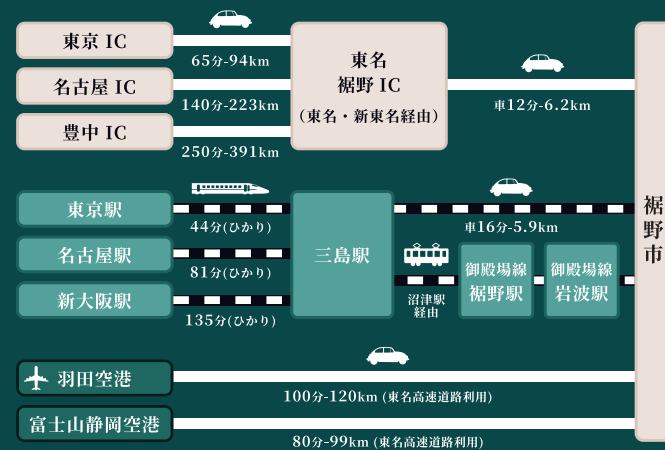


## 裾野市への交通アクセス



※時間と距離は目安です

## Message



白鷺女子高等学校 陸上競技部  
佐野 純 監督

2019年から裾野市で準高地トレーニング合宿を行っています。2022年のインターハイでは、800m、3000m、5000m競歩に4名の選手が出場し、全国高校駅伝では5位入賞という結果に繋がりました。準高地でのトレーニングのメリットは、心肺機能の強化はもちろんですが、身体的なリスクも回避できることで、高校生の女子選手にとって、非常に良い環境です。



スズキアスリートクラブ  
飛瀬 貴子 女子マラソンヘッドコーチ

浜松市からの交通アクセスが良く、定期的に準高地合宿地として利用しています。0m~1,450mの標高差、バリエーション豊富なトレーニング環境でオールシーズン練習できます。宿泊施設はアスリートファーストで対応して下さり人の温かさに触れながらメリハリがかった時間を過ごしています。日本一の富士山からパワーをもらい、トレーニングに集中できる環境は最高です。



桜美林大学 陸上競技部  
真也加 ステファン 駅伝チーム監督

標高1,450mにある「水ヶ塚公園クロスカントリーコース」は、夏でも涼しいので選手からも好評です。裾野市は首都圏からのアクセスも良く、短期間の利用もしやすい立地です。また、裾野市運動公園は園内も広く、競技場だけでなくジョギングコースも利用しています。日帰り温泉「ヘルシーパーク裾野」もあるので、トレーニングの疲れを癒すことができます。富士山の麓で良いトレーニングを行うことができる環境です。



裾野市スポーツツーリズム推進協議会

裾野市産業観光スポーツ課  
〒410-1192 静岡県裾野市佐野 1059 番地  
TEL:055-995-1825 FAX:055-995-1864  
kankou@city.susono.shizuoka.jp

<https://www.susonost.com>  
[https://twitter.com/s\\_spo\\_susono](https://twitter.com/s_spo_susono)

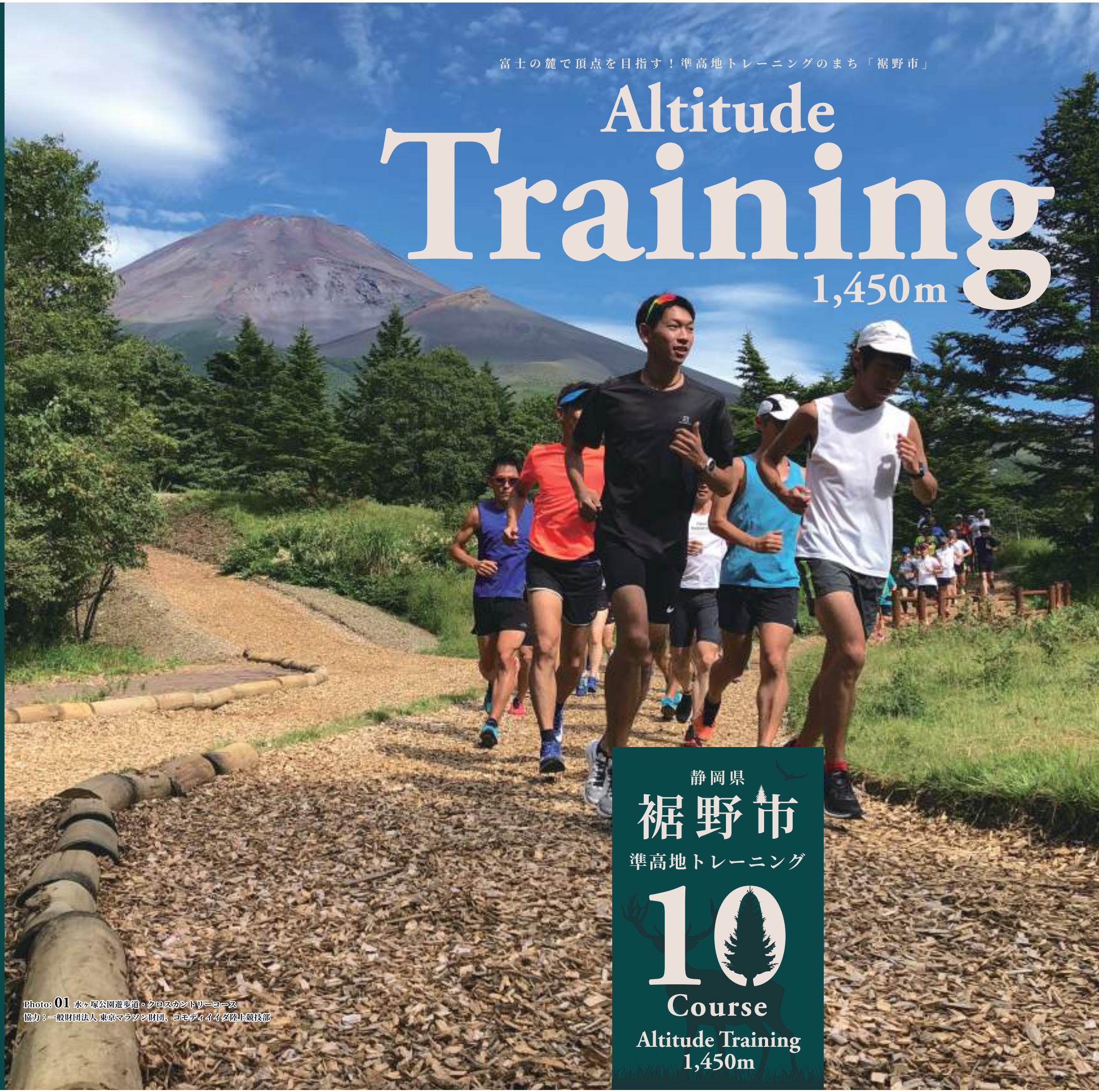


2019年 スポーツ庁補助事業 2023年3月改訂

富士の麓で頂点を目指す！準高地トレーニングのまち「裾野市」

# Altitude Training

1,450m



静岡県  
裾野市  
準高地トレーニング  
10 Course  
Altitude Training  
1,450m

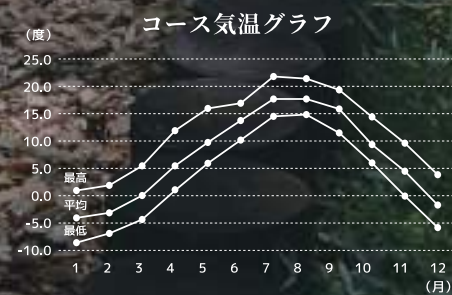
Photo: 01 水ヶ塚公園遊歩道・クロスカントリーコース  
協力: 一般財団法人 東京マラソン財団、コモディイイタ陸上競技部



Altitude Training 1,450m

01

協力：一般財団法人東京マラソン財団、コモディイイタ陸上競技部



Altitude Training 1,450m

02

標高約1,450m Map 1-C

## 水ヶ塚公園遊歩道・クロスカントリーコース

クロカン トレラン ロード トラック

令和元年7月に富士山の麓にある水ヶ塚公園内にオープン。ウッドチップを敷設した幅2.5mのクロスカントリーコース。夏の平均気温は20℃以下で、冷涼な気候の中気持ちよく走ることができる。

- 住所** 裾野市須山 2308-5
- 料金** 無料
- 施設** 水ヶ塚公園内に平成28年7月にオープンした「森の駅富士山」ではレストラン、売店を利用できる。
- その他** 水ヶ塚公園は夏季マイカー規制中、富士登山者用の乗換駐車場となる。

**アクセス** 東名裾野 I.C から車で約 30 分  
**利用時間** 自由

01 コース紹介動画



標高約350m Map 3-F

## 裾野市運動公園陸上競技場

クロカン トレラン ロード トラック

全天候型ウレタン舗装の第3種公認陸上競技場、公園内には野球場、テニスコート、多目的広場等や、園内を走るジョギングコースもある。

- 住所** 裾野市今里 1616-1
- 利用時間** 8:30～21:00
- アクセス** 東名裾野 I.C から車で約 5 分
- 休館日** 毎週月曜日・年末年始

02・05  
コース紹介動画



Altitude Training 1,450m

# 03



協力：一般財団法人東京マラソン財団、コモディイイタ陸上競技部

# All grass

Altitude Training 1,450m

# 04



協力：加藤学園高等学校陸上競技部

# Up Down

標高約920m Map 3-C

## 富士山こどもの国 クロスカンントリーコース

クロカン トレラン **ロード** トラック

富士山と愛鷹連峰に囲まれる94.5ヘクタールの面積を有する富士山こどもの国。林の中を駆け巡る一面芝生張りの2kmと3kmのクロスカンントリーコースがある。園内にはレストラン、宿泊施設等もある。

住所 富士市桑崎 1015

アクセス 東名裾野I.Cから車で約20分

開園時間 夏(4月～9月)9:00～17:00

冬(10月～3月)9:00～16:00

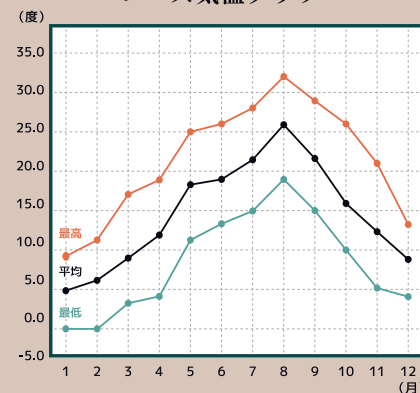
休園日 5月～10月は無休、11月～4月は火曜定休

※祝日、冬休み、年末年始、春休み、GWは営業

03 コース紹介動画



コース気温グラフ



標高約860m→約1,040m Map 2-B

## ふじ山夢ロード (広域林道 富士山麓線)

クロカン トレラン **ロード** トラック

富士山こどもの国と十里木カントリークラブから富士山スカイラインに向かって延びるロード。片道約11kmあり、交通量が少なく、信号もない。アップダウンが特徴

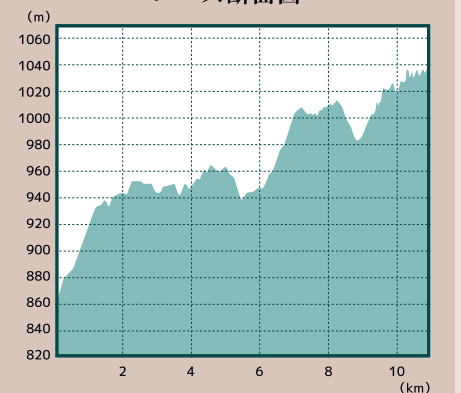
アクセス 東名裾野I.Cから車で約20分

駐車場 富士山こどもの国を利用可

04 コース紹介動画



コース断面図





Uphill

標高 約 330m → 約 550m Map 3-E

### パノラマロード

クロカン トレラン ロード トラック

総延長約 5 km、片側歩道の市道。富士山に向かって上るこの道は hill トレーニングにも最適。桜・菜の花・コスモスなどの季節の花で彩られる。

アクセス 東名裾野 I.C から車で約 5 分  
駐車場 裾野市運動公園を利用可

02・05  
コース紹介動画



Altitude Training 1,450m

# 05

標高 約 1,345m Map 1-C

### ぐりんぱクロスカントリーコース(ゴルフ場跡地)

クロカン トレラン ロード トラック

ゴルフ場跡地を活用したクロスカントリーコース。自由にコース設定ができ雄大な自然を感じながらトレーニングができる。

06 コース紹介動画



住所 裾野市須山 2428  
アクセス 東名裾野 I.C から車で約 25 分



# Majestic Nature

協力：加藤学園高等学校陸上競技部

Altitude Training 1,450m

# 06

標高 約 590m → 約 2,450m Map 2-E

### 富士山須山登山歩道～富士山遊歩道～富士山自然休養林

クロカン トレラン ロード トラック

世界遺産富士山の構成資産のひとつである須山浅間神社をスタート、水ヶ塚公園を經由し、「森林浴の森日本 100 選」の富士山自然休養林を駆け上がり、森林限界を目指す。標高差約 1,800m を駆け上がる険しいコース。



08・09  
コース紹介動画



住所 裾野市須山 722  
駐車場 須山浅間神社  
アクセス 東名裾野 I.C から車で約 15 分

Altitude Training 1,450m

# 08



# Super Hard



# Plum garden



標高 約 470m Map 3-E

### 梅の里遊歩道・クロスカントリーコース

クロカン トレラン ロード トラック

梅園の中を駆け巡るクロスカントリーコース。温泉施設のヘルシーパーク裾野に隣接する。

住所 裾野市須山 3409  
アクセス 東名裾野 I.C から車で約 7 分  
料金 無料 利用時間 自由

07 コース紹介動画



Altitude Training 1,450m

# 07

## 富士山遊歩道

標高 約 900m Map 2-D

クロカン トレラン ロード トラック



# Promenade

Altitude Training 1,450m

# 09

比較的アップダウンが少なく、景色も堪能できる区間。春にはアスタカツツジ、秋にはコナラやモミジなどの紅葉も楽しみながらトレーニングできる。

08・09  
コース紹介動画



**住所** 裾野市須山 2255-39 地先  
**アクセス** 東名裾野 I.C から車で約 20 分

## 裾野市民体育館

Map 5-F

アリーナ、多目的ルーム、剣道場等の他にも室内トレーニング設備が充実。東京大学小林寛道名誉教授によって開発された「認知動作型トレーニングマシン」も設置し、質の高いトレーニングができる。



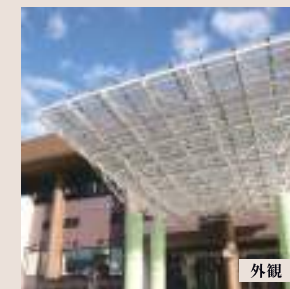
トレーニングルーム



認知動作型トレーニングマシン



ミーティングルーム



外観

**住所** 裾野市稲荷 24  
**アクセス** 東名裾野 I.C から車で約 15 分  
**利用時間** 9:00 ~ 21:00  
**休館日** 毎週月曜日・年末年始  
**施設** アリーナ(バレーコート 3 面、バスケットコート 2 面、バドミントンコート 10 面) 多目的のルーム、剣道場、卓球場、テニスコート 2 面(砂入り人工芝)、トレーニング室、認知動作型トレーニングマシン 14 台

施設の紹介動画



日帰り温泉

## ヘルシーパーク裾野

Map 3-E

ナトリウム、カルシウム、塩化物等を豊富に含んでおり、皮膚の新陳代謝を良くし、保温力が優れているため、美肌効果があり「美人の湯」とされている。また、源泉 100% で疲労回復・関節痛にも効果がある。



露天風呂



内風呂



足湯(無料)



食事処

**住所** 裾野市須山 3408  
**アクセス** 東名裾野 I.C から車で約 7 分  
**利用時間** 10:00 ~ 21:00(最終受付 20:30)  
**休館日** なし(臨時休館あり)  
**施設** 露天風呂、内風呂、サウナ、家族風呂、足湯、食事処、休憩所(無料)、マッサージコーナー(有料)、コミックスコーナー(貸出無料)

施設の紹介動画



Altitude Training 1,450m

# 10



# Seaside

## 千本浜ジョギングコース

標高 0m Map 6-H

クロカン トレラン ロード トラック

海岸線と松林の中を走るコースがある。海岸線は平坦な距離走におすすめ。松林の中は日差しが遮られ、海風を感じながらトレーニングできる。

**住所** 沼津市本字千本 1912  
**駐車場** 千本浜公園無料駐車場  
**アクセス** 東名裾野 I.C から車で約 35 分

10 コース紹介動画



High Grand Training Course


# Map



## 観光施設

<p>01 施設 Map 1-C</p>  <p>スノーパーク イエティ 静岡県裾野市須山字藤原 2428 TEL.055-998-0636</p>	<p>02 施設 Map 1-C</p>  <p>ぐりんば 静岡県裾野市須山字藤原 2427 TEL.055-998-1111</p>
<p>03 施設 Map 2-D</p>  <p>富士サファリパーク 裾野市須山字藤原 2255-27 TEL.055-998-1311</p>	<p>04 施設 Map 1-H</p>  <p>御殿場 プレミアム・アウトレット 静岡県御殿場市深沢 1312 TEL.0550-81-3122</p>

## 宿泊施設

<p>01 宿泊 Map 1-C</p>  <p>PICA富士ぐりんば 静岡県裾野市須山 2427 TEL.055-965-1331</p>	<p>02 宿泊 Map 2-C</p>  <p>MOSS十里木キャンプ リゾート 静岡県裾野市須山 2427-1 TEL.055-998-1700</p>	<p>03 宿泊 Map 2-C</p>  <p>Lily's Garden 静岡県裾野市須山 2255-793 TEL.055-998-1618</p>	<p>04 宿泊 Map 2-C</p>  <p>ペンション クリッククラック 静岡県裾野市須山 2255-3000 TEL.055-998-3900</p>	<p>05 宿泊 Map 2-C</p>  <p>ペンション ヴィラ・ハミングバード 静岡県裾野市須山 2255-2995 TEL.055-998-1366</p>
<p>06 宿泊 Map 2-C</p>  <p>Country Hotel REDFOX 静岡県裾野市須山 2255-3252 TEL.055-998-1403</p>	<p>07 宿泊 Map 2-C</p>  <p>ペンション ふんわりこん 静岡県裾野市須山 2255-3810 TEL.055-998-1433</p>	<p>08 宿泊 Map 2-C</p>  <p>ペンション ぶなの木 静岡県裾野市須山 2255-3812 TEL.055-998-1109</p>	<p>09 宿泊 Map 2-E</p>  <p>富士遊湯の郷 大野路 静岡県裾野市須山 2934-3 TEL.055-998-1616</p>	<p>10 宿泊 Map 3-E</p>  <p>帝人アカデミー富士 静岡県裾野市下和田 656 TEL.055-997-0111</p>
<p>11 宿泊 Map 4-F</p>  <p>ホテルルートイン 裾野インター 静岡県裾野市御宿 1532-1 TEL.055-997-9511</p>	<p>12 宿泊 Map 4-F</p>  <p>ホテルクーネルイン 静岡県裾野市御宿 1105-1 TEL.055-941-5205</p>	<p>13 宿泊 Map 5-F</p>  <p>ホテルジャストワン裾野 静岡県裾野市佐々木 94-1 TEL.055-992-6644</p>	<p>14 宿泊 Map 5-F</p>  <p>裾野セントラルホテル 寿々木 静岡県裾野市平松 388-1 TEL.055-992-0283</p>	<p>15 宿泊 Map 5-G</p>  <p>桜とホテルの里 裾野炭酸カルシウム温浴一の瀬 静岡県裾野市茶畑 1769 TEL.055-992-1589</p>

