

日和田ハイランド陸上競技場



飛驒日和田体育館



トレーニング室



飛驒高山御嶽
トレーニングセンター



飛驒御嶽高原高地トレーニングエリアを
ご利用ください

―市内小中高生には助成制度があります―

高根地域と朝日地域および下呂市にまたがる飛驒御嶽高原高地トレーニングエリア。標高1200～2200mに位置し、バラエティーに富んだ施設やコースがあり、トップアスリートから一般の方まで誰でもトレーニングすることができます。また、当エリアは、著名なアスリートや実業団・大学などの合宿にも活用されています。



どんなことができるの？

各種トレーニング

陸上競技場や体育館、トレーニング室などがあり、陸上競技、バレーボールやバスケットボールなどの球技、筋力トレーニングなどができます。また、標高ごとに、500m～2000mの周回コースがあり、乗鞍岳や御嶽山、緑豊かな森林などの景色を楽しみながらランニングやウォーキングを楽しめます。

高地トレーニング

標高1200～2200mに位置し、気圧が低く酸素濃度が薄い高地でトレーニングをするため、心肺機能を高めることができます。

宿泊

宿泊施設があるので、合宿でも利用でき、充実したトレーニングができます。

使い方は？

事前に電話で申し込んでください。

「申込先」飛驒御嶽高原

高地トレーニングエリア

☎ 0576-62-0728

☎ 090-7698-9329

◎市内小中高生を対象とした宿泊費やバスなどの借上料の助成制度があります

※事前の申請が必要です。

詳しくは市HP(QR)をご覧ください。



無理せず、気軽に

スポーツ推進課から皆さんへ

スポーツと聞くと、体を激しく動かす、相手と競い合うといったイメージを抱き、自分には関係ないと思われる方もいらっしゃるかもしれません。しかし、スポーツとは心や体にとって良い効果をもたらす体を使った活動で、ラジオ体操はもちろん、散歩なども広い意味ではスポーツと言えます。普段、車や自転車移動していた道をたまには歩いてみるなど、無理せず、気軽にはじめてみませんか。新しい発見があるかもしれません。