



体験する・学ぶ・遊ぶ

信州黒姫高原

体験教育ガイド

五感で味わう本物体験×黒姫高原ホテル



黒姫高原ホテル
Kurohime Kogen Hotel & Active



株式会社 MEリゾート黒姫 黒姫高原ホテル

〒 389-1303 長野県上水内郡信濃町野尻3807-5

☎ 026-255-3211 FAX 026-255-3215

HP <http://www.risingsun-hotel.jp>

登山・冒険・癒しの森

①御鹿池トレッキング



秘境の地へ冒険しよう

黒姫童話館の裏の森を抜け小川を渡り
たどり着く秘密の地へ
癒しの森のトレーナーがご案内します
10名/ガイド1名 10~250名
2.5時間 5,500円/人

苗名滝トレッキング



滝の迫力に魅了

4時間歩いた先に待ち受ける
滝の偉大さに感動すること間違いなし
癒しの森のトレーナーがご案内します
10名/ガイド1名 10~250名
4時間 5,500円/人

象の小径トレッキング



野尻湖湖畔を歩く

ナウマン象の
癒しの森のトレーナーがご案内します
10名/ガイド1名 10~250名
2.5時間 5,500円/人

②マウンテンバイク



森の中をワイルドに駆け抜けろ

黒姫高原を高速で駆け抜ける爽快感を
味わいながら
森の中で深呼吸をしよう
10名/ガイド1名 10~40名
2時間黒姫高原ツーリング
4,400円/人

笹ヶ峰ブナの森体験



笹ヶ峰 1300mを体験

ブナの森・ナラの木が一本の木になっ
ています
20名/ガイド1名 10~100名
5時間 6,600円/人

森の中オリエンテーリング



謎解きをしながら森を冒険

原生林の中をチームに分かれて謎解き
をしながらポイントをゲット
優勝チームはどこ？
10名G 30~250名
2.5~3時間 2,200円/人

③飯縄山登山



自分との闘い 協力する心

6時間の長い時間をかけて登った先に
待ち受ける達成感
お弁当の時間は最高です
30名/ガイド1名 30~250名
6時間 4,500円/人

望湖台トレッキング



最高の眺め初心者コース

ホテル近くの眺めの良い丘に
出きましょう
登山時の足慣らし 初心者でも
安心のコースです
30名/ガイド1名 30~250名
2時間 2,500円/人

溪流釣り



狩りをして食料を得たことを学ぼう

釣った魚はその場で焼き魚に
10名G 20~80名
2時間 4,400円/人

チームビルディング・協同

①飯盒炊飯



美味しいカレーとご飯をつくろう

薪の並べ方、火のつけ方も学べます
みんなで協力しないとご飯がないかも
6名G 20~300名
2時間 3,300円/人
単品 4,500円/人

②ナイトウォーク



真っ暗闇で感覚を研ぎ澄ませ

視覚に頼れないので聴覚や感覚が
敏感になり野生の自我が目覚めます
20名/ガイド1名 20~250名
1時間 3,300円/人

③キャンプファイヤー



最終日はこれで決まり!!

リーダーによるトーチ点火で燃え上がる炎に盛り上がること間違いなし!
30~300名
一式 66,000円

アイスブレイク



自分の殻を突き破れ

人と人のわだかまりを解いたり
話し合うきっかけづくりを
ゲーム感覚で学べます
20名/ガイド1名 20~250名
2時間 2,000円/人

カヤック



パドルに集中する時間

体験すると楽しく、もう少しやりたくなってしまうほどの人気体験
10名/ガイド1名 10~50名
2.5時間 6,800円~7,800円/人

ラフティング



グループワークにもってこい

ワイワイ大人数でスリルを共感
ダイレクトに水流を感じる
ワイルドさも人気です
10名/ガイド1名 40~100名
2.5時間 7,900円/人

戸隠五社巡り



五社巡り（飯縄山雨天対応）

幻想的な杉の大木の神道を抜け
天岩戸開き神話を感じる旅
30名/ガイド1名 30~250名
6時間 4,400円/人

林業体験



木を伐採する意味を学ぼう

ただ木を切るのではなく、
なぜ伐採が必要なのか考えよう
30名/ガイド3名 30~60名
2時間 4,400円/人

星空観察



星空を堪能する絶景スポット

大気汚染も光害もない美しい
信濃町から見上げる星空を
ガイドとともに堪能しましょう
20~300名 一式 33,000円

雨の日もクラフト体験で楽しもう

①カエル お守り



無事にかえる

信濃町のクルミを使って、カエルを作ってみませんか
大切な人が無事に帰って来れるお守りとなります
10~30名 2.5時間 3,000円/人

②レザークラフト



自身でデザインしてお土産に

レザーに刻印して染料で染めるだけで初心者も簡単にコースターを作れます
10~100名/ガイド1名
2時間 4,400円/人

③ポプリのサシェ



針と糸を使ってみよう

黒い文字を入れて、黒姫の森を感じ癒しのにおいて、家でも思い出そう
20~100名/ガイド1名
2時間 2,200円/人

種のブローチ



オリジナルブローチをお土産に

植物の種がこんな素敵なオリジナルのブローチに
エコの視点も養えます
10~100名/ガイド1名
2時間 4,400円/人

勾玉づくり



根気強く削ろう

やすりで意思を削って作るネックレス
これであなたも縄文人？
動物の魂を身に着けてお守りに
10~100名/ガイド1名
2時間 2,200円/人

招き猫づくり



福を呼んで大切に持ち帰ろう

猫の形の素焼きの素材に好きな猫の絵を描きましょう
あなただけのオリジナル作品に
10~30名/ガイド1名
2時間 3,300円/人

ジャムづくり



食を学ぼう

地元の食材を使ったフルーツでジャムをつくらう
お土産に持って帰れます
10~100名/ガイド1名
2時間 2,200円/人

ウッドアニマル



自身のトーテム(守護動物)をつくろう

ネイティブアメリカンは森の動物を形づくり、自身のお守りとした
黒姫の森の動物をつくりましょう
5~30名
2.5時間 4,000円/人

森と山のアクティビティ

①リスの森プロジェクト



自分の森をつくろう

なかなか体験できない森を開拓します
倒木・下草刈り・ウッドチップで
小路づくり
自分の森を完成しませんか
20~120名 2.5時間 4,400円/人

ツリーハウスで遊ぶ



自然の森で遊ぼう

憧れのツリーハウスを使って
秘密基地ごっこやシェルターづくり
ハンモック 思いっきり体を動かそう
10~20名
2時間 2,200円/人

②薪割り



倒木を活かそう

薪割りを行いエネルギーに変える
薪をつくります
簡単にきれいに割れるので
やみつきになる方も
10~30名 2時間 2,200円/人

スウェーデントーチ



語り合おう

ゆっくり燃えるトーチを囲んで
語り合ううちに 自然と分かり合える
不思議な時間
気持ちのシェアにも人気です
6~20名 2時間 550円/人
※最低料金 8,800円

③枝払の木でつくる鉛筆



廃材をリサイクル

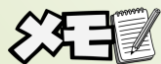
森を守るために欠かせない整備で
枝払いの気を使って鉛筆づくり
手ざわりもそれぞれで楽しい
5~200名
2時間 2,200円/人

雪灯ろう



幻想的な雰囲気を楽しもう

雪の中にろうそくを入れて
明かりを灯します
幻想的で素晴らしい世界が広がります
20~50名
1時間 1,500円/人



まだまだあります

森と山のアクティビティ

餅つき



冬の風物詩

滞在中のご昼食を餅つきに
みんなでべったんべったんこ
あんこときなこ大根おろしで
召し上がります
30~100名 1名 330円追加
単品 1,500円

魚つかみ



これぞ 自然の醍醐味

食への関心と何かに気づきます
つかまえた魚は
当ホテルで食べましょう
10~100名
2時間 1,500円/人

うきわ



湖の上でのんびりと

空を見上げながらブカブカと
日ごろのモヤモヤを
忘れさせてくれるでしょう
20~100名
1時間 600円/人

ジップライン



非日常体験の代名詞

スピード・スリル・爽快さ
大自然を独り占めできる
数少ないアクティビティ
思い出に残ること間違いありません
10G 20~80名
2時間 6,500円

グラススキー



緑の草原を滑り降りろ

「冬も夏も」という方にぜひ
緑色のステージで爽快地に滑ろう
冬とはひと味違った体験ができるはず
10G 20~50名
2時間 6,500円/人

黒姫高原を体験し尽くせ

①高さ8mの絶叫ブランコ



気分はアルプスの少女？

高さ8mのブランコはまるで
空中遊泳をしているかのような感覚に
20～50名
2時間 2,200円/人

お客さまとともにオリジナルプログラム

②サバイバル体験



もしもの時に生きる力を養う

災害・遭難
もしもの時の生き残り術を学ぶ
キャンプ等にも気軽に使える
人気のプログラムです
5～50名 2.5時間 3,300円/人

ブラッシュクラフト



ご要望に沿ったプログラムを作ります

他の学校と同じスタイルではなく
オリジナルのプログラムを一緒に考え
ご提案いたします
1～300名
ご予算と内容をお伺いいたします
※写真1名 1,500円~/人

バームクーヘンづくり



どうやってつくるの？

食はさまざまです
みんなに人気のお菓子づくりも
体験にできます
20～300名
2時間 2,200円/人

③ブルーベリー狩り



栄養豊富なブルーベリーを

トトロの森で食べ放題
200gのバックもお土産で持ち帰り
トッピングしてアイスも食べられます
20～100名 2時間 3,300円/人
※7月～8月中旬限定

アロマオイル抽出



クロモジを採取して

アロマオイルを抽出しましょう
部屋の中がフレッシュな
香りに変化します
10～20名
2.5時間 5,500円/人

田植え体験



手で稲を植えよう

今や機械で田植えをする時代ですが
あえて田植えをします
素足でどろんこに？
50～100名
2時間 2,200円/人
※5月中旬～5月下旬

ツリークライミング



そこからの眺めは最高です

高度6mまでロープを使用し
垂直クライミング
高所恐怖症の方も
いけるところまで行ってみよう
20～40名
2.5時間 7,000円/人

オフションプラン

すいか割り



夏 恒例のイベント

目隠しをしてすいか割り
割ったあとは みんなで美味しく
食べましょう
40～100名
20分 一玉 3,300円

打ち上げ花火



やっぱりコレ 感動します

キャンプファイヤーとセットにすると
さらに盛り上がること間違いなし
100～300名
1～2分 150,000円～

とうもろこし



夏のおやつといったらコレ

信濃町のとうもろこしは売り切れて
買えないほど有名になりました
おやつにBBQにいかがでしょうか
10～150名
1本 550円

マシュマロ焼き



マシュマロを焼いてさらに美味しい

チョットした体験の合間に
甘いおやつはいかがでしょう
薪は倒木を利用します
20～250名
1本 110円

フルーツ盛り



フルーツを食べましょう

ビタミン不足は体調不要 疲労感
食欲不振等になると言われています
フルーツを食べましょう
20～250名 1名 550円

BBQ



合宿の最後の日にはBBQで

野外でワイワイ
みんなでお肉を食べて
思い出を語ろう
20～250名 1名 5,000円
宿泊追加 3,800円

お土産 お買い物



信州のお土産を買って帰ろう

おうちの方やお友達に
信州のお土産はいかがでしょう
売店の営業時間をお伺いいたします

黒姫龍神太鼓



目の前で見るとは迫力もの

太鼓を目の前で見るとは
めったにありません
地元の太鼓とともに
皆様を歓迎いたします
20～300名
30分 一式 33,000円

クラスレク



夕食後などに 好評です

会場が多いのも 当館のご自慢
ご要望にお応えします
20～300名
会場料 半日 11,000円
(写真は2階レストラン会場)

冬の黒姫高原をさらに楽しむ

①スキーレッスン



自身の滑りを撮影してもらおう

プロの指導員が上達するように丁寧に指導
グループで行うので 大変リーズナブルに
10~350名 10名G
インストラクター1名
2時間 25,000円 4時間 39,000円
※レンタル別途必要

豚汁 おしるこ



スキー・スノーボードのあとはコレ

スノースポーツの一杯は格別です
豚汁かおしるこを選べます
30~300名
1名 550円 ※講習後

②スノーシュー



スキーだけではない楽しみ方

雪深い草原を
新鮮な空気をいっぱい吸い込んで
思い切り楽しもう
雪の上を歩く楽しさは格別です
10名/ガイド1名 10~100名
2.5時間レンタル込 7,500円/人

イグルー体験



かまくらとイグルーの違いは？

雪のブロックでつくる家
圧雪ブロックを使って挑戦しよう
インストラクターが
伝統技術を伝授します
20~200名 20G
4時間 5,000円/人

③グレンデ遊び



ほぼプライベートグレンデ

こんなに広いグレンデを占領できる
とても貴重な体験です
スキー・スノーボードレッスン後の
アクティビティにいかがですか
10~300名
30分~1時間 330円/人

スキー個人レッスン



ワンランク上のレベルに

自己流を卒業して
プロの指導で 見違えるほどに
上達する またとないチャンスです
インストラクター1名
2時間 25,000円
※レンタル別途必要

雪像づくり



みんなで協力し合おう

グループやクラスごとに話し合って
雪像をつくらう
みんなで協力するプログラム
20~300名
1時間 550円/人
※スコップレンタル込



総合的学習・探求・SDGs

①ナウマンゾウと歴史の地層 ②創造の窓を開く絵本づくり

③小林一茶の冒険記



地球の変化と地殻変動と未来

野尻湖のナウマンゾウの化石から
地球の歴史を読み解こう
20~100名 2.5時間 2,000円
※ナウマンゾウ博物館入館料込み



童話作家と一緒につくる絵本

子どもでも簡単に物語をつくるコツを
童話作家の先生から学び
オリジナルの絵本をつくってみよう
20~100名 2.5時間 2,000円
※童話館入館料込み



生命の尊重 いのちを考える

一茶の俳句からさまざまな局面で
とらえられる命を視察します
20~100名
2時間 2,000円
※一茶記念館入館料込み

可能性のある農業



農業は儲かる？ 落影農業

今までのつらい汚い休みがない農業を
オシャレで休めて儲かる農業に
実際に農家の話を聞こう
30~200名
2時間 2,000円

お茶から始まる未来の地球



ブレンド茶をつくろう

黒姫和漢薬研究所にて
自身の身近な当たり前を活用し
お宝に変える方法を探そう
10~20名
2時間 3,000円



エンデ私的資料所蔵世界一

ミハエル・エンデの貴重な資料を
元に 知られざる素顔に迫る
普段は入れない資料室へご案内
20~100名 2時間 3,000円
※童話館入館料込み

ハイロープコース



恐怖心乗り越えてチャレンジ

約40基のエレメントで構成され
樹上5~7mに設置
2人のバディを組んでそれぞれの
エレメントにチャレンジ
いくつ攻略できるかな
10~40名 2.5時間 5,000円

暮らしのエコロジー



人間社会と自然の相互関係

エコ炊飯・やぶ刈り・剪定した
木を使って
鉛筆づくりや草木染を通して
エコを学び
30~200名
3時間 4,000円

海外からの移住者の視点



英語で語ろう

信濃町は海外からの移住者でいっぱい
英語でライフストーリーを
インタビューしてみよう
5~30名
2.5時間 6,000円