会①・片品

ポールゲートコースを滑走することでターンコントロールの強化を目指したい人やアルペン競技出場の事前練習を目的としたポール練習会を開催します。新しいアルペン競技スキー仲間を大募集中です。CSCのアルペンチームはレースを楽しむ、規制されたコースをダイナミックに、綺麗に滑ることを目指しています。アルペン競技やポール滑走に興味のある方の参加を歓迎します。

期日 1月15日（木）～16日（金）頃

これらの日程は仮日程です。会場と参加者の状況を見て日程と場所を調整します。

会場 片品スキー場又は菅平高原スキー場又はその他のスキー場

集合 現地集合、参加者に詳細連絡します

費用 宿泊費1泊2食9,000円程、リフト代、その他は各自

講師 外部のコーチは用意しません（外部のアルペンキャンプに参加することはあります）

申込 西山勉 メールで 定員 6名程

備考 実施要領、詳細は参加者と調整の上決めます

3 指導員と行く講習と自由滑走ハーフ&ハーフ①・菅平（初級以上）

指導員による、滑りの基本動作をワンポイントアドバイスが半分、あとの半分は一緒に復習やフリースキーです。これからスキーを始めたい人、久しぶりにスキーを再開したい人、もっと上手になりたい人、などに最適なスキー企画です。検定対策講習①と同じ日程、宿舎も同じです。同じ企画を1月末にも計画しています。そちらにもご参加下さい。
お試し参加などには最適ですので歓迎します。

期日 1月17日（土）～19日（月）
会場 菅平高原スキー場
宿舎 白明館（天狗ゲレンデ下）
集合 17日10時30分に宿舎
費用 参加費3,000円、他は各自（宿泊は1泊2食9,000円）
講師 福田指導員
申込 佐藤幸博 メール又は往復はがきで 1月5日締切 定員10名程度
備考 新幹線利用者はJR上田駅から菅平高原行路線バス利用、天狗バス停下車徒歩2分

K4 検定対策講習①・菅平

スキーカレッジ検定（1級・2級）の受検に備えた対策講習を1月、2月に3回実施します。
検定試験に合格するための基本のスキー動作・操作の習得を目指します。
K4及びK6は「指導員と行くハーフ&ハーフ菅平①・②」と同時・同宿での合同開催です。
今回のK7は検定本番2週間前の大事な時期に開催します。

期日 1月17日（土）～19日（月）
会場 菅平高原スキー場
宿舎 白明館（天狗ゲレンデ下）
集合 17日、31日、14日の10:30宿舎（新幹線利用者は上田駅から路線バスで天狗下車、徒歩2分）
費用 受講料各回6,000円 他は各自（宿泊費1泊2食9,000円）
講師 K4：吉住指導員
申込 深見国興 1月5日締切 定員6名程度

K5 井上デモ指導員受検者講習・菅平

準指導員検定受検予定者を主対象とした特別レッスンです。講師の井上優氏は永らく東京都スキー連盟からSAJデモンストレーターとして都連のスキー指導をリードしてこられ、現在もSATの準指導員養成講習やレベルアップ講習の講師および準指検定の検定員を勤めています。

期日 1月17日（土）～18日（日）
会場 菅平高原スキー場
集合 17日10:00 ファミリーゲレンデ下チケット売り場前・即講習開始します
宿舎 白明館
費用 宿泊費9,000円（1泊2食）受講料、リフト代は別途
申込 深見国興 12月30日締切 定員6名

4 安比高原で楽しく（中級以上）

1月の雪質の良い、広々としたコースに恵まれ、名峰岩手山を眺めながら、初心者から上級者まで楽しめるスキー企画です。宿の食事は地元のおもてなしのお料理、近場の安比の温泉巡りも楽しみです。

期日 1月20日（火）～23日（金）

集合 JR盛岡駅西口改札口10時30分（東京駅8:18 はやぶさ5号 盛岡駅着10:28 が便利）

送迎バスあり

宿舎 ペンションあるべん 八幡平市細野360-1 TEL 0195-72-5900

費用 35,000円 3泊8食、（飲食代、送迎バス代）交通費、リフト代等各自

申込 往復ハガキで高橋朝子 定員約15名 締め切り1月15日

5 かたしな高原・尾瀬岩鞍（中級以上）

関東唯一のスキーヤー専用ゲレンデである「かたしな高原スキー場」と多彩な16コースの「尾瀬岩鞍スキー場」の自由滑走企画です。宿は、手料理が抜群に美味しい「半次郎」です。往路は送迎バスがあり、帰路は路線バスを利用します。

期日 1月26日（月）～29日（木）

集合 JR上毛高原駅改札9時25分

宿舎 半次郎

費用 32,000円（3泊6食、飲み物代、往き送迎バス代込み）JR、帰りの路線バス、リフト代は各自

申込 新山みつ枝、締切12月10日、定員15名、予約金5,000円

備考 マイカーは明記

R1 FIS公認・南関東ブロックマスターズ・菅平大会

FIS公認、SAT主催の南関東地区のマスターズ大会が菅平高原で開催されます。

競技種目は1日（土）に回転競技2本、2日（日）に大回転競技1本です。

期日 1月30日（金）～2月1日（日）

会場 菅平高原・パインビークオオマツスキー場

宿舎 白明館

集合 1月30日17時 宿舎

出場資格 FIS、SAJの競技者登録が必要

費用 エントリー料7,000円×2種目 宿泊費1泊2食9,000円 リフト代各自

申込 深見国興 1月20日締切（SATエントリープラスから）

6 指導員と行く講習と自由滑走ハーフ&ハーフ②・菅平（初級以上）

企画No.3の指導員と行くハーフ&ハーフ①と日程だけ変えた同じ企画です。①の企画に参加出来ない人または繰り返し参加で一気に上達したい人などに好適な企画です。

期日 1月31日（土）～2月2日（月）

会場 菅平高原スキー場

宿舎 白明館（天狗ゲレンデ下・バス停徒歩2分）

集合 31日10時30分に宿舎

費用 参加費 3,000 円、他は各自（宿泊は 1 泊 2 食 9,000 円）
講師 福田指導員
申込 佐藤幸博まで メール又は往復はがきで 1 月 16 日締切 定員 10 名程度
備考 新幹線利用者は JR 上田駅から菅平高原行路線バス利用、天狗バス停下車

K 6 検定対策講習②・菅平

スキーカレッジ検定（1 級・2 級）の受検に備えた対策講習を 1 月、2 月に 3 回実施します。
検定試験に合格するための基本のスキー動作・操作の習得を目指します。
K4 及び K6 は「指導員と行くハーフ&ハーフ菅平①・②」と同時・同宿での合同開催です。

期日 1 月 31 日（土）～2 月 2 日（月）
会場 菅平高原スキー場
宿舎 白明館（天狗ゲレンデ下）
集合 17 日、31 日、14 日の 10:30 宿舎（新幹線利用者は上田駅から路線バスで天狗下車、徒歩 2 分）
費用 受講料各回 6,000 円 他は各自（宿泊費 1 泊 2 食 9,000 円）
講師 K6：勝西指導員
申込 深見国興 1 月 5 日締切 定員 6 名程度