

車山ハイランドホテル

メープルホール



体育館・アリーナ



会議室・セミナールーム



和室



洋室



和洋室



バス・トイレ付き。10畳または12.5畳で2～4名様のご利用に対応。

2～4名様のご滞在でゆったりと過ごせる和室。10畳の和室（バス・トイレ付き）が5室、12.5畳の和室（トイレ・洗面付き）が36室あります。

バス・トイレ付き。2～3名様のご利用に対応。

2～3名様のご滞在用、ツインベッドの洋室です。カップルや幼児のお子様づれのファミリーに最適です。館内の洋室は2室のみのため、お早めのご予約をおすすめします。

バス・トイレ付き。2～3名様のご利用に対応。

新館にあるワンランク上の和洋室。2～4名様のご滞在が可能です。洋室と和室でスペースが区切れるため、二世帯のご利用にもおすすめです。

屋外



グラウンド



炊さん場 / BBQ

アクティビティ

① 天然プラネタリウム車山高原で星を眺めるナイトツアー

車山高原は標高1,500メートル

夏の星ぞらを旅する「星空観察ツアー」を開催いたします。見上げれば手が届きそうな、空一面に広がる天体をお楽しみください。ガイド付きで星の知識が深まります、星の魅力を堪能いただけます！！

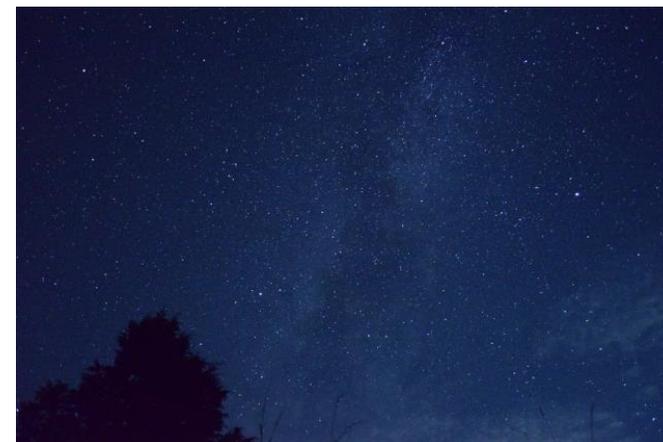


星空ツアー

期間 年中開催

ガイド担当: 車山自然遊学塾専属ガイド

会場: 車山高原スカイパークスキー場ほか



ツアーの流れ

19:30 ホテルロビー集合

温かい服装でロビーにお集まりください。送迎バスに乗り込み、星空観測のポイントへ向かいます。ガイドがツアー中の見どころや注意点を分かりやすく説明いたしますので、初めての方も安心して参加できます。

19:45 星空観測スタート

漆黒の闇の中で星空観測が始まります。ガイドが星座や宇宙について解説しながら、参加者の皆様を大自然の授業にお連れします。星座図を使った観測や、星座を探す体験など、大人も子どもも楽しめる内容となっています。

20:30 ホテル帰着・解散

ツアー終了後、送迎バスでホテルに戻ります。ツアーでの感動を振り返りながら、ホテルでリラックスした夜をお過ごしください。

② 星空の下、焚火を囲みながらリラックス

炎や音に癒やし効果があると言われている、焚き火

効果1. 焚き火の音や炎により、精神的に安定する

自然の中での焚き火は、忙しい日々ではなかなか味わうことができない、「非日常的な体験」です。自然の中という「非日常的な環境」に身を置くことで、「心が開放される」「気持ちが落ち着く」といった感覚を味わったことがある方もいるでしょう。こうした効果は「転地効果」と呼ばれており、焚き火にもその効果が期待できるとされています。

また、焚き火の場合には、暗闇の中に灯る明かりや、炎のじんわりとした暖かさ、炎のゆらめき、薪のはぜる音なども感じることができます。焚き火の音や炎により、ただ自然の中で過ごした場合よりも、精神的に安定することができるでしょう。

効果2. 五感が研ぎ澄まされる

焚き火には、五感を研ぎ澄ます効果もあるとされています。

五感とは、「視覚」「聴覚」「嗅覚」「味覚」「触覚」の5つの感覚のことで、外界の状態を認識するときに必要なものです。忙しい日々の中、五感をフルに使う機会が減多にない方もいるでしょう。しかし、焚き火をすることで、五感が一気に研ぎ澄まされると言われています。

効果3. 自分自身とじっくり向き合える

焚き火をじっと見つめるうちに、だんだんと頭の中が空っぽになっていった経験がある方もいるでしょう。焚き火には、頭の中をリセットし、自分自身とじっくり向き合う「内省」を促す効果があるとされています。

焚き火を眺めることで、「自分は、どうありたいのか」「今、本当に自分がしたいことは何か」「今の自分は何を求めているのか」など、自分自身について深く考えることができるでしょう。

効果4. 子どもの頃を思い出し、童心に戻れる

焚き火には独特の香りや音がありますが、それらに懐かしさを覚え、「遠い昔の記憶」が呼び覚まされることもあると言われています。科学的な根拠こそないものの、「ずっと昔に、祖父母の家で入った五右衛門風呂を思い出した」「子どもの頃、家族みんなでキャンプしたときの記憶を思い出した」といった経験がある方もいるようです。焚き火を通じて、子どもの頃の体験を思い出すことにより、自然と童心に戻り、純粋で穏やかな気持ちになることができるでしょう。

効果5. 集中とリラックスを、自然な形で一度に得られる

焚き火には、「集中」と「リラックス」を、自然な形で一度に得られる効果もあるとされています。例えば、「薪を組む」「薪に火をつける」といった作業では、自然と集中力が高まると考えられます。一方で、「焚き火をじっくり眺める」「焚き火を見ながら、温かいコーヒーを飲む」といった場面では、心の底からリラックスできるでしょう。

効果6. 自然体でコミュニケーションできる

焚き火が始まると、その炎や音を感じようと、自然に人が集まってくるでしょう。焚き火をみんなで見つめることにより、自然な会話が生まれる効果が期待できるとされています。日常生活のように「相手の顔を見ながら」話すのではなく、「炎を見つめながら」話すため、たとえ相手との関係性が深くなくても、緊張することなく、自然体でコミュニケーションできるでしょう。

また、話したいことがないときは、無理して話さなくても構いません。みんなが焚き火に夢中なので、「自分から話す」「話を聴く」「無言でじっくり考える」など、自分の好きなように過ごすことができます。そのように過ごすことで、素の自分を出せたり、会話をしなくてもお互いの感覚を共有できたりするようになるでしょう。

効果7. チームの心理的安全性が高まる

チームメンバーで焚き火を囲むことにより、チームとしての心理的安全性が高まる効果も期待できるとされています。焚き火を前にして、素の自分を出したり、自然体で対話したりすることで、チームメンバー一人ひとりの個性を認め合えるようになるでしょう。

互いに認め合う気持ちが醸成されることにより、「この場では、どんなことを言っても大丈夫なんだ」「このメンバーであれば、自分の本音を安心して出せるんだ」といった心理的安全性が高まっていくと考えられます。チームの心理的安全性が高まることにより、チームビルディングにも効果を発揮するでしょう。

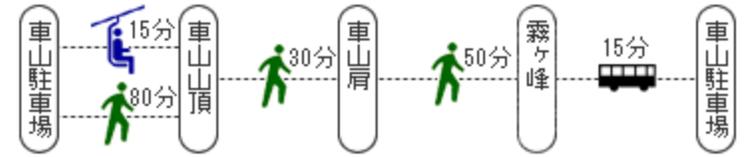


車山 山に触れる

- 山岳ガイドとともにめぐる
トレッキングコース
ガイド
自然遊学塾専属ガイド



モデルコース1霧ヶ峰外周コース



- 所要時間約1時間50分～2時間55分

山頂からはなだらかな丘をハイキングしている感覚です。
霧ヶ峰までは富士山や北アルプスなどの眺望抜群です。

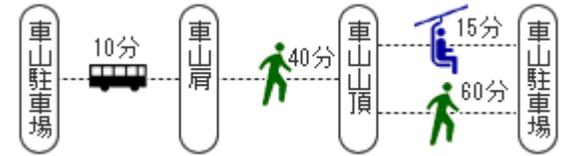


霧ヶ峰の最高峰、標高1925mの車山の山頂からは、見渡す限りの大自然・360度のパノラマが広がっています。
八ヶ岳連峰、南・中央・北アルプス、富士山など名だたる山々を見渡すことができます。
また、山頂には気象レーダー観測所があり、長野県を中心とする広い範囲の気象を観測しています（レーダー内部はご覧になれません）。

霧ヶ峰は、車山から霧ヶ峰にかけてゆるやかに美しい空へと続く緑の高原。草の上をすべる涼風がこちよい初夏、真っ赤なレンゲツツジの群落が高原を彩りはじめたのをきっかけに、美を競い合う高山植物は晩秋まで絶え間なく咲き乱れ、ワクワクするような素晴らしい世界を楽しませてくれます。



モデルコース2 お手軽車山1周コース



行程 所要時間約1時間5分～1時間50分

車山肩から山頂までは緩やかな登りでちょっとした登山気分が味わえます。
山頂付近から車山方面への下りは白樺湖が眼下に見えて、迫力があります。



車山山頂 霧ヶ峰の最高峰、標高1925mの車山の山頂からは、見渡す限りの大自
然・360度のパノラマが広がっています。
八ヶ岳連峰、南・中央・北アルプス、富
士山など名だたる山々を見渡すことがで
きます。また、山頂には気象レーダー観
測所があり、長野県を中心とする広い範
囲の気象を観測しています（レーダー内
部はご覧になれません）。

モデルコース3 車山外周コース



行程 所要時間約1時間35分

山頂からはなだらかな丘をハイキングしている感覚です。
霧ヶ峰までは富士山や北アルプスなどの眺望抜群です。



車山の北西部に広がる車山湿原は、八島ヶ原湿原、踊場湿原とともに国の天然記念物に指定されています。形成され始めたのは約1500年前、標高1770mと傾斜面に広がるため、他の湿原にはない植物を楽しむことができます。

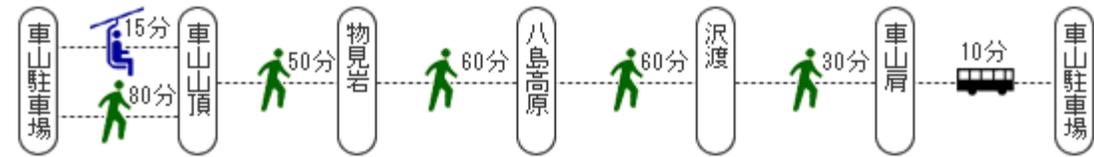


霧ヶ峰の最高峰、標高1925mの車山の山頂からは、見渡す限りの大自然・360度のパノラマが広がっています。八ヶ岳連峰、南・中央・北アルプス、富士山など名だたる山々を見渡すことができます。また、山頂には気象レーダー観測所があり、長野県を中心とする広い範囲の気象を観測しています（レーダー 内部はご覧になれません）。

モデルコース4霧ヶ峰外周満喫コース

所要時間約3時間45分～4時間50分

山頂からはなだらかな丘をハイキングしている感覚です。
霧ヶ峰までは富士山や北アルプスなどの眺望抜群です。



車山山頂 霧ヶ峰の最高峰、標高1925mの車山の山頂からは、見渡す限りの大自然・360度のパノラマが広がっています。八ヶ岳連峰、南・中央・北アルプス、富士山など名だたる山々を見渡すことができます。また、山頂には気象レーダー観測所があり、長野県を中心とする広い範囲の気象を観測しています（レーダー 内部はご覧になれません）



車山の北西部に広がる車山湿原は、八島ヶ原湿原、踊場湿原とともに国の天然記念物に指定されています。形成され始めたのは約1500年前、標高1770mと傾斜面に広がるため、他の湿原にはない植物を楽しむことができます。



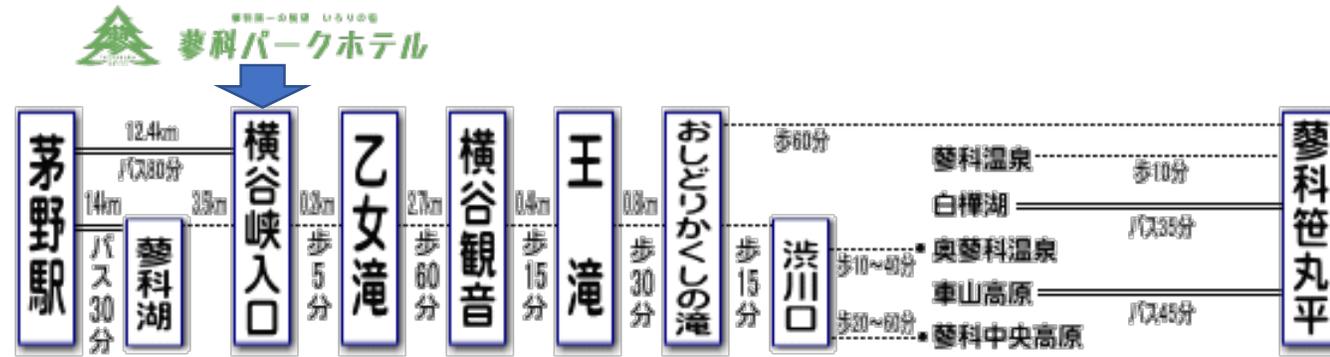
霧ヶ峰の北西、標高1620mの高地で、澄んだ空気と清らかな水、豊かな自然に抱かれて静かに成長を続ける八島ヶ原湿原。

車山湿原・踊場湿原とともに国指定の天然記念物。

現在約1万2000歳を数え、世界的にも貴重な高層湿原です。

うっすらと葡萄色に染まる夕暮れ時には、大自然の感動的なひとこまを楽しませてくれます。

横谷峡遊歩道（蓼科パークホテル出発）



四季の素晴らしい遊歩道でマイナスイオンを胸いっぱい吸い込んでみましょう！



横谷溪谷（横谷峡）は、松川溪谷と並ぶ信州随一の紅葉の名所です

乙女滝 マイナスイオン20000

最初の見所の乙女滝は、水飛沫を上げて新緑・紅葉とさらに厳寒期には、飛沫が凍り・・・素晴らしい景観を楽しませてくれます。午前中（10時くらいまで）ですと、晴天の太陽が乙女滝にあたり飛沫に虹がかかっているように見えます。



霧降の滝 マイナスイオン20000

霧降の滝へは、横谷温泉の横から行くルート（平坦）と横谷温泉横の階段を降り渓谷沿いを通るルートがあります。霧降の滝を過ぎると驚岩を過ぎると道が分岐します。冬には、氷瀑が美しいルートには、ここで分岐しますがまた遊歩道は合流します。



屏風岩・氷瀑 マイナスイオン3000

新緑や紅葉の時期と冬の氷の季節は、共に素晴らしい景色です



一枚岩 マイナスイオン15000

川底は数十メートルにわたり1枚の岩盤です。



王滝 マイナスイオン25000

横谷渓谷のポイントです。2段に落ちる滝は圧巻！！新緑の季節も素晴らしくさらに紅葉の季節（10月中旬）の渓谷を彩るあざやかさは最高です。また横谷展望台からの王滝や遠くの山々の眺望も見事です。



おしどり隠しの滝 マイナスイオン15000

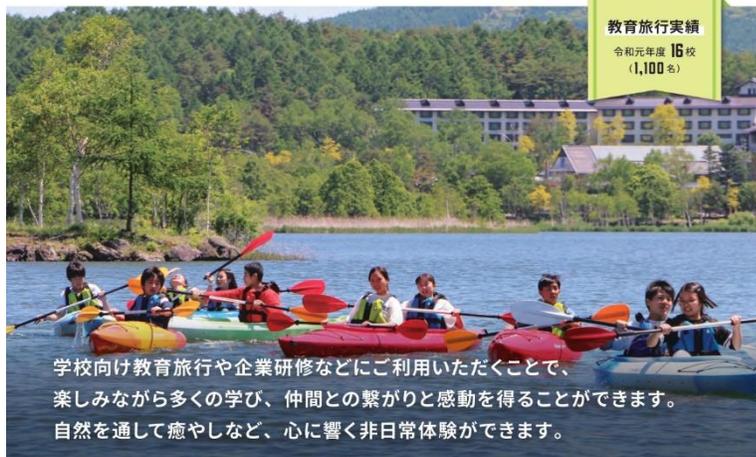
王滝から奥蓼科のおしどり隠しの滝までのんびり新緑や紅葉を楽しみながら歩きましょう。冬には氷のオブジェも出現します。



白樺湖カヌー教育旅行プログラム



団体向けプログラム 白樺湖ネイチャーカヌーツアー



教育旅行実績
令和元年度 16校
(1,100名)

学校向け教育旅行や企業研修などにご利用いただくことで、楽しみながら多くの学び、仲間との繋がりと感動を得ることができます。自然を通して癒やしなど、心に響く非日常体験ができます。



モーターボートがない白樺湖は波も穏やかで大雨による増水の心配がなく安全。



半日ネイチャーカヌーに最適な大きさの湖でゆったりクルージング



自然体験ができる魅力的なツアーポイントが盛り沢山。

代表ガイド
福井 五大



1983年生まれ。長野育ち。夏はカヤック・SUP・マウンテンバイク・トレイルランニング。冬はスキー・スノーボードなど白樺湖でのさまざまなアウトドアスポーツを楽しむ。自然を愛するスタッフが安全で楽しいツアーをご案内します。

JRCA 公認カヌーインストラクター
スキーワールドカップ元日本代表
2018 SUP 全日本選手権エリートクラス出場
2019 SUP 全日本選手権 60m レース優勝

**YATSUGATAKE
ADVENTURE TOURS**

八ヶ岳アドベンチャーーツアーズ

長野県茅野市北山 3419-75
電話 0266-68-1007 携帯電話 090-5492-6248 (専用) FAX 0266-68-1008
www.yatsugatakeadventure.com



アウトドアを通して学ぶ 教育旅行プログラム

プログラムのメリット

- 1 仲間と力を合わせてチームワークの大切さを学び、絆を深める。
- 2 自然の大切さ、環境問題を学び、自然に対して敬う気持ちが芽生える。
- 3 楽しさと同時にその危険性を知り、安全装備の重要性やウォーターフィールドでの注意点が学べる。

ツアーの流れ



陸上レッスン
レッスンスタートリパルの使い方や進み方をレクチャーします。



いざ出陣
仲間同士で助け合いながらスタート。スタッフもサポートして残機からの安全な出発



水上レッスン
湖上ツーリング開始。前漕ぎやバック、ターンの練習!



白樺湖の源流エリア
美しい白樺湖の源流に触れる貴重な自然体験。ジャングルコースも!



上陸体験
白樺林に上陸して地下200mから湧き出る天然水で水分補給。集合写真も撮影



カヌー乗り換え
1人乗りと2人乗りを交代してツアー後半へ。



神社の島居
湖上に浮かぶ神社の島居で仲間とお祭り



フリークルーズ
仲間と湖を自由にフリークルーズ! 帰路 いろいろお楽しみください

受入可能人数 15名~320名
料金 参加人数により異なります。ご相談ください。
料金に含まれるもの ガイド料、用具一式
所要時間 2時間~2時間30分 (ツアー開始時刻は調整致します。)
持ち物 動きやすい靴と服装。夏季サンダル可

アウトドアでチームビルディング 企業向け研修旅行プログラム

プログラムのメリット

- 1 湖上でのんびりと八ヶ岳山麓の雄大な景色を眺めたりフレッシュ。
- 2 貸切での通常ネイチャーカヌーツアープランが楽しめます。
- 3 チームビルディングプログラムはニーズに応じてカスタム・オーダー。

ツアーの流れ



仲間と自然体験
普段おオフィスで会う仲間や同僚との新鮮な体験になるでしょう。



湖上クルージング
仲間と楽しみながら学び、積極的にコミュニケーション!



まずは湖上レッスン
ガイドが随時サポート致します。



写真撮影あり
ツアー中はスタッフがカメラをお預かりして撮影!



上陸体験
集合写真、休憩、地下200mから湧き出る天然水で水分補給!



通常団体プラン
ツアー後半も貸切通常プランをお楽しみ頂けます。



チームビルディングプログラム
後半はチームビルディング! まずは説明と作戦会議から



結果発表
各チームの表彰とリーダーの挨拶など

受入可能人数 10名~320名
料金 4000円(税込)/名
料金に含まれるもの ガイド料、用具一式
所要時間 1時間~3時間 (ツアー開始時刻は調整致します。)
持ち物 動きやすい靴と服装。夏季サンダル可



信州の食

いちご畑としいたけの森八ヶ岳エナジーファーム



 **いちご狩り**
Strawberry Picking



ひとつぶに想いのこもった“いちご”です

八ヶ岳エナジーファームでは1年中いちご狩りが楽しめるので、ちょっと寄り道に最適です。

標高1,000mを超える高原で育った、この場所この時期でしか味わえない旬のいちごをお召し上がりください。



 **しいたけ狩り**
Shiitake Picking



純国産菌床の無添加・

無農薬しいたけを収穫できます！

菌床の栽培は、自社工場内で徹底した品質管理のもとで行っています。安心安全への真心を込めて栽培したしいたけの収穫体験は珍しさもあって、お子様からご年配の方までとっても人気！「美味しい！」と、リピーターさん続出です！！

アクセス

〒399-0214 長野県諏訪郡富士見町立沢1098

諏訪南インターより 10分

信州 諏訪そば打ち道場

日本最大級の道場

楽しく会話がはずむ対面打ち台、70人同時打ち可能
中央道諏訪インターから5分。諏訪大社上社近く
株式会社 高山製粉直営



■ 設 備

建坪60坪の本格的そば打ち道場。

36こね鉢設置。対面打ち台。1鉢1人36人同時打ち可能。

1鉢数人の場合、最大70人同時打ち可能。

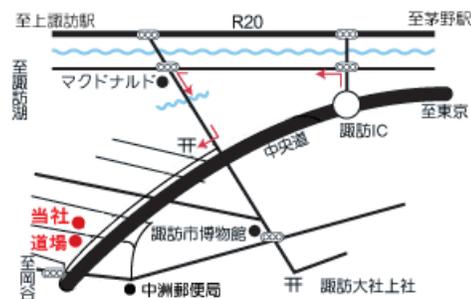
ガスレンジ10台。70人一緒に試食可能。

お子様や背の低い方に踏み台を用意。背の高い方には、かさ上げ用延し台。

エプロン・帽子・タッパーあり。空身でOKです。

普通車35台、大型バス複数台駐車可。

所要時間：後片付けを含め、約1時間30分～2時間15分（団体）



■ 交通のご案内

〒392-0015 長野県諏訪市中洲384-3
株式会社高山製粉 (TEL0266-52-1245)隣地
中央道諏訪ICから5分

ホテルお勧め女子旅プラン

詳細はQRコードでご覧ください

周遊コース：女子旅プラン

車山高原 - 霧ヶ峰 - 諏訪市 - 茅野市 - 下諏訪町の旅

一泊2日のお楽しみプラン。アクティブに動いて思い出を沢山作りましょう！！
観光名所を巡る旅+ちよこっとグルメ旅+天然温泉癒しの旅のてんこ盛り！！
思いっきり楽しもう！！



車山高原 「信州の旅」

茅野市
諏訪市
下諏訪町
おすすめの
スポット

車山高原 「秋のアクティビティ」

富士見町
茅野市
長門町
原村
おすすめの
スポット

周遊コース：秋の女子旅アクティビティプラン

夢科高原 - 白樺湖 - 車山高原 - 長門町 - 原村・富士見町の旅

秋旅にピッタリ！ハイキングやアクティビティを楽しむ一泊2日のプランです。
八ヶ岳、夢科周辺の美しい自然に癒されたい女子におすすめ！
東京から車で2時間半、いっぱい歩いていっぱい食べる、アクティブ旅行はいかがですか？



2025年「スカイパークホテルツアー」団体宿泊料金

4月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		A	A	A	A	C
6	7	8	9	10	11	12
A	A	A	A	A	A	C
13	14	15	16	17	18	19
A	A	A	A	A	A	C
20	21	22	23	24	25	26
A	A	A	A	A	A	F
27	28	29	30			
E	F	F	D			

5月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				E	F	F
4	5	6	7	8	9	10
F	F	D	A	A	A	C
11	12	13	14	15	16	17
A	A	A	A	A	A	D
18	19	20	21	22	23	24
A	A	A	A	A	A	D
25	26	27	28	29	30	31
A	A	A	A	A	A	D

6月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
A	A	A	A	A	A	C
8	9	10	11	12	13	14
A	A	A	A	A	A	C
15	16	17	18	19	20	21
A	A	A	A	A	A	C
22	23	24	25	26	27	28
A	A	A	A	A	A	C
29	30					
A	A					

7月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		A	A	A	A	C
6	7	8	9	10	11	12
A	B	B	B	B	B	C
13	14	15	16	17	18	19
C	C	C	C	C	C	F
20	21	22	23	24	25	26
F	D	D	D	D	D	E
27	28	29	30	31		
D	D	D	D	D		

8月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					D	E
3	4	5	6	7	8	9
D	D	D	D	D	D	F
10	11	12	13	14	15	16
F	F	F	F	F	F	F
17	18	19	20	21	22	23
D	D	D	D	D	D	E
24	25	26	27	28	29	30
C	C	C	C	C	C	E
31						
C						

9月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	C	C	C	C	C	D
7	8	9	10	11	12	13
C	C	C	C	C	C	F
14	15	16	17	18	19	20
F	C	C	C	C	C	E
21	22	23	24	25	26	27
E	E	C	C	G	C	D
28	29	30				
C	C	C				

10月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			B	B	B	D
5	6	7	8	9	10	11
B	B	B	B	B	C	E
12	13	14	15	16	17	18
E	B	B	B	B	B	C
19	20	21	22	23	24	25
B	B	B	B	B	B	D
26	27	28	29	30	31	
B	B	B	B	B	B	

11月

日	月	火	水	木	金	土
						1
						E
2	3	4	5	6	7	8
E	B	B	B	B	B	C
9	10	11	12	13	14	15
B	B	B	B	B	B	D
16	17	18	19	20	21	22
B	B	B	B	B	B	E
23	24	25	26	27	28	29
E	B	A	A	A	A	C
30						
A						

12月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	A	A	A	A	A	C
7	8	9	10	11	12	13
A	A	A	A	A	A	C
14	15	16	17	18	19	20
A	A	A	A	A	A	C
21	22	23	24	25	26	27
B	B	B	B	B	E	F
28	29	30	31			
F	F	F	F			

1月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				F	F	F
4	5	6	7	8	9	10
E	B	B	B	B	C	E
11	12	13	14	15	16	17
E	B	B	B	B	B	C
18	19	20	21	22	23	24
B	B	B	B	B	B	D
25	26	27	28	29	30	31
B	B	B	B	B	B	D

2月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
B	B	B	B	B	B	D
8	9	10	11	12	13	14
B	B	D	B	B	B	D
15	16	17	18	19	20	21
B	B	B	B	B	B	E
22	23	24	25	26	27	28
E	B	B	B	B	B	D

3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
B	B	B	B	B	B	D
8	9	10	11	12	13	14
B	B	B	B	B	B	D
15	16	17	18	19	20	21
B	B	B	B	D	E	E
22	23	24	25	26	27	28
B	B	B	B	B	B	D
29	30	31				
B	B	B				

和洋中バイキング(30種類)

1名様	A	15,000
	B	16,000
	C	19,000
	D	21,000
	E	22,000
	F	35,000
2名様	A	13,000
	B	15,000
	C	17,000
	D	18,000
	E	19,000
	F	33,000
3名様以上	A	12,000
	B	13,000
	C	15,000
	D	17,000
	E	18,000
	F	32,000

1泊2食付
消費税10%別途

アクティビティオプションは今後企画更新いたします

詳しいお問い合わせ



営業担当 後藤 080-3702-7877

車山高原スカイパークホテル 0266-68-3600

車山高原スカイパークリゾート 0266-68-2227