

エリア別ガイド



A 東信州エリア

- ① 上田市(菅平高原)
- ② 小諸市
- ③ 佐久市
- ④ 東御市
- ⑤ 小海町
- ⑥ 川上村
- ⑦ 南相木村
- ⑧ 軽井沢町
- ⑨ 御代田町
- ⑩ 立科町(白樺高原)

B 諏訪エリア

- ⑪ 岡谷市
- ⑫ 諏訪市
- ⑬ 茅野市
- ⑭ 下諏訪町
- ⑮ 富士見町

C 伊那路エリア

- ⑯ 伊那市
- ⑰ 辰野町
- ⑱ 飯島町
- ⑲ 中川村
- ⑳ 宮田村
- ㉑ 豊丘村

D 木曽路エリア

- ㉒ 上松町
- ㉓ 木曽町
- ㉔ 木祖村
- ㉕ 王滝村

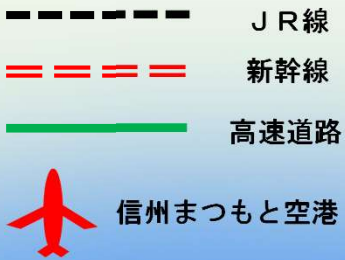
E 松本・日本アルプスエリア

- ㉖ 松本市
- ㉗ 大町市
- ㉘ 塩尻市
- ㉙ 安曇野市
- ㉚ 麻績村
- ㉛ 筑北村
- ㉜ 白馬村

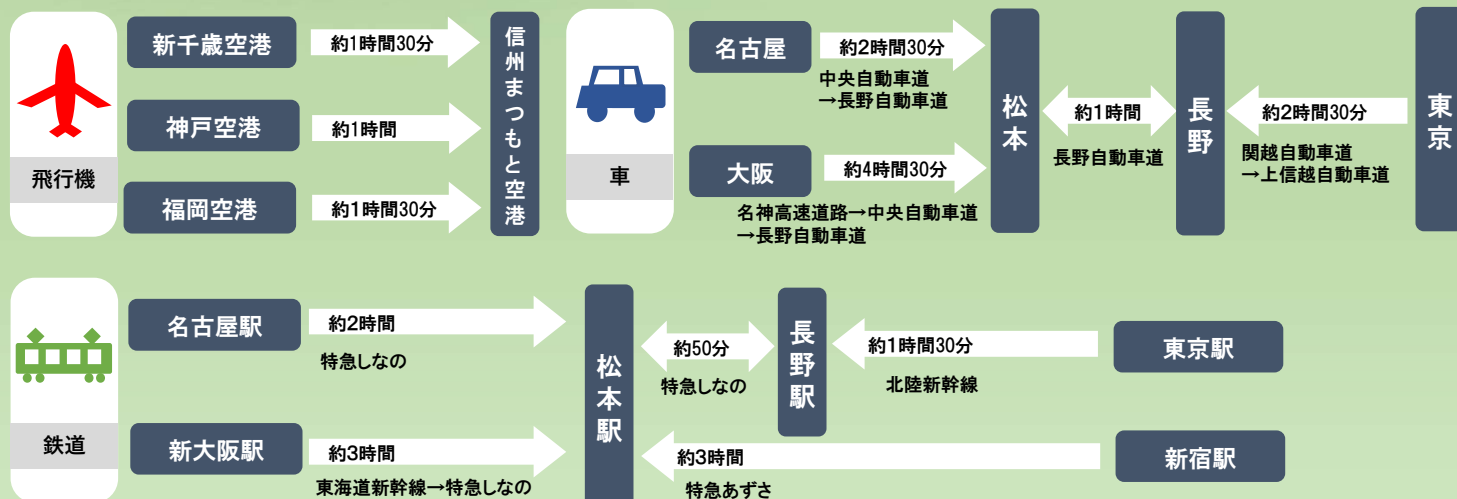
F 北信濃エリア

- ㉝ 長野市
- ㉞ 須坂市
- ㉟ 飯山市
- ㊱ 千曲市
- ㊲ 山ノ内町
- ㊳ 野沢温泉村
- ㊴ 信濃町
- ㊵ 木島平村

長野県へのアクセス



※松本市、長野市までの目安



市町村	番号	競技種目 ※抜粋										その他
		マラソン 駅伝 競歩	陸上競技	野球・ ソフトボール	サッカー・ フットサル	テニス	ダンス	バレーボール	バスケット ボール	水泳	スキー・ スノーボード	
東信州エリア	上田市 (菅平高原)	1	○	○	○	○	○	○	○	○	○	ラグビー・アメリカンフットボール、チアリーディング、勉強合宿、吹奏楽、合唱 ほか
	小諸市	2	○	○	○	○	○	○	○		○	レスリング、卓球、弓道、吹奏楽、マーチングバンド ほか
	佐久市	3	○	○	○	○	○	○	○			勉強合宿、吹奏楽、合唱 ほか
	東御市	4		○						○	○	トライアスロン
	小海町	5		○	○			○	○			スケート・フィギュアスケート、研修・会議、吹奏楽、合唱
	川上村	6			○			○	○		○	
	南相木村	7			○			○	○			吹奏楽、合唱
	軽井沢町	8			○	○	○	○	○	○		アイスホッケー・カーリング、スケート、オリエンテーリング、吹奏楽 ほか
	御代田町	9			○	○		○	○			
	立科町 (白樺高原)	10	○	○		○	○	○			○	吹奏楽、合唱、テレワーク
諏訪エリア	岡谷市	11	○		○	○	○	○	○	○		弓道、柔道、勉強合宿、研修・会議、オリエンテーリング ほか
	諏訪市	12	○	○	○	○	○	○	○			
	茅野市	13	○	○	○	○		○	○	○		オリエンテーリング、吹奏楽、合唱
	下諏訪町	14		○	○	○	○	○	○			ボート
	富士見町	15	○	○		○	○	○	○		○	勉強合宿、吹奏楽、合唱
伊那路エリア	伊那市	16	○	○	○	○	○	○	○			
	辰野町	17	○	○	○	○	○	○	○			フェンシング、文学・書道、太鼓
	飯島町	18			○	○	○	○	○	○		美術・陶芸、オリエンテーリング、演劇 ほか
	中川村	19			○	○	○		○			ゲートボール、弓道、吹奏楽、合唱 ほか
	宮田村	20			○	○	○	○	○			
	豊丘村	21	○		○	○	○		○			ラグビー・アメリカンフットボール、勉強合宿、吹奏楽、合唱 ほか
木曽路エリア	上松町	22			○	○		○		○		
	木曽町	23			○			○	○	○		ハンドボール、相撲
	木祖村	24				○	○				○	ボート、カヌー等の水上スポーツ、自転車
	王滝村	25		○	○	○			○	○	○	研修・会議
松本・日本アルプスエリア	松本市	26			○	○		○	○			マウンテンバイク、ハンドボール、弓道 ほか
	大町市	27	○	○	○	○	○	○	○		○	
	塩尻市	28			○		○	○	○			
	安曇野市	29	○		○	○	○	○	○			マウンテンバイク、アーチェリー、勉強学習、吹奏楽、合唱 ほか
	麻績村	30			○	○	○	○	○			
	筑北村	31			○	○	○	○	○			ゲートボール、マレットゴルフ
	白馬村	32			○	○	○	○	○	○	○	クロスカントリー、勉強合宿、吹奏楽、合唱
北信濃エリア	長野市	33	○	○	○	○	○	○	○	○	○	弓道、勉強合宿、吹奏楽、合唱 ほか
	須坂市	34	○	○	○	○		○	○		○	クロスカントリー、弓道 ほか
	飯山市	35	○	○	○	○	○	○	○	○	○	勉強合宿、演劇、吹奏楽、合唱
	千曲市	36		○	○	○		○	○			卓球、空手 ほか
	山ノ内町	37			○	○	○	○			○	ゲートボール、勉強合宿、吹奏楽、合唱、演劇 ほか
	野沢温泉村	38	○	○	○	○	○	○	○		○	ラグビー・アメリカンフットボール、勉強合宿、吹奏楽、合唱、演劇 ほか
	信濃町	39	○	○	○	○	○	○	○	○	○	勉強合宿、吹奏楽、合唱 ほか
	木島平村	40	○		○	○	○	○	○		○	アーチェリー、クロスカントリースキー、トライアスロン、ラクロス ほか

A 東信州エリア

避暑地として有名な軽井沢をはじめ、千曲川上流域に位置する東信州エリアは、標高600m以上の高原リゾート地としても知られるエリアです。

主な特色

①

“準高地・高地トレーニング”エリアが豊富

菅平、湯の丸、高峰、白樺高原などの高地エリアが多数あり、国内トップレベルの練習環境での合宿を行うことができます。

主な特色

②

多種多様な練習施設

陸上競技場、プール、林道、スケート場など、各自治体で多種競技の合宿を行うことができ、多様な合宿メニューを組むことができます。



①上田市(菅平高原)

■練習施設(抜粋)

- ・アンダーアーマー菅平サニアパーク
(陸上競技場、市営グラウンド)
- ・アンダーアーマー菅平アリーナ
- ・陸上クロスカントリーコース

■合宿受入宿泊施設数・・・計119軒

■緊急時医療機関

- ・菅平高原クリニック ・真田クリニック



②小諸市

■練習施設(抜粋)

- ・小諸市総合運動場
- ・1,000m林道
- ・2,000m林道
- ・小諸市総合体育館

■合宿受入宿泊施設数・・・計15軒

■緊急時医療機関

- ・浅間南麓こもろ医療センター



③佐久市

■練習施設(抜粋)

- ・佐久総合運動公園
(陸上競技場、野球場ほか)
- ・佐久市総合体育館
- ・駒場公園プール

■合宿受入宿泊施設数・・・計24軒

■緊急時医療機関

- ・佐久総合病院 ・佐久医療センター ・浅間総合病院



④東御市

■練習施設

- ・GMOアスリッツパーク
湯の丸トラック、
湯の丸屋内プール

■合宿受入宿泊施設数・・・計5軒

■緊急時医療機関

- ・東御市民病院



⑤小海町

■練習施設(抜粋)

- ・小海町総合グラウンド
- ・松原湖高原スケートセンター
- ・北牧楽集館
- ・音楽堂

■合宿受入宿泊施設数・・・計16軒

■緊急時医療機関

- ・佐久総合病院小海分院 ・佐久総合病院



⑥川上村

■練習施設(抜粋)

- ・大深山グラウンド
- ・居倉グラウンド
- ・梓湖グラウンド
- ・川上村村民体育館

■合宿受入宿泊施設数・・・計9軒

■緊急時医療機関

- ・国保川上村診療所 ・佐久総合病院



⑦南相木村

■練習施設

- ・南相木村総合グラウンド
- ・南相木村社会体育館
- ・南相木村公民館
- ・カラマツホール

■合宿受入宿泊施設数・・・計3軒

■緊急時医療機関

- ・南相木村国保直営診療所



⑧軽井沢町

■練習施設(抜粋)

- ・軽井沢風越公園グラウンド
- ・軽井沢風越公園総合体育館
- ・軽井沢アイスパーク
- ・スカップ軽井沢

■合宿受入宿泊施設数・・・計132軒

■緊急時医療機関

- ・軽井沢病院



⑨御代田町

■練習施設(抜粋)

- ・雪窓球場
- ・町民芝生広場
- ・B&G海洋センター
- ・やまゆり体育館

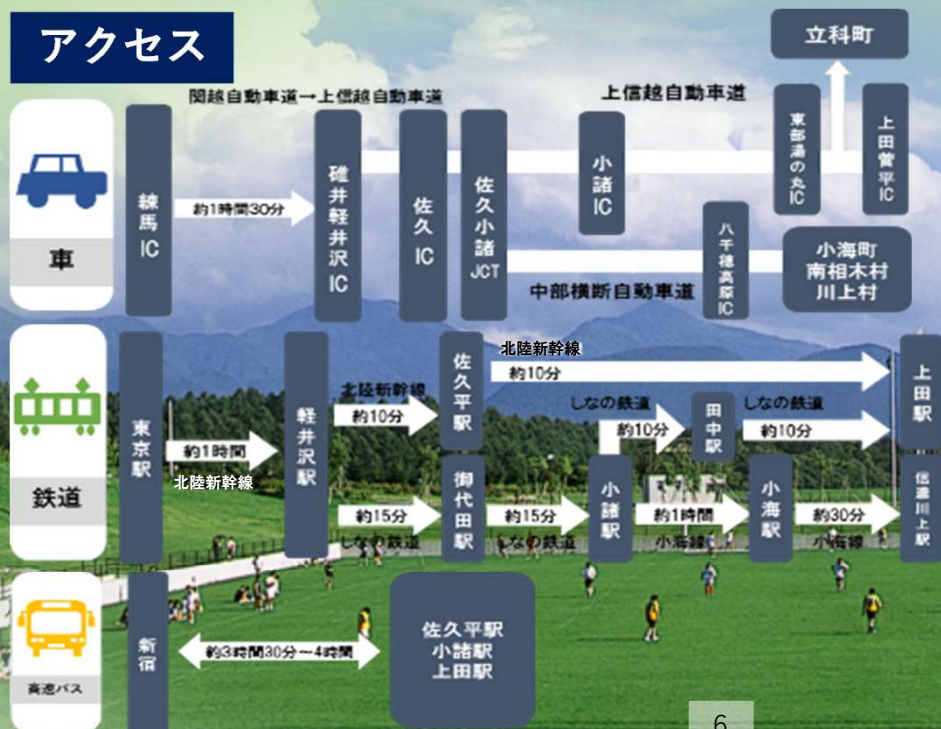
■合宿受入宿泊施設数・・・計9軒

■緊急時医療機関

- ・軽井沢西部総合病院



アクセス



⑩立科町(白樺高原)

■練習施設(抜粋)

- ・女神湖多目的運動場
- ・夢科クロスカントリーコース
- ・女神湖体育館
- ・夢科園地、野外音楽ホール

■合宿受入宿泊施設数・・・計43軒

■緊急時医療機関

- ・柳澤医院 ・佐久総合病院



県営体育施設情報

■長野県営上田野球場(上田市)

【問】0268-22-0695

【HP】

<https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/sports/5489.html>



■長野県立武道館(佐久市)

【問】0267-78-5370

【HP】

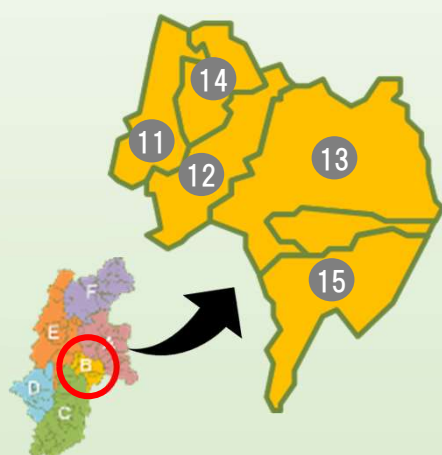
<https://naganobudokan.com/>



(写真)アンダーアーマー菅平サニアパーク

B 諏訪エリア

ハケ岳、蓼科高原、霧ヶ峰高原など変化に富んだ自然環境を備えた諏訪エリアは、準高地・高地トレーニングを実施できるエリアも充実しており、観光地としても有名なエリアです。



主な特色

①

合宿の疲れを癒す豊かな“自然”

諏訪湖を中心として温泉地が数多く、霧ヶ峰高原や富士見高原などの雄大な自然の中で合宿を行うことができます。

主な特色

②

宿泊施設～練習場所までのアクセス

徒歩圏内で練習場所まで移動が可能な宿泊施設もあるなど、移動の負担が少なく合宿を行うことができます。

⑪岡谷市

■練習施設(抜粋)

- ・岡谷市営球場
- ・岡谷市民総合体育館
- ・やまびこスケートの森

アイスアリーナ

- ・岡谷市塩嶺野外活動センター
- 合宿受入宿泊施設数・・・計8軒
- 緊急時医療機関
- ・岡谷市民病院



⑫諏訪市

■練習施設(抜粋)

- ・しんきん諏訪湖スタジアム
- ・諏訪市霧ヶ峰陸上競技場
- ・諏訪市スポーツ広場
- ・霧ヶ峰クロスカントリーコース
- 合宿受入宿泊施設数・・・計47軒
- 緊急時医療機関
- ・諏訪赤十字病院



⑬茅野市

■練習施設(抜粋)

- ・運動公園陸上競技場
- ・運動公園自由広場
- ・国際スケートセンター NAO ice OVAL
- ・白樺湖畔ランニングコース「白樺ぐるりん」
- 合宿受入宿泊施設数・・・計27軒
- 緊急時医療機関
- ・諏訪中央病院



⑭下諏訪町

■練習施設(抜粋)

- ・下諏訪スタジアム
- ・陸上競技場
- ・下諏訪体育館
- ・下諏訪ローイングパーク
- 合宿受入宿泊施設数・・・計17軒
- 緊急時医療機関
- ・諏訪共立病院



⑮富士見町

■練習施設(抜粋)

- ・ジュネスハケ岳
(陸上競技場、サッカー・ラグビー場、体育館)
- 合宿受入宿泊施設数・・・計2軒
- 緊急時医療機関
- ・富士見高原病院



(写真)富士見高原リゾート

アクセス



C 伊那路エリア

県の南の玄関口に位置する伊那路エリア。穏やかな気候と南アルプス・中央アルプスを臨む雄大な自然に恵まれたエリアです。



主な特色

①

「関東」、「中京」両圏域からのアクセスの良さ

中央自動車道で関東圏から約3時間～3時間半、中京圏から約2時間でアクセスが可能です。

主な特色

②

“コンパクトなエリア”で合宿

野球場やグラウンド、体育館などの練習会場（公共施設）が一箇所に集約されている自治体が多く、合宿に最適です。

①⑥伊那市

■練習施設(抜粋)

- ・伊那スタジアム
- ・伊那市陸上競技場
- ・センターテニスコート
- ・伊那市民体育館

■合宿受入宿泊施設数・・・計31軒

- 緊急時医療機関
- ・伊那中央病院



①⑦辰野町

■練習施設(抜粋)

- ・荒神山球場
- ・テニスコート
- ・ほたるドーム
- ・パークセンターふれあい

■合宿受入宿泊施設数・・・計10軒

- 緊急時医療機関
- ・町立辰野病院



①⑧飯島町

■練習施設(抜粋)

- ・本郷運動場
- ・飯島体育館
- ・B&G海洋センター
- （アリーナ、トレーニングルーム、プール、ヨット・カヌー等）

■合宿受入宿泊施設数・・・計4軒

- 緊急時医療機関
- ・飯島中央クリニック
- ・のどかクリニック
- ・昭和伊南総合病院



①⑨中川村

■練習施設(抜粋)

- ・村民グラウンド
- ・中川村社会体育館
- ・弓道場
- ・サンアリーナ

■合宿受入宿泊施設数・・・計1軒

- 緊急時医療機関
- ・南向診療所、片桐診療所
- 下伊那赤十字病院
- 昭和伊南総合病院



①⑩宮田村

■練習施設(抜粋)

- ・宮田球場
- ・中央グラウンド
- ・宮田村体育センター
- ・屋内運動場

■合宿受入宿泊施設数・・・計4軒

- 緊急時医療機関
- ・斉藤診療所、北原医院
- 昭和伊南総合病院



①⑪豊丘村

■練習施設(抜粋)

- ・豊丘村民グラウンド
- ・林原テニスコート
- ・リバーフィールド
- ・豊丘村弓道場
- ・豊丘村民体育館柔道場

■合宿受入宿泊施設数・・・計1軒

- 緊急時医療機関
- ・金田医院
- ・下伊那厚生病院



アクセス



(写真)伊那スタジアム

D 木曽路エリア

中央アルプスと御嶽山に挟まれた木曽路エリア。山々に囲まれ、ヒノキをはじめとした美しい森林が広がります。

主な特色

①

夏でも冷涼な気候

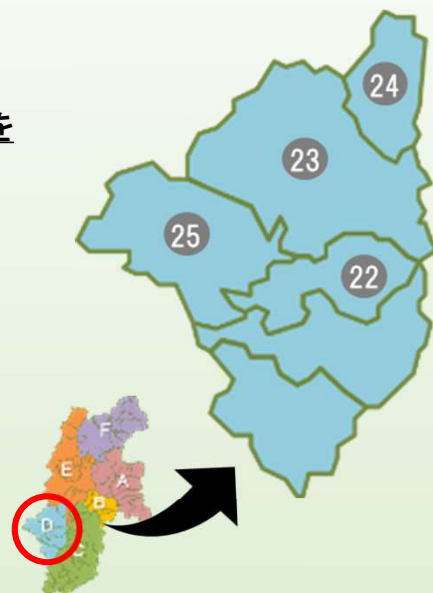
標高800～1,000m以上に位置し、夏でも冷涼な風が吹き、高原の爽やかな環境の中で快適に合宿を行うことができます。

主な特色

②

エリアならではの受入種目

相撲や、大自然に囲まれた湖でのボートなど、エリアならではの種目の合宿を行うことができます。



②②上松町

- 練習施設(抜粋)
- ・上松町下河原町民運動場
- ・上松町社会体育館
- ・上松町荻原体育館
- ・上松町B&G海洋センター
- 合宿受入宿泊施設数・・・計4軒
- 緊急時医療機関
- ・大脇医院
- ・長野県立木曽病院



②③木曽町

- 練習施設(抜粋)
- ・木曽福島野球場
- ・木曽福島テニスコート
- ・木曽町温水プール
- ・町民相撲場
- 合宿受入宿泊施設数・・・計43軒



②④木祖村

- 練習施設(抜粋)
- ・こだまの森テニスコート
- ・こだまの森ソサイチコート
- ・奥木曽湖
- ・やぶはら高原サイクリング
- 合宿受入宿泊施設数・・・計7軒
- 緊急時医療機関
- ・奥原医院
- ・長野県立木曽病院
- ・伊那中央病院



②⑤王滝村

- 練習施設(抜粋)
- ・松原スポーツ公園
(野球場、多目的グラウンド)
- ・国民体育館
- ・自然湖
- 合宿受入宿泊施設数・・・計21軒
- 緊急時医療機関
- ・王滝診療所
- ・長野県立木曽病院



(写真)奥木曽湖

アクセス

※木曽福島までの目安



高井戸IC(東京都)

約3時間30分

中央自動車道→伊那IC→国道19号

名古屋

約2時間10分

中央自動車道→中津川IC→国道19号

高山

約1時間40分

国道361号

木曽福島



新宿

約4時間10分

木曽福島



名古屋駅

約1時間25分
特急しなの

新大阪駅

約55分
東海道新幹線

名古屋駅

約1時間25分
特急しなの

木曽福島駅

約30分
特急しなの

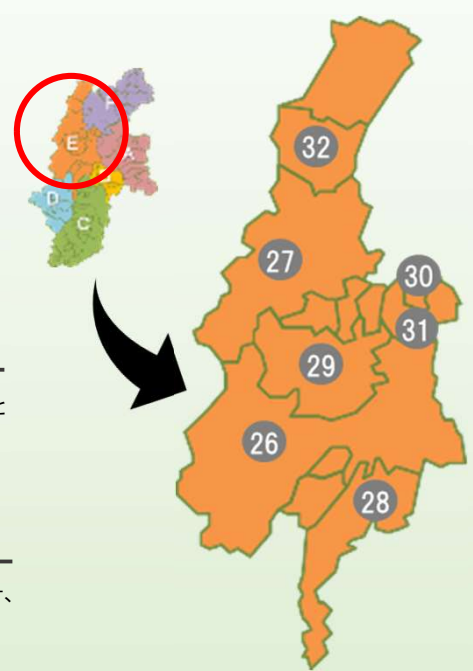
塩尻駅

約2時間30分
特急あずさ

新宿駅

E 松本・日本アルプスエリア

上高地、乗鞍高原など名だたる観光地が連なり、県の北西部に位置する北アルプスエリアは全国有数の豪雪地で、冬はスノーリゾートも盛んなエリアです。



主な特色

①

豊富な練習施設、多種競技を受入可能

大規模な体育施設も多く、充実した練習環境で様々な競技の合宿を行うことができます。

主な特色

②

雄大な自然の中での合宿

スキー合宿はもちろんのこと、豊かな自然環境の中でバイクやクロスカントリー、トライアスロンも行うことができます。

②⑥松本市

■練習施設(抜粋)

- ・セキスイハイム松本スタジアム
- ・エア・ウォーターアリーナ松本
- ・乗鞍体育館、乗鞍テニスコート
- ・信州スカイパーク(陸上競技場、サッカー場他)
- 合宿受入宿泊施設数・・・計226軒
- 緊急時医療機関
- ・松本医療センター
- ・松本市立病院



②⑦大町市

■練習施設(抜粋)

- ・大町市運動公園(野球場、陸上競技場、総合体育館、弓道場、多目的広場、全天候テニスコート)
- ・西公園運動場
- 合宿受入宿泊施設数・・・計50軒
- 緊急時医療機関
- ・市立大町総合病院



②⑧塩尻市

■練習施設(抜粋)

- ・塩尻市総合体育館
- ・メインアリーナ
- ・サブアリーナ
- ・総合運動場
- ・中央スポーツ公園
- 合宿受入宿泊施設数・・・計25軒



②⑨安曇野市

■練習施設(抜粋)

- ・市営県民豊科運動広場
- ・豊科南部総合公園
- ・ANCアリーナ
- ・安曇野市マウンテンバイクコース
- 合宿受入宿泊施設数・・・計68軒
- 緊急時医療機関
- ・穂高病院
- ・安曇野赤十字病院



③⑩麻績村

■練習施設(抜粋)

- ・麻績村総合運動場
- ・聖運動場
- ・聖テニスコート
- ・麻績村体育館
- 合宿受入宿泊施設数・・・計1軒
- 緊急時医療機関
- ・玉井医院
- ・安曇野赤十字病院



③⑪筑北村

■練習施設(抜粋)

- ・やすらぎスポーツ広場野球場
- ・筑北村サッカー場
- ・本城体育館
- ・筑北村バドミントン体育館
- 合宿受入宿泊施設数・・・計2軒
- 緊急時医療機関
- ・天祐堂 松林医院
- ・安曇野赤十字病院



県営体育施設情報

■長野県白馬ジャンプ競技場(白馬村)

- 【問】0261-72-7611
- 【HP】<https://www.pref.nagano.lg.jp/sports-ka/sport/taikai/hakubajump.html>



③⑫白馬村

■練習施設(抜粋)

- ・北部グラウンド
- ・ウイング21
- ・B&G海洋センター プール
- ・白馬クロスカントリー競技場
- 合宿受入宿泊施設数・・・計235軒
- 緊急時医療機関
- ・横沢医院
- ・しんたにクリニック
- ・白馬診療所
- ・市立大町総合病院



(写真)信州スカイパーク

アクセス



新千歳空港

約1時間30分

神戸空港

約1時間

福岡空港

約1時間30分



高井戸IC(東京都)

約2時間30分

小牧IC(名古屋)

約2時間10分



新宿駅

約2時間30分

名古屋駅

約2時間

塩尻駅

松本駅

信濃大町駅

白馬駅

西条駅

長野駅

北陸新幹線

約1時間30分

東京駅

新宿

約3時間20分

松本

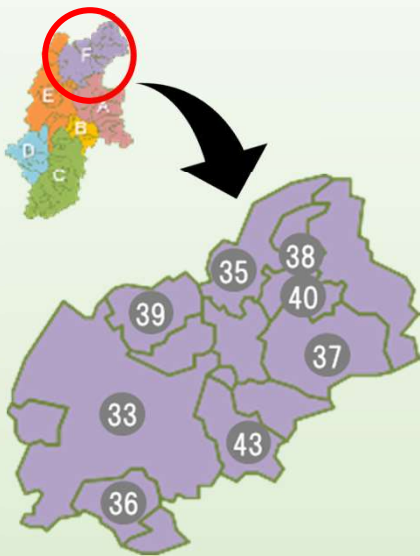
約4時間30分

大町

約5時間

白馬

F 北信濃エリア



全国的に名高い温泉地やスキー場、美しい高原が多数ある北信濃エリア。爽やかな自然の中で、夏～冬シーズンに様々な競技の合宿を行うことができます。

主な特色

①

冬季競技の施設が充実

五輪や多くの国際大会を開催しており、スキーやスケートの受入れ施設が充実。陸上競技などを受入れ可能な高原エリア、施設も多数あります。

主な特色

②

文化系合宿の受入れ施設も豊富

スポーツ合宿はもちろんのこと、吹奏楽や勉強合宿といった文化系合宿を受入れ可能な施設も豊富です。

③③長野市

- 練習施設(抜粋)
- ・南長野運動公園野球場
- ・長野運動公園総合市民プール(アクアウイング)
- ・真島総合スポーツアリーナ(ホワイトリング)
- ・エムウェーブ
- 合宿受入宿泊施設数・・・計170軒
- 緊急時医療機関
- ・長野赤十字病院
- ・長野市民病院



③④須坂市

- 練習施設(抜粋)
- ・臥竜公園庭球場
- ・須坂市北部運動広場
- ・須坂市野球場
- ・峰の高原原クロスカントリーコース
- 合宿受入宿泊施設数・・・計44軒
- 緊急時医療機関
- ・長野県立信州医療センター



③⑤飯山市

- 練習施設(抜粋)
- ・多目的運動場
- ・飯山市民体育館
- ・トピアホール
- ・飯山市民プール
- 合宿受入宿泊施設数・・・計75軒
- 緊急時医療機関
- ・飯山赤十字病院
- ・JA長野厚生連 北信総合病院



③⑥千曲市

- 練習施設(抜粋)
- ・戸倉野外趣味活動センター野球場
- ・千曲市サッカー場
- ・大西緑地公園陸上グラウンド
- ・ことぶきアリーナ千曲
- 合宿受入宿泊施設数・・・計29軒
- 緊急時医療機関
- ・千曲中央病院
- ・篠ノ井総合病院



③⑦山ノ内町

- 練習施設(抜粋)
- ・上林グラウンド
- ・上林テニスコート
- ・志賀高原総合会館98
- ・やまびこ広場
- 合宿受入宿泊施設数・・・計82軒
- 緊急時医療機関
- ・北信総合病院



③⑧野沢温泉村

- 練習施設(抜粋)
- ・南原グラウンド
- ・オリンピックスポーツパーク
- ・マウンテンバイクコース
- ・野沢温泉スキー場
- 合宿受入宿泊施設数・・・計150軒
- 緊急時医療機関
- ・野沢医院
- ・安部医院
- ・飯山赤十字病院



③⑨信濃町

- 練習施設(抜粋)
- ・黒姫陸上競技場
- ・信濃町総合体育館
- ・玄仙閣弓道場(ロッジこまつめ)
- ・黒姫運動広場(多目的グラウンド)
- 合宿受入宿泊施設数・・・計8軒
- 緊急時医療機関
- ・町立信越病院、新潟県立妙高病院



④⑩木島平村

- 練習施設(抜粋)
- ・ケヤキの森中央グラウンド
- ・木島平ジュニアサッカー場
- ・クロスカントリー競技場
- 合宿受入宿泊施設数・・・計13軒
- 緊急時医療機関
- ・木島平村診療所
- ・飯山赤十字病院
- ・野沢医院
- ・北信総合病院



県営体育施設情報

- 長野県営野球場(長野市)
- 【問】026-244-7555
- 【HP】
- https://www.aquawing.jp/facility/index_baseball.html



アクセス

