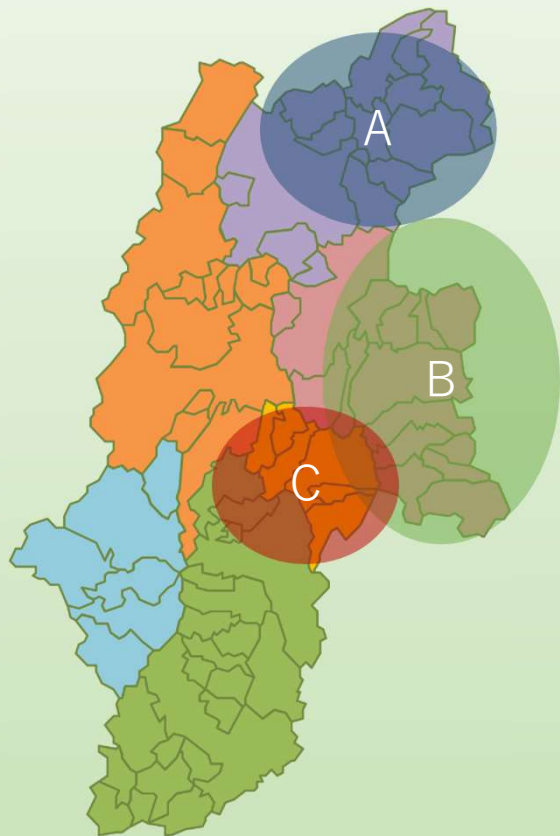


標高が高いエリアでのトレーニングは、平地に比べて酸素量が少なく、身体への負荷がかかるため、トレーニングの効果が上がると言われています。長野県内には、準高地(標高1,000m～)および高地(標高1,500m～)エリアが豊富にあり、「高地トレーニング」に最適です。



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。クロスカンリースキーの合宿も、サニアパーク内に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っても過言ではなく、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リースキーコースが整備。

●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。

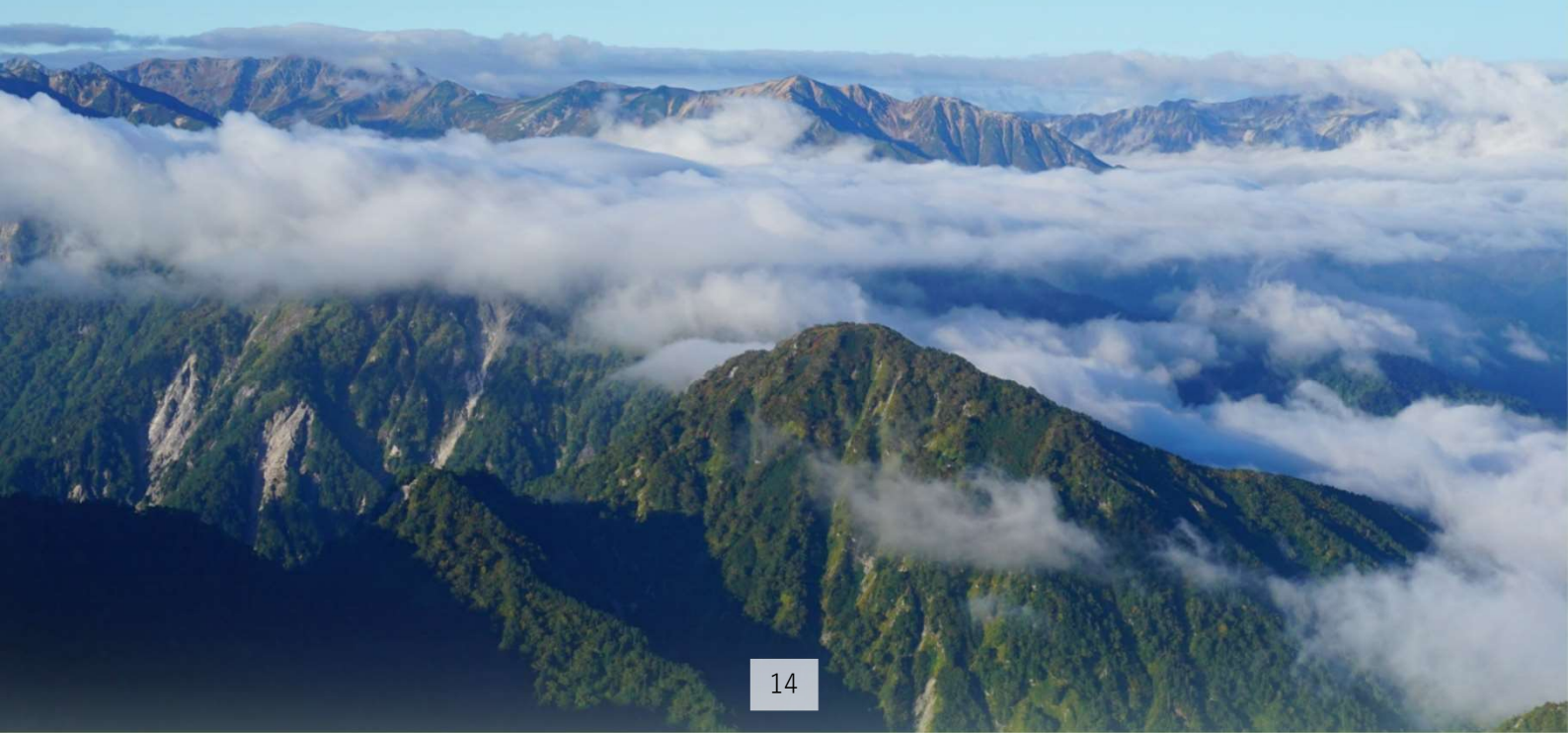
●富士見高原（富士見町）

標高1,300m



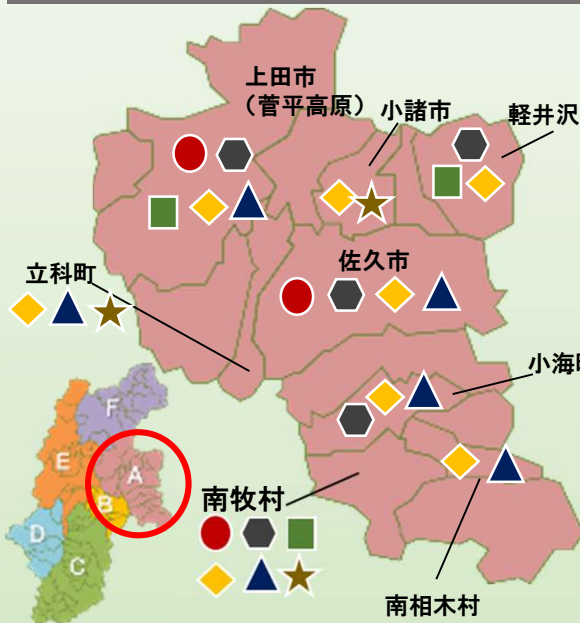
標高1,300mでの高地トレーニングが可能。標高が高い為、気温が平地より5度～10度程度低く、湿度も低いため運動系には最適。また、陸上競技場、体育館2館、天然芝、人工芝グラウンドを合わせ持ち施設が充実。

蓮華岳、針ノ木岳



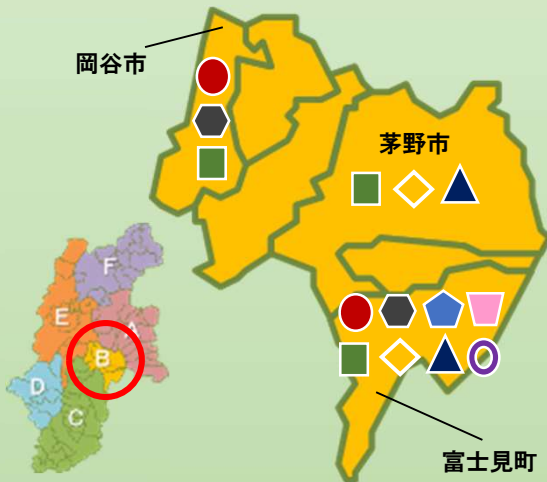
吹奏楽や合唱などの「文化系合宿」を実施可能なエリアも豊富です。

A 東信州



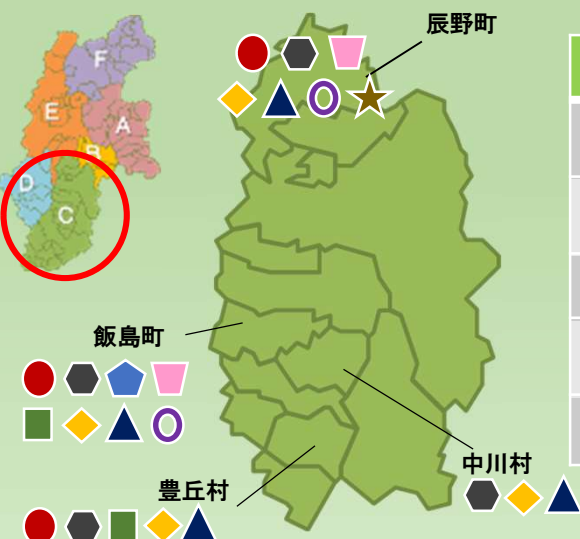
記号	種目	受入可能市町村
●	勉強学習	上田市(菅平高原)、佐久市、南牧村
●	研修・会議	上田市(菅平高原)、佐久市、小海町、軽井沢町、南牧村
■	オリエンテーリング	上田市(菅平高原)、軽井沢町、南牧村
◆	吹奏楽	上田市(菅平高原)、小諸市、佐久市、小海町、南相木村、軽井沢町、立科町(白樺高原)、南牧村
▲	合唱	上田市(菅平高原)、佐久市、小海町、南相木村、立科町(白樺高原)、南牧村
★	その他	小諸市(マーチングバンド) 立科町(テレワーク等) 南牧村(演劇)

B 諏訪エリア



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	岡谷市、富士見町	◆	吹奏楽	茅野市、富士見町
●	研修・会議	岡谷市、富士見町	▲	合唱	茅野市、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			
■	オリエンテーリング	岡谷市、茅野市、富士見町			

C 伊那路エリア



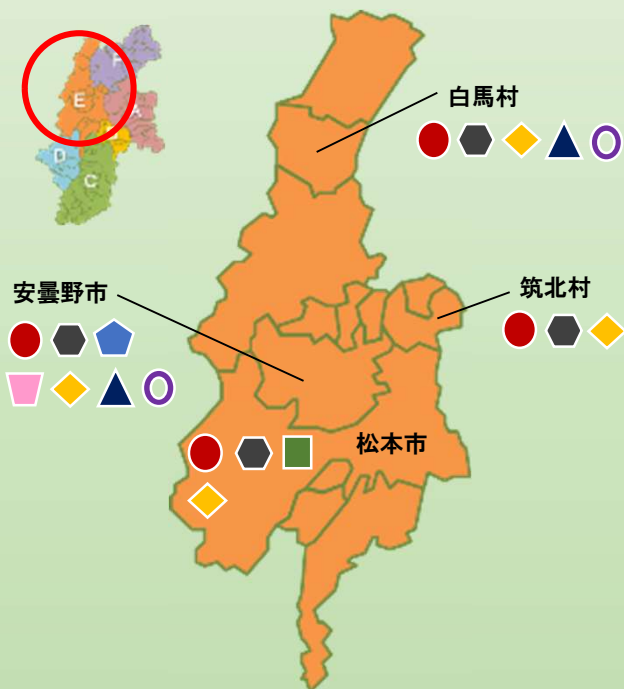
記号	種目	受入可能市町村	記号	種目	受入可能市町村
●	勉強学習	辰野町、飯島町、豊丘村	◆	吹奏楽	辰野町、飯島町、中川村、豊丘村
●	研修・会議	辰野町、飯島町、中川村、豊丘村	▲	合唱	辰野町、飯島町、中川村、豊丘村
●	美術・陶芸	飯島町	○	演劇	辰野町、飯島町
▽	文学・書道	辰野町、飯島町	★	その他	辰野町(ゼミ、太鼓)
■	オリエンテーリング	飯島町、豊丘村			

D 木曽路エリア



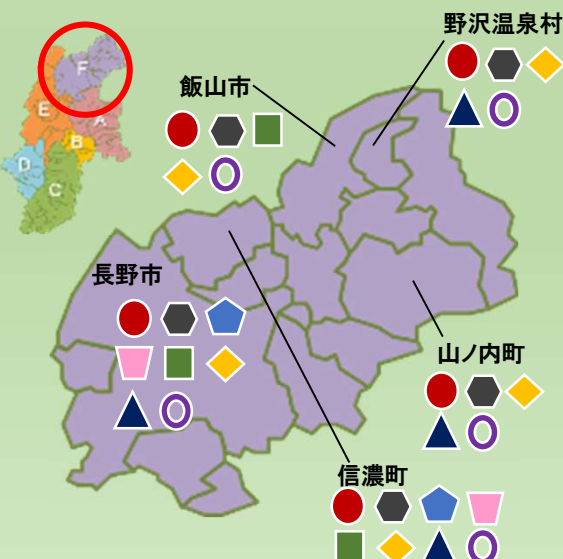
記号	種目	受入可能市町村
●	研修・会議	王滝村

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			