Training Camp Guide

トレーニングに最 適な環境が揃う伊那市

夏には冷涼な平地林（ますみヶ丘平地林標高900メートル）にウッドチップを敷いたクロスカントリーコースや、
屋内運動施設、そして充実した陸上競技場、運動後には、身体の疲れを癒す温泉施設など数多くの施設が揃っています。

① ますみヶ丘平地林 クロスカントリーコース

標高約９００メートルにあるアカマツを中心とした平地林です。ウッドデッキや東屋などが点在し、平地林内のコースで日陰が多く夏合宿に最適です。平成２２年度から３年計画で、ウッドチップを敷設した総延長約２．５キロメートルのジョギング、ウォーキングコースを整備。平成２４年４月には、隣接する鳩吹公園に、更衣室、トイレ、ウッドデッキなどを備えた施設が完成し各種トレーニングの拠点として利用が期待されます。

更衣室・ウッドデッキを完備したミーティングルーム（2012年春竣工）

② 富士塚スポーツ公園

サッカー、ラグビー、ソフトボールなど多目的に利用できる運動場です。運動場の外周には、ウッドチップを敷設した５５０メートルのジョギングコースもあります。

③ 伊那市陸上競技場

雨天時でも利用できる、ウレタン舗装の日本陸上競技連盟第２種公認の８レーン４００メートルトラックの陸上競技場です。中学生高校生をはじめ、一般ランナーの練習にも利用されています。

④ 勤労者福祉センター

伊那市陸上競技場に隣接して、長野県が設置した体育館です。シャワールームと会議室を備えていますので、雨天時のトレーニングに最適です。また、移動式を加えると1,000人が入場できる観客席を設けることができます。

⑤ 伊那市民体育館

伊那市陸上競技場に隣接した体育館で、勤労者福祉センターと渡り廊下で接続しています。バスケットボール２面、バレーボール２面、バドミントン６面のプレーができ、雨天時のトレーニングに最適です。

⑦ 鹿嶺高原

標高１８００メートルの高原で、南・中央・北アルプスを一望でき、真夏でも１８℃と高地トレーニングに適しています。遊歩道や自炊式の宿泊施設、キャビン、シャワーなどを備えており、順次整備を進めます。

⑥ 三峰川サイクリングロード

天竜川と三峰川の合流点付近の竜東橋から、三峰川橋の両岸に沿った約10キロのコースです。さわやかな風を感じながら、ジョギングやサイクリングを楽しめる専用コースです。また、キロ数表示もあるので、マラソンの練習にも適したコースです。

パノラマ伊那市