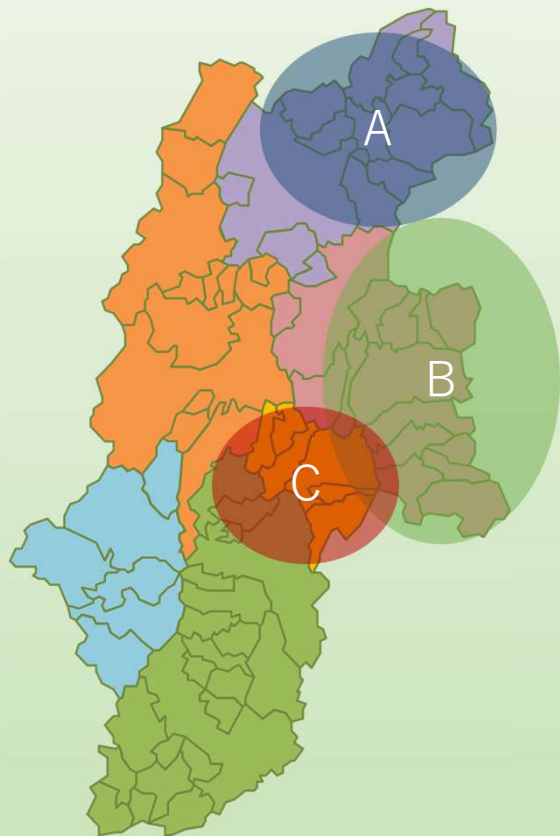


標高が高いエリアでのトレーニングは、平地に比べて酸素量が少なく、身体への負荷がかかるため、トレーニングの効果が上がると言われています。長野県内には、準高地(標高1,000m～)および高地(標高1,500m～)エリアが豊富にあり、「高地トレーニング」に最適です。



A

- ・信濃町(黒姫高原) → 標高700m
- ・野沢温泉村(上ノ平高原) → 標高1,200m
- ・須坂市(峰の原高原) → 標高1,500m
- ・木島平村(カヤの平高原) → 標高1,500m

B

- ・上田市(菅平高原) → 標高1,300m
- ・東御市(湯の丸高原) → 標高1,750m
- ・小諸市(高峰高原) → 標高2,000m
- ・川上村 → 標高1,200m～1,500m
- ・南相木村 → 標高1,000m

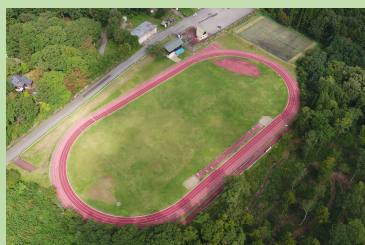
C

- ・茅野市、立科町(蓼科高原、白樺高原エリア) → 標高1,400m～1,500m
- ・諏訪市(霧ヶ峰高原) → 標高1,500m～1,900m
- ・富士見町(富士見高原) → 標高1,300m

## 詳細

### ●黒姫高原(信濃町)

標高700m



信州・黒姫高原の爽やかな風を感じながら、緑の中でスポーツを楽しめます。信濃町ICがありアクセスもよく、運動施設も宿泊施設から車で5～10分と接続も抜群。

### ●上ノ平高原(野沢温泉村)

標高1,200m



清涼な気候であり、夏、秋の合宿に最適。標高差やアップダウンを生かし、長距離ランナーや自転車競技者のトレーニングに好評。練習の後は、温泉によるリフレッシュができます。

### ●峰の原高原(須坂市)

標高1,500m



菅平高原に隣接する峰の原高原は、北アルプス、北信五岳の眺望が素晴らしく、夏でも平均気温20℃を下回る清涼な環境。高地トレーニング用の全天候型クロスカントリーコースや日本一標高の高いゴルフ場、他にもテニス・フットサルコートなど多彩なスポーツ施設が揃っています。

### ●カヤの平高原(木島平村)

標高1,500m



夏でも平均気温20℃を下回るカヤの平高原では、オフロードでのクロスカントリー走、舗装路でのトレーニングを行うことが可能です。駅伝などの長距離走、自転車競技者等からの評価が高く、近年はトライアスロン競技者などからも注目されています。

●菅平高原（上田市）

標高1,300m



昭和6年のラグビー合宿誘致から始まった菅平高原の合宿受け入れは、現在夏期においてはラグビー・サッカー・テニス・陸上のアスリートが利用。クロスカン트리スキーの合宿も、サニヤパーク内に1〜3kmのコースを常設、標高1,300mの準高地で心肺機能が強化できます。

●湯の丸高原（東御市）

標高1,750m



標高1,750mに整備された、国内唯一の高地トレーニング用プール、日本で一番高い場所にある400mトラックを利用した高地トレーニング合宿。

●高峰高原（小諸市）

標高2,000m



標高600m〜2,000mの特色を生かし、標高2,000mの高地でスポーツ合宿ができる国内唯一の場所といても過言ではなく、市街地との標高差約1,300mを活かした練習メニューも可能。さらに、アクセス良く、地域の医療体制、官民連携の支援体制なども充実。

●蓼科高原、白樺高原エリア（茅野市・立科町）

標高1,400〜1,500m



白樺湖畔ランニングコース「白樺ぐるりん」  
（蓼科高原・茅野市）（白樺高原・立科町）

白樺湖・女神湖・車山エリアは準高地トレーニングエリアとして、体育館、グラウンド、ランニングコースなど総合運動施設が充実。白樺湖畔にゴムチップ舗装のランニングコース、白樺高原にはクロスカンتریコースが整備。

●霧ヶ峰高原（諏訪市）

標高1,500〜1,900m



高地トレーニングに最適といえる標高約1,500mから約1,900mに位置する霧ヶ峰高原には、陸上に適した運動場があると共に、疲れた体を癒す温泉や自然があります。

●富士見高原（富士見町）

標高1,300m



標高1,300mでの高地トレーニングが可能。標高が高い為、気温が平地より5度〜10度程度低く、湿度も低いので運動系には最適。また、陸上競技場、体育館2館、天然芝、人工芝グラウンドを合わせ持ち施設が充実。

蓮華岳、針ノ木岳





## 文化系合宿

## A 東信州



| 記号                                                                                | 種目        | 受入可能市町村                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------|
|  | 勉強学習      | 上田市(菅平高原)、佐久市                                     |
|  | 研修・会議     | 上田市(菅平高原)、佐久市、<br>小海町、軽井沢町                        |
|  | オリエンテーリング | 上田市(菅平高原)、軽井沢町                                    |
|  | 吹奏楽       | 上田市(菅平高原)、小諸市、佐久市、<br>小海町、南相木村、軽井沢町、<br>立科町(白樺高原) |
|  | 合唱        | 上田市(菅平高原)、佐久市、小海町、<br>南相木村、立科町(白樺高原)              |
|  | その他       | 小諸市(マーチングバンド)<br>立科町(テレワーク等)                      |

| 記号                                                                                  | 種目            | 受入可能市町村          | 記号                                                                                    | 種目  | 受入可能市町村      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------|
|  | 勉強学習          | 岡谷市、<br>富士見町     |  | 吹奏楽 | 茅野市、<br>富士見町 |
|  | 研修・会議         | 岡谷市、<br>富士見町     |  | 合唱  | 茅野市、<br>富士見町 |
|  | 美術・陶芸         | 富士見町             |  | 演劇  | 富士見町         |
|  | 文学・書道         | 富士見町             |                                                                                       |     |              |
|  | オリエン<br>テーリング | 岡谷市、茅野市、<br>富士見町 |                                                                                       |     |              |

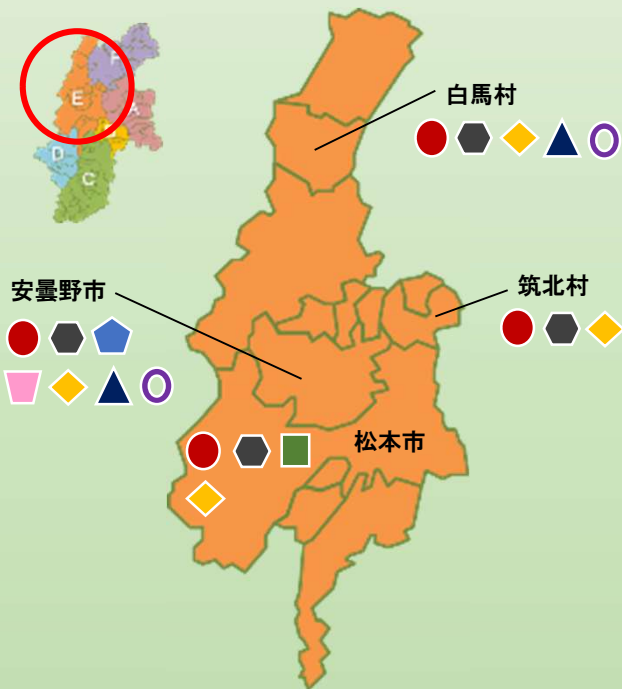
| 記号                                                                                  | 種目        | 受入可能市町村         | 記号                                                                                    | 種目  | 受入可能市町村         |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------|
|  | 勉強学習      | 辰野町、飯島町、豊丘村     |  | 吹奏楽 | 辰野町、飯島町、中川村、豊丘村 |
|  | 研修・会議     | 辰野町、飯島町、中川村、豊丘村 |  | 合唱  | 辰野町、飯島町、中川村、豊丘村 |
|  | 美術・陶芸     | 飯島町             |  | 演劇  | 辰野町、飯島町         |
|  | 文学・書道     | 辰野町、飯島町         |  | その他 | 辰野町<br>(ゼミ、太鼓)  |
|  | オリエンテーリング | 飯島町、豊丘村         |                                                                                       |     |                 |

## D 木曽路エリア



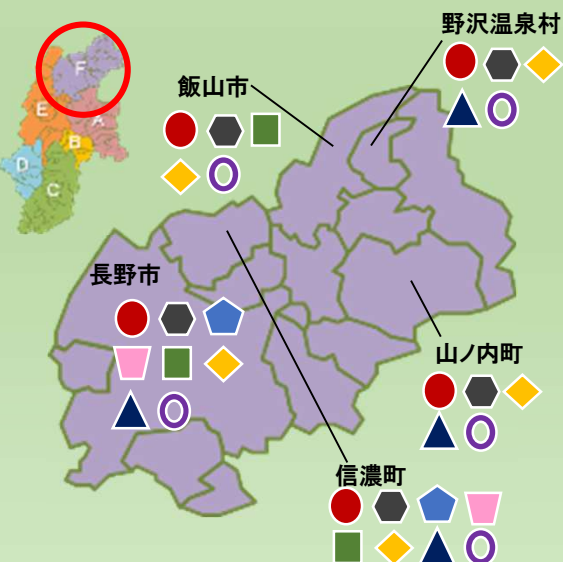
| 記号 | 種目    | 受入可能市町村 |
|----|-------|---------|
| ●  | 研修・会議 | 王滝村     |

## E 松本・日本アルプスエリア



| 記号 | 種目        | 受入可能市町村                         |
|----|-----------|---------------------------------|
| ●  | 勉強学習      | 松本市(乗鞍高原)、安曇野市、筑北村、白馬村          |
| ●  | 研修・会議     | 松本市(乗鞍高原、信州スカイパーク)、安曇野市、筑北村、白馬村 |
| ●  | 美術・陶芸     | 安曇野市                            |
| ●  | 文学・書道     | 安曇野市                            |
| ■  | オリエンテーリング | 松本市(乗鞍高原)                       |
| ◆  | 吹奏楽       | 松本市(乗鞍高原)、安曇野市、筑北村、白馬村          |
| ▲  | 合唱        | 安曇野市、白馬村                        |
| ○  | 演劇        | 安曇野市、白馬村                        |

## F 北信濃エリア



| 記号 | 種目        | 受入可能市町村                | 記号 | 種目  | 受入可能市町村                |
|----|-----------|------------------------|----|-----|------------------------|
| ●  | 勉強学習      | 長野市、飯山市、山ノ内町、野沢温泉村、信濃町 | ◆  | 吹奏楽 | 長野市、飯山市、山ノ内町、野沢温泉村、信濃町 |
| ●  | 研修・会議     | 長野市、飯山市、山ノ内町、信濃町、野沢温泉村 | ▲  | 合唱  | 長野市、信濃町、山ノ内町、信濃町、野沢温泉村 |
| ●  | 美術・陶芸     | 長野市、信濃町                | ○  | 演劇  | 長野市、飯山市、山ノ内町、信濃町、野沢温泉村 |
| ●  | 文学・書道     | 長野市、信濃町                |    |     |                        |
| ■  | オリエンテーリング | 長野市、飯山市、信濃町            |    |     |                        |