



裾野市

市町村探訪

SHICHOSON TANBO

準高地トレーニングのまち 裾野市

世界遺産富士山の麓で、標高の高さを活かした効果的なトレーニングができます。健康づくりやパフォーマンス向上にお役立てください。

世界遺産・富士山の麓で
トレーニング&リフレッシュ

詳細は
裾野市準高地
トレーニングHP
をチェック!



水ヶ塚公園クロスカントリーコース

準高地トレーニングってなに?

裾野市スポーツツーリズム推進協議会では、標高1,000m程度～2,000m未満を「準高地（マイルドハイ）」と定義。準高地での低酸素環境と高強度のトレーニングを組み合わせることで、医学的な視点から有益な効果があることが明らかになってきました。週末や1日だけのトレーニングでも効果が得られるとされています。

☎ 055-995-1825（裾野市産業観光課）

1 水ヶ塚公園クロスカントリーコース

令和元年7月に水ヶ塚公園内にオープンしたクロスカントリーコース。距離の異なる4コースが設定され、幅約2.5mの走路にはウッドチップが敷き詰められており、脚への負担が抑えられる効果も。夏でも平均気温は20度以下で、涼しい気候の中トレーニングできます。

- 🏠 裾野市須山2308-5
- 🕒 利用時間自由
- 🆓 無料
- 🆓 無料（夏季マイカー規制中※は有料）
- ※富士登山者用の乗換駐車場となります



2 裾野市運動公園陸上競技場

全天候型ウレタン舗装の第3種公認陸上競技場。園内のジョギングコースでは、富士山を眺めながらジョギングを楽しむことができます。野球場やテニスコートなどの施設も。

- 🏠 裾野市今里1616-1
- 🕒 8:30～21:00
- 🗓️ 月曜日（祝日の場合は翌日）
年末年始
- 📄 詳細は裾野市スポーツ施設HPでご確認ください
- 🆓 無料



裾野市スポーツ施設HP



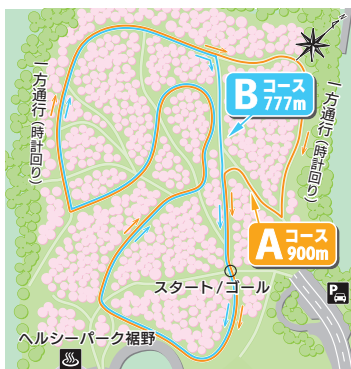


3 梅の里遊歩道クロスカントリーコース

令和3年3月に完成した、梅園の中に整備されたクロスカントリーコース。園内には約700本の梅と約200本の桜が植樹されています。健康増進やトレーニングの場所としてウォーキングやランニングすることができます。

📍 裾野市須山3409 🕒 利用時間自由 📄 無料 📄 無料

標高
約470m





準高地トレーニング

× いただきめし

すその頂飯

勝てる自分にレベルアップ!

「すその頂飯」とは、日々トレーニングを重ねるアスリートの皆さんの身体づくりをサポートする、栄養バランスに配慮した食事メニューのこと。裾野市や静岡県等の地場産品が活用されており、スポーツ合宿に来たアスリートの皆さんにも、観光で遊びに来てくださった皆さんにもおすすめ! 市内宿泊施設や飲食店で味わうことができます。



裾野市産の

健康にいい食品を使っています

- キヌア…栄養価が高いスーパーフードとして注目が集まる雑穀
- モロヘイヤ…食物繊維・ミネラル・ビタミン・カルシウムなどが豊富
- 水餃子…モロヘイヤを使った裾野の水餃子、ぜひ食べてみて!
- あしたか山麓裾野そば…そばはたんぱく質やビタミンを含む健康食品

すその頂飯が食べられる宿泊施設や飲食店はこちら!




裾野に来たら食べてみて!



※新型コロナウイルスの感染対策のため、営業時間等が急きょ変更となる場合があります。事前にお問い合わせをお願いします。

4 富士山須山口登山歩道～ 富士山遊歩道～富士山自然休養林

標高
約590m⇒約2,450m

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し、水ヶ塚公園を経由して、富士山自然休養林の中を駆け上がり、森林限界を目指します。標高差約1,800mの険しい登山・トレイルランニング向けコース。



🏠 裾野市須山722 🕒 利用時間自由 📄 無料 📄 須山浅間神社（無料）



5 富士山遊歩道

富士山須山口登山歩道の途中にある遊歩道で、比較的アップダウンが少ない区間です。春はアシタカツツジ、秋は紅葉を楽しみながら散策できます。

🏠 裾野市須山2255-39地先
🕒 利用時間自由 📄 無料
📄 無料

標高
約900m



すやませんげんじんじや 須山浅間神社
世界遺産構成資産

日本武尊が蝦夷征伐の際、この地を訪れ創起したと伝えられる神社。古くからの山岳信仰で富士山をご神体として仰ぎ、岳神の霊を慰め奉ったのが始まりとされています。

🏠 裾野市須山722

裾野市の見どころ・遊びどころ



富士サファリパーク

富士山を背景に約30種類の動物たちが自由に暮らす「サファリゾーン」は、マイカーや園内バスで見学できます。人気の「ジャングルバス」では猛獣にエサもあげられ大迫力! 「ふれあいゾーン」ではかわいい動物にエサをあげたり、ふれあったりと癒しのひとときを過ごせます。

🏠 裾野市須山字藤原2255-27
🕒 9:00～15:30 (変動あり) 📄 年中無休
📄 高校生以上 2,700円、4歳～中学生 1,500円、65歳以上 2,000円、3歳以下 無料
📄 無料 ☎ 055-998-1311



ぐりんぱ

富士山2合目にある遊園地。「みんなのかんらんしゃ」「フライングウルトラマン★シュワッチ」などの乗り物のほか、5階建ての巨大迷路「ココドコ」や、水上アスレチック「カッパ大作戦」なども人気です。

🏠 裾野市須山字藤原2427
🕒 平日 9:30～16:30、土日祝 9:00～17:00 (変動あり)
📄 休園日はHPをご確認ください
📄 中学生以上 1,300円、3歳～小学生・60歳以上* 850円
*年齢を確認できるものをお持ちください
📄 平日無料 (繁忙期除く)、土日祝等は1日1台1,200円
☎ 055-998-1111



・保健施設利用助成券が使えます! 入場料・フリーパス等利用形態により負担額が異なります。



※新型コロナウイルスの感染対策のため、営業時間等が急きょ変更となる場合があります。事前にお問い合わせをお願いします。