



SPORTS LAND MIYAZAKI **スポーツランドみやざき**

宮崎県スポーツキャンプ・合宿ガイド

6

マリンスポーツ
アクティビティ
編



マリンスポーツ アクティビティ 「施設」MAP

- 52 みやざき臨海公園(カヌー・ヨット) … 11p
- 53 ストリートスポーツ広場(スケートボード・BMX)等 … 11p
- 54 綾馬事公苑(馬術) … 11p
- 55 広沢ダム(水上スキー) … 11p
- 56 延岡市(ロッククライミング) … 11p
- 57 日南市(クライミング施設) … 12p
- 58 小野湖(ボート) … 12p
- 59 アウトアステーションえびの(アウトドア) … 12p
- 60 日之影町(ボルダリング) … 12p
- 61 森林セラピー基地(日之影町)(ハイキング) … 12p
- 62 五ヶ瀬ハイランドスキー場(スキー) … 12p



- 1 木崎浜(サーフィン) … 1p
- 2 青島・こどものくに(サーフィン) … 1p
- 3 方財(サーフィン) … 1p
- 4 伊比井(サーフィン) … 1p
- 5 宮浦(サーフィン) … 2p
- 6 小吹毛井(サーフィン) … 2p
- 7 大浦(サーフィン) … 2p
- 8 風田浜(昭寿園)(サーフィン) … 2p
- 9 梅ヶ浜(サーフィン) … 3p
- 10 大堂津(サーフィン) … 3p
- 11 伊勢ヶ浜(サーフィン) … 3p
- 12 お倉ヶ浜(サーフィン) … 3p
- 13 金ヶ浜(サーフィン) … 4p
- 14 恋ヶ浦(サーフィン) … 4p
- 15 蚊口浜(サーフィン) … 4p
- 16 伊倉浜(サーフィン) … 4p
- 17 延岡市(ダイビング) … 5p
- 18 日南市南郷(シーカヤック) … 5p
- 19 富田浜漕艇場(レガッタ) … 5p

- 20 宮崎カントリークラブ … 6p
- 21 フェニックスカントリークラブ … 6p
- 22 宮崎国際ゴルフ倶楽部 … 6p
- 23 宮崎座落梅ゴルフクラブ … 6p
- 24 ハイビスカスゴルフクラブ … 6p
- 25 宮崎レイクサイドゴルフ倶楽部 … 6p
- 26 UMKカントリークラブ … 7p
- 27 青島ゴルフ倶楽部 … 7p
- 28 愛和宮崎リゾート Golf Club&Hotel … 7p
- 29 宮崎パブリックゴルフ … 7p
- 30 宮崎国際空港カントリークラブ … 7p
- 31 トム・ワトソンゴルフコース … 7p
- 32 宮崎大淀カントリークラブ … 8p
- 33 宮崎サンシャインカントリークラブ … 8p
- 34 大淀川ゴルフ場 … 8p
- 35 宮崎ゴルフ倶楽部 … 8p
- 36 一ツ瀬川県民スポーツセンター … 8p
- 37 美々津カントリークラブ … 8p
- 38 北方ゴルフクラブ … 9p
- 39 延岡ゴルフクラブ … 9p
- 40 ジェイズカントリークラブ小林コース … 9p
- 41 たかはるゴルフクラブ … 9p
- 42 都城母智丘カントリークラブ … 9p
- 43 リージェント宮崎カントリークラブ … 9p
- 44 レインボースポーツランドゴルフクラブ … 10p
- 45 ジェイズカントリークラブ日南コース … 10p
- 46 日南串間ゴルフコース … 10p
- 47 宮崎市青島パークゴルフ場 … 10p
- 48 高崎パークゴルフ場 … 10p
- 49 かかしの里パークゴルフ場 … 10p
- 50 上米公園パークゴルフ場 … 10p
- 51 清水台総合公園パークゴルフ場 … 10p

サーフィン きさきはま
1 木崎浜
【宮崎市】



県下最大のキャパシティを誇るポイント。空港、高速IC、市街地からも近く、国際・全国規模の大会が数多く開催される。トイレ、シャワー等も整備されており、年間を通じてサーフィンに適した波が発生する。



DATA

- トイレ/有り
- シャワー/有り
- 駐車場/有り
- 休憩舎/ベンチ有り
- 利用可能日数(目安)/300日/年
- レベル/初級者～

交通

- 宮崎空港 車で10分
- 宮崎IC 車で10分

サーフィン あおしま・こどものくに
2 青島・こどものくに
【宮崎市】



県内屈指の観光地に位置するポイント。ポイントの目の前にある青島サーフィンセンターでは、インストラクターの丁寧な指導のもと、サーフィン&ボディボードスクールを行っており、修学旅行にも利用される。木崎浜に隣接しており、比較的初心者の割合が多いという特長がある。アフターサーフィンの楽しみも広がる。



DATA

- トイレ/有り
- シャワー/有り
- 駐車場/有り
- 休憩舎/有り
- 利用可能日数(目安)/150日/年
- レベル/初級者～

交通

- 宮崎空港 車で15分
- 宮崎IC 車で15分

サーフィン ほうざい
3 方財
【延岡市】



延岡市内に複数あるサーフポイントの中で、トイレなどの環境面に優れているポイント。ここでは、五ヶ瀬川と大瀬川の河口に挟まれた場所でもあり、比較的波もある。



DATA

- トイレ/有り
- シャワー/有り
- 駐車場/有り
- 休憩舎/無し
- 利用可能日数(目安)/300日/年
- レベル/中級者～

交通

- 宮崎空港 車で90分
- 熊本空港 車で120分
- JR延岡駅 車で15分

サーフィン いびい
4 伊比井
【日南市】



宮崎市から日南市に入ると最初にあるサーフスポットで、山に囲まれ湾になっている。JR伊比井駅から近く、近くに利用可能なトイレが設置おり、駐車場は私有地だが無料開放されている。



DATA

- トイレ/鶏戸分団第4御所奥
- シャワー/無し
- 駐車場/有り(私有地を開放)
- 休憩舎/無し
- 利用可能日数(目安)/300日
- レベル/初心者～中級者

交通

- 宮崎空港 車で40分
- JR伊比井駅 車で5分
- 宮崎IC 車で30分

サーフィン みやうら
5 宮浦
【日南市】



初心者向けのポイントではあるが、北うねりが大きくなるとサイズアップするため、注意が必要である。中学生の授業は主にこのポイントで実施されている。近くのバス停近くにわずかに駐車スペースがある。近隣の私有地への駐車とバス停での着替えは禁止。



DATA

- トイレ/無し
- シャワー/無し
- 駐車場/わずかに駐車スペース有
- 休憩舎/無し
- 利用可能日数(目安)/300日
- レベル/初心者～中級者

交通

- 宮崎空港 車で 35 分
- 宮崎IC 車で 35 分



サーフィン こぶけい
6 小吹毛井
【日南市】



上級者向けのポイントであり、水深が浅く波の割れ方も速いので、怪我しないよう注意が必要である。地元サーファーが多く利用するスポットのひとつである。近隣の私有地への駐車は禁止であり、路上駐車する際は駐車位置に注意する必要がある。



DATA

- トイレ/無し
- シャワー/無し
- 駐車場/ポイント近くの駐車帯を利用
- 休憩舎/無し
- 利用可能日数(目安)/300日
- レベル/上級者

交通

- 宮崎空港 車で 40 分
- 宮崎IC 車で 40 分



サーフィン おおうら
7 大浦
【日南市】



中級者から上級者向けのポイントで、日南唯一のレフトポイントブレイクである。ポイントブレイクであるため、大人数での入水は不可となる。近隣住民の厚意で、近くのトイレが利用可能。



DATA

- トイレ/近隣公民館トイレ
- シャワー/無し
- 駐車場/近くの漁港に駐車可
- 休憩舎/無し
- 利用可能日数(目安)/300日
- レベル/中級者～上級者

交通

- 宮崎空港 車で 45 分
- 宮崎IC 車で 45 分



サーフィン かぜたはま(しょうじゅえん)
8 風田浜(昭寿園)
【日南市】



日本屈指のシーサイドラインで、この地特有の洗濯板状に削られたハイレベルなりーフブレイクが点在している。日向灘にむかって斜めに広がる海岸線は、パワフルなうねりをもろに受け入れるのも特徴。上級者向けのポイントが多いので初心者は場所をよく吟味しよう。



DATA

- トイレ/無し
- シャワー/無し
- 駐車場/近くに駐車スペース有
- 休憩舎/無し
- 利用可能日数(目安)/300日
- レベル/初心者～上級者

交通

- 宮崎空港 車で 50 分
- JR油津駅 車で 10 分
- 宮崎IC 車で 50 分



サーフィン **9** うめがはま **梅ヶ浜**
【日南市】



日南市は温暖な気候と美しい海岸線が続くため、サーフィンするには絶好のポイントが数多くある。そのなかでも梅ヶ浜は日南を代表する絶好のサーフポイント。広渡川河口付近に位置し、比較的波がある。

DATA

- トイレ/有り
- シャワー/無し
- 駐車場/駐車スペース有り
- 休憩舎/無し
- 利用可能日数(目安)/300日/年
- レベル/初級者～

交通

	宮崎空港	車で 50 分
	JR油津駅	車で 5 分
	宮崎IC	車で 50 分



サーフィン **10** おおどうつ **大堂津**
【日南市】



日南市は温暖な気候と美しい海岸線が続くため、サーフィンするには絶好のポイントが数多くある。そのなかでも大堂津は、島が入り組み、湾になっているため、比較的波が穏やか。台風等の影響により、他のサーフポイントが荒れているときに利用されることもある。

DATA

- トイレ/有り
- シャワー/有り(海水浴期間中のみ)
- 駐車場/駐車スペース有り
- 休憩舎/有り(海水浴期間中のみ)
- 利用可能日数(目安)/100日/年
- レベル/初級者

交通

	宮崎空港	車で 55 分
	JR大堂津駅	徒歩で 5 分
	宮崎IC	車で 55 分



サーフィン **11** いせがはま **伊勢ヶ浜**
【日向市】



「快水浴場100選」にも選定された伊勢ヶ浜は左右の小さな岬に囲まれ、きれいな砂浜が続くサーフポイント。トイレ、シャワー、休憩舎がある管理棟が整備されており、初心者から安心して利用できる。

DATA

- トイレ/有り
- シャワー/有り
- 駐車場/有り
- 休憩舎/有り
- 利用可能日数(目安)/100日/年
- レベル/初級者～

交通

	宮崎空港	車で 100 分
	JR日向市駅	車で 10 分
	日向IC	車で 10 分



サーフィン **12** おくらがはま **お倉ヶ浜**
【日向市】



「日本の渚・百選」にも選定された南北4kmに及ぶサーフポイント。充実した施設と年間を通じて発生するサーフィンに適した波により、ISA世界ジュニアサーフィン選手権をはじめとする多くのサーフィン大会が開催されるなど県北のメインポイントとなっている。とにかく広いので自由にポイントを選べる。初心者の方は、なるべく人の少ないところで練習を。

DATA

- トイレ/有り
- シャワー/有り(温泉)
- 駐車場/有り
- 休憩舎/有り
- 利用可能日数(目安)/300日/年
- レベル/初級者～

交通

	宮崎空港	車で 95 分
	JR日向市駅	車で 10 分
	日向IC	車で 5 分



サーフィン かねがはま
13 金ヶ浜
【日向市】



国道10号沿いにあるため、サーフショップ・コンビニ・レストランなどがすぐ近くにあるうえ、車を降りるとすぐにサーフィンが出来る大変便利なロケーションにあるポイント。トイレ・シャワーも整備されており、年間を通じてサーフィンに適した波が発生する。



DATA

- トイレ/有り
- シャワー/有り (温水)
- 駐車場/駐車スペース有り
- 休憩舎/無し
- 利用可能日数 (目安) /300日/年
- レベル/初級者～

交通

- 宮崎空港 車で 90 分
- JR日向市駅 車で 15 分



サーフィン こいがうら
14 恋ヶ浦
【串間市】



宮崎県最南端の串間市にあるポイント。大きくて安定した波と抜群の水質がこの魅力。深く澄みきったグリーンの海から現れる波はサーフィン愛好者でなくとも、見とれてしまう。



DATA

- トイレ/有り
- シャワー/有り
- 駐車場/駐車スペース有り
- 休憩舎/無し
- 利用可能日数 (目安) /200日/年
- レベル/初級者～

交通

- 宮崎空港 車で 100 分
- JR串間駅 車で 30 分
- JR志布志駅 車で 40 分



サーフィン かぐちはま
15 蚊口浜
【高鍋町】



宮崎県のほぼ中央に位置し、浜辺に民宿や食事処が多いのでサーファーに便利。また、10キロ続くビーチには無数のポイントがあり、初級者から上級者まで楽しめる。トイレ、シャワーも完備しており、快適な環境でサーフィンができるのが魅力。



DATA

- トイレ/有り
- シャワー/有り
- 駐車場/有り
- 休憩舎/有り
- 利用可能日数 (目安) /300日/年
- レベル/初級者～

交通

- 宮崎空港 車で 50 分
- JR高鍋駅 車で 10 分



サーフィン いくらはま
16 伊倉浜
【川南町】



伊倉浜自然公園内にある県内唯一の公共のサーフィンセンター。ログハウス風の施設で申請により8:30～22:00まで利用可能。公園内には約2kmの遊歩道等もあり、週末には、サーフィン愛好者や家族連れで賑わう。



DATA

- トイレ/有り
- シャワー/有り
- 駐車場/有り
- 休憩舎/有り
- 利用可能日数 (目安) /300日/年
- レベル/初級者～

交通

- 宮崎空港 車で 70 分
- JR川南駅 徒歩で 5 分
- 西都IC 車で 40 分

■サーフィンセンター問い合わせ
川南町産業推進課 TEL.0983-27-8011



ダイビング **17** のべおかし **延岡市**
【延岡市】



延岡の海では、日本一のオオスリパチサングを始め、一面サンゴ礁、色彩豊かなコーラル畑が広がっています。また、ダイバーに大人気の「カエルアンコウの仲間」たちが集まってくる、カエルアンコウ天国！世界の海を知り尽くした案内人が、マンツーマンで海中散歩にお連れします。泳げなくても大丈夫ですよ！

DATA (体験)

- 募集定員・対象/1名～20名
- 所要時間/2時間～3時間
- 日程/大人：通年/子供：5月～11月
- 利用料金/15,000円(ドリンク付き)
- ※別途シャワー・トイレ施設使用料300円



交通

- 宮崎空港(高速道路利用)……車で105分
- JR延岡駅……………車で25分
- 延岡IC……………車で35分

問い合わせ

NPO法人ひむか感動体験ワールド TEL.0982-29-3835

シーカヤック **18** にちなんしなんごう **日南市南郷**
【日南市】



数々の島に囲まれ、波の安定した栄松ビーチでは、シーカヤックを体験することができます。海拔0メートルからの素晴らしい景色を見ながら、南郷の海と一体となります。

DATA (体験)

- 募集定員・対象/2名～50名
- 申込期限/2名以上で3日前までの完全予約制
- 所要時間/約2時間
- 利用料金/5,000円(レンタル料・保険料込)
- 日程/通年
- 駐車場/有り(148台)



交通

- 宮崎空港……………車で75分
- JR南郷駅……………車で10分
- 宮崎IC……………車で75分

問い合わせ

NPO法人なんごうオーシャンネットワーク TEL.0987-64-0002

レガッタ **19** とんだはまそうていじょう **富田浜漕艇場**
【新富町】 〒889-1401 児湯郡新富町日置



新富町の富田浜入り江に整備された漕艇場。毎年新富町によって開催されている「しんとみレガッタ大会」の会場となっている。そのほか、様々な漕艇団体が県大会や九州大会の会場として使用している。平成28年に合宿所もオープンしており、最大24人が宿泊可能。

DATA

- コース/1000m4レーン(B級)
- ブイ/非常設
- 距離表示/なし
- 使用できない期間/6月中旬
- 設備/船台、艇置き場、水道
- 駐車場/100台



交通

- 宮崎空港……………車で40分
- JR日向新富駅……………車で5分
- 西都IC……………車で20分

問い合わせ

新富町生涯学習課 TEL.0983-33-1022



宮崎の海で遊ぼう!



宮崎県は約400キロメートルの変化に富んだ海岸線を有しており、サーフィンやダイビングをはじめとする様々なマリンスポーツが楽しめるパラダイスです。



県内のマリンスポーツ情報は、みやざき観光情報「旬ナビ」HP内の『波旅宮崎』をご覧ください。

ゴルフ 26 **UMKカントリークラブ**
 仲間えむけーかんとりーくらぶ
 【宮崎市】 〒880-0124 宮崎市大字新名爪字坂ノ下2055



- コース内容
18H 6,380ヤード PAR 72
- 休業日
HPに掲示
(12月31日、1月1日は定休)

なだらかな丘陵にひろがる本格的ゴルフコース
 アクサレディスゴルフトーナメント in MIYAZAKIを開催しているメンバーシップコース。空港から約40分、宮崎市街地からは約20分の好立地。丘陵コースながらほとんどのホールでティーグラウンドからピンフラッグが見通せる広々とした雄大な景観のコースレイアウト。それでいて高い戦略性を必要とし、ビギナーからシングルプレイヤーまで十分に楽しめます。

交通

宮崎空港	車で 40 分
宮崎IC	車で 25 分
宮崎西IC	車で 25 分
JR宮崎駅	車で 20 分

■問い合わせ
 TEL.0985-39-7777
 FAX.0985-39-8187
 URL.<http://www.umkcc.jp/course>

ゴルフ 27 **青島ゴルフ倶楽部**
 あおしまごるふくらぶ
 【宮崎市】 〒889-2164 宮崎市大字折生迫字大谷4180



- コース内容
18H 7,018ヤード PAR 72
- 休業日
なし

宮崎の観光地が間近！南国気分が満喫できるチャンピオンコース
 南国宮崎を代表する観光地「青島」「こどもの国」のほど近くに位置するリゾート感いっぱいのコース。ホール毎の印象が異なるコースレイアウトで巧みに配置された池とフェアウェイの微妙なアンジュレーションやマウンドがプレーヤーの戦略を奮い立たせます。グリーンはバントの1グリーン。2段グリーンなどエキサイティングなパッティングが楽しめます。空港から15分とアクセスも良く、県外プレーヤーのリピートも多いチャンピオンコース。

交通

宮崎空港	車で 15 分
宮崎IC	車で 15 分

■問い合わせ
 TEL.0985-65-1001
 FAX.0985-65-0513
 URL.<http://reserve.accordiagolf.com/golfLinkCourseDetail/?tab=1&gid=030>

ゴルフ 28 **愛和宮崎リゾート Golf Club & Hotel**
 あいわみやざきりぞーとごるふくらぶ&ほてる
 【宮崎市】 〒880-0303 宮崎市佐土原町東上那珂105



- コース内容
18H 7,093ヤード PAR 72
- 休業日
なし

アウト・インで異なった景観を楽しめるフラット&ワイドなコース
 たっぷりとゆとりを持った自然と景観の中にレイアウトされた18ホールは、インとアウトで和木と洋木が絶妙に配置され、まるで異なった2つのコースでプレーするようなレイアウトが印象的です。また、豪快に打ち出せる爽快感と、微妙なグリーンアンジュレーションが闘争心をくすぐり、ゴルフファターの誰もが思い描くナイスショットを期待させてくれます。楽しさと戦略性というリゾートゴルフの集大成ともいえるコースです。

交通

宮崎空港	車で 45 分
西部IC	車で 15 分
JR佐土原駅	車で 15 分

■問い合わせ
 TEL.0985-74-3611
 FAX.0985-74-2089
 URL.<http://www.aiwaresort.co.jp>

ゴルフ 29 **宮崎パブリックゴルフ**
 みやざきぱぶりっくごるふ
 【宮崎市】 〒880-0911 宮崎市大字田吉字松崎4979番地58



- コース内容
9H 2,785ヤード PAR 36
- 休業日
夏場 1日(場内整備)及び1月1日

戦略性の高い何度でも挑戦したくなるコース
 初心者から高齢者まで人気の高い9ホールのゴルフ場です。魅力は雄大な日向灘の潮騒を聞きながらのプレー！南国特有の温暖な気候の中で、1年中ゴルフを楽しむことができます。太平洋の眺望を背景に青い空と青い海、そして広がる緑の丘陵がプレーヤーを開放感いっぱいに楽しませてくれます。

交通

宮崎空港	車で 5 分
宮崎IC	車で 15 分
JR宮崎駅	車で 25 分

■問い合わせ
 TEL.0985-56-3355
 FAX.0985-56-7600
 URL.<http://www.miyakoh.co.jp/public/>

ゴルフ 30 **宮崎国際空港カントリークラブ**
 みやざきこくさいくこうかんとりーくらぶ
 【宮崎市】 〒889-1702 宮崎市田野町乙5030-2



- コース内容
18H 7,038ヤード PAR 72
- 休業日
なし

緑のパラダイスへようこそ
 新たなゴルフリゾートの幕開けを感じさせる施設全景。西海岸のリゾートホテルを思わせる湖面に映る夕暮れのクラブハウス。宮崎国際カントリークラブの自慢の一つは、人の心をゆっくりにとおらかに包み込んでいく「やさしい空気」です。樹齢20年以上の常緑樹に囲まれた、国指定リゾート地区ならではの美しい18ホールをはじめ、ホテル、レストラン、テニスコートなど、気ままな時間を過ごせる施設を完備。自然の中で、自然とひとつになる時間、どうぞ心ゆくまでお楽しみくださいませ。

交通

宮崎空港	車で 40 分
田野IC	車で 10 分

■問い合わせ
 TEL.0985-86-0770
 FAX.0985-86-4100
 URL.<http://mkk-cc.com/>

ゴルフ 31 **トム・ワトソンゴルフコース**
 とむわとそんごるふこーす
 【宮崎市】 〒880-8545 宮崎市山崎町浜山



- コース内容
18H 6,984ヤード PAR 72
- 休業日
要問合せ

より楽しく快適に、女性もうれしい
 トム・ワトソン氏による設計・監修で、世界で唯一同氏の名を冠する黒松林の自然を活かした戦略性の高いゴルフコース。最新式のGPSを備えたカートはフェアウェイ乗り入れ可能で、クラブハウスにはパウダールームやアメニティなど女性にうれしい要素も揃います。夏でも快適にプレーできるナイター営業「ホシゾラ★ゴルフ」も加わり、さらにリゾートゴルフを楽しめるコースへと進化しています。

交通

宮崎空港	車で 25 分
宮崎IC	車で 25 分
JR宮崎駅	車で 15 分

■問い合わせ
 TEL.0985-21-1301
 FAX.0985-21-1502
 URL.<http://twgc.seagaia.co.jp/>

ゴルフ 32 みやざきおおよどかんとりーくらぶ
宮崎大淀カントリークラブ
【宮崎市】 ㊦880-2115 宮崎市大字長嶺字唯ヶ迫1021



- コース内容
18H 6,745ヤード PAR 72
- 休業日
なし

ドラマチックでスリリングな18ホール

コースプランニングの基本コンセプトは、エラボレイション（緻密）スタイル。ティーグラウンドに立った時、まだ見ぬドラマへの期待と緊張が知らず知らず湧いてくる。ドラマチックでスリリングな18ホール。ゆるやかな丘陵の恵まれた立地を活かしたレイアウトは実に緻密で戦略的でもある。もちろんゴルフをはじめたばかりの方も女性のゴルファーにも存分に楽しんでいただけるプレイヤーのテクニクキャリアに答えてくれる。

■問い合わせ
TEL.0985-48-3000
FAX.0985-48-3311
URL.m-ohyodo-cc.co.jp

交通

- 🚗 宮崎西IC……………車で5分
- 🚗 JR宮崎駅……………車で20分

ゴルフ 33 みやざきさんしゃいんかんとりーくらぶ
宮崎サンシャインカントリークラブ
【宮崎市】 ㊦880-0303 宮崎市佐土原町東上那珂11670



- コース内容
18H 7,122ヤード PAR 72
- 休業日
元旦のみ休場

平成7年オープン、2015年に20周年を迎えた本格的なチャンピオンコース。宮崎市内からゴルフ場まで約25分という好アクセスとなっております。

トーナメント開催を目的にアメリカの巨匠ビート・ダイの愛弟子ロン・フェリス氏が設計した本格的なチャンピオンコース。上級者から女性ゴルファーの方迄十分楽しめるように工夫もされたなだらかな丘陵コースで戦略性の高いコースです。食事も好評を頂いており、特に宮崎名物の地鶏そしてチキン南蛮等がお勧めとなっております。

■問い合わせ
TEL.0985-74-3636
FAX.0985-74-3374
URL.http://www.sunshine-cc.jp/

交通

- 🚗 宮崎空港……………車で30分

ゴルフ 34 おおよどがわごるふじょう
大淀川ゴルフ場
【宮崎市】 ㊦880-2101 宮崎市大字跡江385-2



- コース内容
9H 3,050ヤード PAR 36
- 休業日
無休

**全コースフラットなコースレイアウトが特徴
宮崎市内にある人気のコース**

宮崎市中心部を流れる大淀川の河川敷にあるコースで、ロングコース、ショートコースがあります。下流側のロングコースは9ホールを2回回って平日2160円、土・日・祝祭日は3240円。上流側のショートコースは平日1300円。土・日・祝祭日は1800円。（それぞれ終日）。

■問い合わせ
TEL.0985-48-1934
FAX.0985-48-1619
URL.http://ooyodogawa-golf.com/

交通

- 🚗 宮崎西IC……………車で10分
- 🚗 JR宮崎駅……………車で15分

ゴルフ 35 みやざきごるふくらぶ
宮崎ゴルフ倶楽部
【国富町】 ㊦880-1114 東諸県郡国富町大字三名3163



- コース内容
18H 6,523ヤード PAR 72
- 休業日
1月1日

雄大な九州連山を背景に自然と調和したフラットな丘陵コース

宮崎市の隣、国富町の丘陵地にコースは展開されている。適度な高低差はフラットなコースに戦略性を加え、コース攻略の楽しさを与えてくれる。アウトコースはフェアウェイが広く大胆な攻め方もできるが絶好なライは狭い。初心者から楽しめるが上級者には奥が深い。インコースは飛距離より正確さが重視される。フラットでストレートでありながらティショットの位置により難易度が変わる最終ホールは、何度もチャレンジしたい魅力がある。

■問い合わせ
TEL.0985-75-3131
FAX.0985-75-3133
URL.www.miyazakigolfclub.jp/

交通

- 🚗 宮崎西IC……………車で15分
- 🚗 JR宮崎駅……………車で40分

ゴルフ 36 ひとつせがわけんみんすぽーつせんたー
一ツ瀬川県民スポーツセンター
【新富町】 ㊦889-1406 児湯郡新富町大字新田2591



- コース内容
18H SG/5,651
WG/5,672 PAR 70
- 休業日
1月1日(元日のみ)

誰もが気軽に楽しめる水辺のグリーンでのびのびプレー

フラットなコースで初心者でも気軽にプレーできます。フェアウェイもゆるやかで広く、距離よりも方向性が求められるフラットでも風が強くクラブ選択を誤るとパーが取りにくいホールも多くあり、上級者でも油断出来ないパブリックコースです。

■問い合わせ
TEL.0983-33-5585
FAX.0983-33-3232
URL.http://hitotsuse.or.jp/

交通

- 🚗 西都IC……………車で10分
- 🚗 JR宮崎駅……………車で30分

ゴルフ 37 みみつかんとりーくらぶ
美々津カントリークラブ
【日向市】 ㊦889-1121 日向市東郷町山陰甲417-94



- コース内容
18H 6,700ヤード PAR 72
- 休業日
12月31日・1月1日

雄大な太平洋に向かってナイスショット！！歴史ある名門コース。

昭和42年、宮崎県で2番目に開場した歴史あるコースです。神武天皇お舟出の地・日向市美々津の南200mの高台にあり、名門コースならではのコースレイアウトは、県内外のゴルファーを魅了しています。また、雄大な太平洋を望みながらのプレイは爽快感あふれるゴルフライフを楽しめます。

■問い合わせ
TEL.0982-58-1140
FAX.0982-58-0548
URL.http://www.mimitu-cc.jp/

交通

- 🚗 宮崎空港……………車で70分
- 🚗 都農IC……………車で20分

ゴルフ 38 きたかたごるふくらぶ
北方ゴルフクラブ
 【延岡市】 ㊦882-0106 延岡市北方町笠下寅1566



●コース内容
 18H 6,917ヤード PAR 72
 ●休業日
 12月31日、1月1日

速日の峰を望む穏やかな丘陵地に広がる本格派コース
 落ち着いた印象的なデザインでクラブハウスがお客様をお迎えし、素敵な1日を演出します。東九州自動車道の開通により、大分・福岡方面、また宮崎・鹿児島方面からのアクセスも格段に良くなりました。緩やかな起伏で比較的フラットな18ホール。五ヶ瀬・大瀬と名付けられた2グリーンを擁しているため、景観の変化もコースレイアウトも含めてお客様を飽きさせない本格派ゴルフコースです。

■問い合わせ
 TEL.0982-38-0006
 FAX.0982-38-0009
 URL.http://www.cherry-group.jp/course_kitakata/

交通
 ㊦ 宮崎空港 …… 車で 95 分
 ㊦ 舞野IC …… 車で 10 分

ゴルフ 39 のべおかごるふくらぶ
延岡ゴルフクラブ
 【延岡市】 ㊦882-0095 延岡市浦城町1161



●コース内容
 18H 6,924ヤード PAR 72
 ●休業日
 12月31日、1月1日

美しい日豊海岸を見下ろす丘陵地 冬場も快適なシーサイド
 太平洋を望み暖かい黒潮の影響で冬も暖かく、年間を通して気候の安定した丘陵コース。的確な判断と、勇気を要求するホールを随所に備え、戦略性を必要とする18ホールです。国立公園日豊海岸を眺めながらのラウンドは、爽快感豊かなシーサイドコースとして人気があり、山と海の自然を巧みに採り入れた、チャレンジ精神をかき立てる設計です。

■問い合わせ
 TEL.0982-43-0101
 FAX.0982-43-0631
 URL.http://www.cherry_group.jp/course_nobeoka/

交通
 ㊦ 須美江IC …… 車で 5 分
 ㊦ 北浦IC …… 車で 15 分
 ㊦ JR延岡駅 …… 車で 15 分

ゴルフ 40 じえいずかんとりーくらぶこばやしこーす
ジェイズカントリークラブ小林コース
 【小林市】 ㊦886-0005 小林市南西方1131



●コース内容
 18H 6,633ヤード PAR 72
 ●休業日
 なし

18棟のコテージを完備し、自然の地形を巧みに生かした18ホール
 宮崎自動車道小林ICから車で3分と、交通の便に恵まれたジェイズカントリークラブ小林コース。霧島連邦を望む、南九州生駒高原に広がる18ホールです。各ホールとも杉やひのきでセパレートされ、夏は涼しく冬は暖かい環境でプレーが楽しめます。アウトコースは自然のままの地形を生かした戦略性の高さが、インコースは思い切ったショットが可能な広いフェアウェイが特徴です。

■問い合わせ
 TEL.0984-23-3111
 FAX.0984-23-0001
 URL.<http://www.jsjgolf.jp/kobayashi/>

交通
 ㊦ 宮崎空港 …… 車で 55 分
 ㊦ 小林IC …… 車で 5 分

ゴルフ 41 たかはるごるふくらぶ
たかはるゴルフクラブ
 【高原町】 ㊦889-4411 西諸県郡高原町広原大字広原6017番地



●コース内容
 9H 2,989ヤード PAR 36
 ●休業日
 1月1日

県内9番目開場の歴史と風格のある本格9ホールコース
 霧島連山の裾野に位置し、高原ICと小林ICの中間点。両ICから車で10分程度で到着できる。1977年開場で樹木の大きさとその歴史を感じる。FWには緩やかな起伏があり、グリーンには目に見えないアンジュレーション。慎重さと頭脳的なプレーが要求される。グリーンはベント2グリーンでアウト・インに分けて使用している。ピギナーから上級者までそれぞれのニーズで楽しめるコースである。

■問い合わせ
 TEL.0984-42-0376
 FAX.0984-42-4454
 URL.<http://takaharugc.com>

交通
 ㊦ 高原IC …… 車で約 10 分
 ㊦ 小林IC …… 車で約 10 分

ゴルフ 42 みやこのじょうもちおかんとりーくらぶ
都城母智丘カントリークラブ
 【都城市】 ㊦885-0013 都城市関之尾町6328



●コース内容
 18H 6,058ヤード PAR 72
 ●休業日
 年中無休

霊峰高千穂の峰に向かってナイスショット！
 都城市街地を一望できる母智丘の丘陵地で、高千穂の峰を眺める雄大な景観がプレイヤーを包みます。アウトコース、インコースとも都城盆地を見おろす展望はすばらしく、打ち上げ・打ち下ろし・ドッグレッグ等変化に富んだ戦略性あふれるコースです。丘陵地の持ち味と難易度があり、ゴルフの醍醐味を存分に満喫できます。老若男女を問わず、くつろぎといやしの場としては是非お楽しみ下さい。

■問い合わせ
 TEL.0986-24-3420
 FAX.0986-24-3421
 URL.<http://www.mochio.com/>

交通
 ㊦ 宮崎空港 …… 車で 55 分
 ㊦ 都城IC …… 車で 15 分

ゴルフ 43 りーじえんとみやざきかんとりーくらぶ
リージェント宮崎カントリークラブ
 【都城市】 ㊦889-4602 都城市山田町中霧島4423-4



●コース内容
 18H 6,840ヤード PAR 72
 ●休業日
 なし

国立公園に隣接する地にリー・トレビノが設計・監修したコース
 リージェント宮崎カントリークラブはどんなランクのプレイヤーにもその力を正当にスコアメイクしてくれる、そんなリー・トレビノ設計、監修による18ホールです。悠然とそびえたつ霊峰高千穂の裾野に広がる大自然がギャラリーです。

■問い合わせ
 TEL.0986-33-1500
 FAX.0986-33-1555
 URL.<http://rmc@mve.biglobe.ne.jp>

交通
 ㊦ 宮崎空港 …… 車で 60 分
 ㊦ 都城IC …… 車で 20 分

ゴルフ 44 れいんぼーすぼーつらんどごるふくらぶ
レインボースポーツランドゴルフクラブ
 【都城市】 〒885-1205 都城市高城町石山4474



- コース内容
18H 6,603ヤード PAR 72
- 休業日
なし

誰もが楽しめるコースです。
通年コンディションも良好です!!

都城市内より車で20分。都城ICより7分と好立地にあるコース。18ホール通して楽しめるレイアウトです。アップダウンも少なく、カート乗り入れも天候次第でOKです!!ベストスコアを狙って皆様ご来場下さい!!

交通

- ✈ 宮崎空港 車で40分
- 🚗 都城IC 車で10分

■問い合わせ

TEL.0986-58-3900 FAX.0986-58-4167
 URL.http://www.accordiagolf.com

ゴルフ 45 じえいずかんとりーくらぶにちなんこーす
ジェイズカントリークラブ日南コース
 【日南市】 〒889-2402 日南市北郷町郷之原甲2821-1



- コース内容
18H 7,012ヤード PAR 72
- 休業日
なし

美しい山々が連なる地形を見事にいかしたゴルフコース
 美しい自然の稜線、変化に富んだ地形また4つの池を配し様々な表情を持つ各ホールは戦略性に富みスリルと感動を秘めた姿でお客様の挑戦を待ち望んでいます。宮崎の奥座敷日南ならではの四季を五感で感じながら開放感を味わい、県内トップクラスの難関コースを是非体験してみてください。

交通

- ✈ 宮崎空港 車で50分
- 🚗 JR宮崎駅 車で60分
- 🚗 JR北郷駅 車で10分

■問い合わせ

TEL.0987-55-3333 FAX.0987-55-2811
 URL.http://www.jsgroup.jp

ゴルフ 46 にちなんくしごるふこーす
日南串間ゴルフコース
 【串間市】 〒888-0008 串間市本城



- コース内容
18H 6,872ヤード PAR 72
- 休業日
毎週月曜日(定休日セルフデー) 祝日通常営業

宮崎県の南部、串間市に志布志湾を望む18ホール
 自然の地形を生かした18ホールは、変化に富み、池越えの17番をはじめ沢越えや杉林に囲まれた戦略的なホールが続きます。緑の屋根のアーリーアメリカン風のクラブハウスはフェニックスやソテツに囲まれ、南国情緒溢れるゴルフ場です。

交通

- ✈ 宮崎空港 車で90分
- 🚗 田野IC 車で80分

■問い合わせ

TEL.0987-71-3111 FAX.0987-71-3000
 URL.http://www2.princehotels.co.jp/golf/kushima

パークゴルフ 47 みやざきしあおしまぼーくごるふじょう
宮崎市青島パークゴルフ場
 【宮崎市】 〒889-2161 宮崎市加江田470-3



- DATA**
- コース/4コース、36ホール
 - 営業時間/9:00~17:00
(4月1日~30日、10月1日~3月31日)
8:00~18:00(5月1日~9月30日)
 - 施設/レストラン、カフェ、プロショップ、ロッカールーム、クラブハウス

フェアウェイやグリーンは一年中みどり鮮やか!リゾート気分満点!さあ、あおパゴへ出かけよう!

交通

- ✈ 宮崎空港 車で15分
- 🚗 子供の国駅 徒歩で1分
- 🚗 宮崎IC 車で15分

■問い合わせ

青島パークゴルフ場
 TEL.0985-65-1113
 FAX.0985-65-1311

パークゴルフ 48 たかさきぼーくごるふじょう
高崎パークゴルフ場
 【都城市】 〒889-4505 都城市高崎町大牟田1332-8



- DATA**
- コース/6コース、54ホール
 - 営業時間/9:00~17:00(10月~5月)
9:00~18:00(6月~9月)
 - 施設/温泉、温水プール、RVパーク、ログハウス

やさしいコースとルールで、子供さんから高齢者まで気軽に楽しめる。

交通

- ✈ 宮崎空港 車で55分
- 🚗 JR高崎新田駅 車で5分
- 🚗 高原IC 車で15分

■問い合わせ

ラスパたかさき
 TEL.0986-45-8600
 FAX.0986-62-5525

パークゴルフ 49 かかしのさとぼーくごるふじょう
かかしの里パークゴルフ場
 【都城市】 〒889-4602 都城市山田町中霧島3340-2



全国大会も開催される自然いっぱいのコースです。霧島山の景色を楽しみながら、プレーしてみませんか。

DATA

- コース/8コース、72ホール
- 営業時間/8:00~18:00(6月~9月)
9:00~17:00(10月~5月)
- 施設/温泉、研修宿泊施設、流れるプール、クラブハウス、レストラン

交通

- ✈ 宮崎空港 車で60分
- 🚗 都城IC 車で15分

かかしの里ゆほぼ TEL.0986-64-3711 FAX.0986-64-3713

パークゴルフ 50 かみやねこうえんぼーくごるふじょう
上米公園パークゴルフ場
 【三股町】 〒889-1901 北諸県郡三股町大字樺山2954-5



- DATA**
- コース/27ホール
 - 営業時間/8:30~17:00
 - 定休日/毎週月曜日

桜の名所、三股町上米公園にある公認コースです。緑に囲まれ、手入れの行き届いた美しいコースは、起伏を生かし、ベテランから未経験者まで十分に楽しめます。ご家族、お友達、職場や地域のコミュニティスポーツとしてご利用ください。

交通

- ✈ 宮崎空港 車で50分
- 🚗 JR三股駅 車で5分
- 🚗 都城IC 車で20分
- 🚗 山之口SA(下り) 車で20分

上米公園パークゴルフ場 TEL・FAX.0986-51-2570

パークゴルフ 51 きよみずだいそうごうこうえんぼーくごるふじょう
清水台総合公園パークゴルフ場
 【西都市】 〒881-0004 西都市大字清水松本迫地内



起伏が少なく、初心者や子どもからお年寄りまで楽しめるコースです。

DATA

- コース/4コース、36ホール
- 営業時間/8:30~17:00(10月~5月)
8:30~19:00(6月~9月)
- 施設/クラブハウス

交通

- ✈ 宮崎空港(高速道路利用) 車で50分
- 🚗 西都IC 車で15分

清水台総合公園パークゴルフ場 TEL.0983-43-1148

カヌー・ヨット
52

みやざきりんかいこうえん

みやざき臨海公園

【宮崎市】 〒880-0834 宮崎市新別府町前浜1400-16



ヨット・カヌー・ウインドサーフィンなどのマリンスポーツが楽しめるほか、トリアスロン大会の開催にも対応した施設。トリアスロンワールドカップの会場にもなっており、北ビーチはトリアスロンナショナルトレーニングセンター競技別強化拠点施設に指定されている。

DATA

- 面積/北ビーチ13ha (水域10ha)
- 駐車場/マリナー 491台
ビーチ 263台
- トイレ/有り
- シャワー/有り
- 休憩舎/有り



交通

	宮崎空港	車で20分
	JR宮崎駅	車で15分
	宮崎IC	車で15分

■問い合わせ

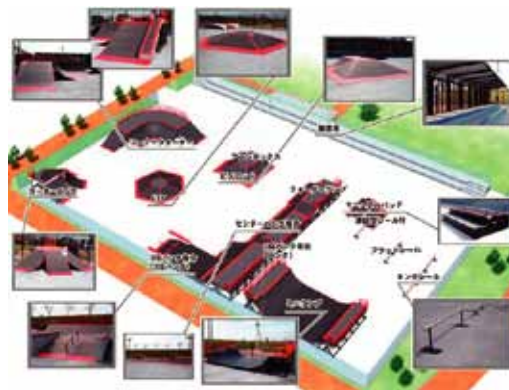
みやざき臨海公園管理事務所
TEL.0985-62-2665
FAX.0985-62-2773

スケートボード
BMX等
53

すとーりとすぽーつひろば

ストリートスポーツ広場

【宮崎市】 〒880-0024 宮崎市祇園1-78



スケートボード、BMX、インラインスケート等のストリートスポーツを楽しむ、遊ぶことのできる広場です。

DATA

- 設備/トイレ、観客席
- 駐車場/有り
- 休場日/第3月曜日 (祝日の場合翌平日)、年末年始 (12月29日から1月3日)



交通

	宮崎空港	車で20分
	JR宮崎駅	車で10分
	宮崎西IC	車で20分

■問い合わせ

ストリートスポーツ広場
TEL.0985-42-8996

馬術
54

あやばじこうえん

綾馬事公苑

【綾町】 〒880-1302 東諸県郡綾町大字北俣2647



宮崎県有数の乗馬クラブ。施設内には全天候型の屋内馬場やクラブハウスを完備しており、初心者から上級者まで充実したトレーニングを実施することが可能。

DATA

- 走路/1周 1,100m
- 競技場/障害物練習可
- 駐車場/バス5台、車162台
- その他設備/トイレ
- 休憩舎/クラブハウス

交通

	宮崎空港	車で45分
	JR宮崎駅	車で40分
	宮崎西IC	車で25分

■問い合わせ

綾馬事公苑乗馬クラブ
TEL.0985-77-0964 FAX.0985-77-3118

水上スキー
55

ひろさわだむ

広沢ダム

【綾町】



照葉樹林に囲まれたダムで、豊かな森林に囲まれ風による影響が少ないうえ、水が綺麗なため滑りやすい。

DATA

- 駐車場/約20台
- 仮設トイレ/有り
- 更衣室/有り
- スラローム/有り
- ジャンプ台/有り

交通

	宮崎空港	車で100分
	JR宮崎駅	車で70分
	宮崎西IC	車で80分

■問い合わせ

宮崎県水上スキー連盟
TEL.0985-27-3085

ロッククライミング
56

ろっくくらいみんぐ

ロッククライミング

【延岡市】



花崗斑岩の一枚岩が連なる「比叡山」には、全国から多くのクライマーが訪れています。3つの岩峰があり、難度が異なるロッククライミングが楽しめます。

DATA

- 募集定員・対象/3名~20名
- 所要時間/参加者の希望に合わせます
- 利用料金/半日コース 6,000円 1日コース 9,000円(食事込み)
- 日程/ロッククライミング: 3月~5月、9月~11月

交通

	宮崎空港(高速道路利用)	車で120分
	JR延岡駅	車で50分
	延岡IC	車で40分

■問い合わせ

NPO法人ひむか感動体験ワールド
TEL.0982-29-3835

クライミング くらいみんぐしせつ
57 **クライミング施設**
【日南市】



2018年、複合機能ビル「Ittenほりかわ」2階に整備され、リードウォール(15m)とボルダリングウォール(4m)が設置されている。この施設は、クライミング初心者から上級者まで利用できる施設となっている。

DATA

電話による完全予約制
【利用料金】
リードウォール 一般：1,300円、生徒・児童：600円
※利用にあたり、専門講習の受講が必要
講習日程については管理者へ御問い合わせください。
ボルダリングウォール 一般：600円、生徒・児童：300円
その他 10名以上の団体での利用の場合は、割引プラン有
【駐車場】
Ittenパーキング 利用料金 通常 100円/60分
最大 500円 ※入庫後12時間以内

交通

	宮崎空港(高速道路利用) …… 車で 60分
	JR油津駅 …… 徒歩で 10分
	田野IC …… 車で 60分

■問い合わせ

日南まちづくり株式会社(指定管理者)
080-6421-1196(予約専用) 0987-55-5550(会社代表番号)

ボート おのこ
58 **小野湖**
【小林市】 〒886-0112 小林市須木下田412-6



小林市須木地域にある綾南ダムのダム湖(小野湖)。自然豊かなロケーションで、高校生のボート大会などが実施されている。周辺には宿泊施設や温泉施設がそろっており、合宿も可能(最大120人)。



DATA

- ボートコースL=1.0km/N=4コース
- カタマラン船(20馬力、定員4名)/N=1艇
- 巡視艇(40馬力、定員6名)/N=1艇
- 浮橋橋L=2.0m、W=2.0m/N=10基
- ローイングエルゴメーター/N=2.0基

交通

	宮崎空港 …… 車で 90分
	JR小林駅 …… 車で 30分
	小林IC …… 車で 45分

■問い合わせ

小林市須木庁舎地域振興課
TEL.0984-48-3130 FAX.0984-48-2269

アウトドア あうとどあすてーしょんえびの
59 **アウトドアステーションえびの**
【えびの市】 〒889-4234 えびの市大字永山1006-1



「道の駅えびの」の敷地内にあり、トレッキング・SAP・フィッシング・サイクリング・スケートなど、市内で体験できるアクティビティの紹介やアウトドア情報の発信を行なっています。カフェも併設しており、アウトドアの雰囲気を感じられます。



DATA

- 営業時間/9:00~18:00
- 休館日/毎月第3火曜日
(※祝日の場合はその翌日)
1月1日~1月2日

交通

	宮崎空港 …… 車で 65分
	鹿児島空港 …… 車で 35分
	えびのIC …… 車で 1分

■問い合わせ

アウトドアステーションえびの
TEL.0984-48-8188
URL.https://outdoorcity-ebino.com/

ボルダリング ぼるだりんぐ
60 **ボルダリング**
【日之影町】



日之影町を流れる日之影川流域には、巨石が群をなし、九州でも最大規模の河原のボルダー数と課題数を有するエリアとなっています。また、廃校となった小学校を利用した屋内トレーニング施設(仲組公民館)もあり、スラブウォール(85°傾斜)、メインウォール(110°前傾)、サイドウォール(125°前傾)の3種類の壁が用意されています。

DATA

- 仲組公民館
- 風呂・シャワー/有り
- トイレ/有り(※常時開放)
- 駐車場/有り

交通

	仲組公民館まで
	宮崎空港(高速道路利用) …… 車で 140分
	熊本空港 …… 車で 150分
	JR延岡駅 …… 車で 65分
	蔵田交差点 …… 車で 45分

■問い合わせ

日之影町地域振興課
TEL.0982-87-3910 FAX.0982-87-3918

ハイキング しんりんせらびーきち
61 **森林セラピー基地**
【日之影町】



森林の持つ癒やし効果を、心身の健康づくりに活かす「森林セラピー」。まちの91%を森林が占める日之影町は、平成18年に全国で初めて「森林セラピー基地」に認定されています。深い緑、清流のせせらぎ、さわやかな風を五感で感じてココロもカラダもリフレッシュしませんか。

DATA

- 矢筈岳トロッコ道(距離/7.0km 時間/120分)
- T R 鉄道跡地散策コース(距離/4.0km 時間/90分)
- 石垣の村トロッコ道(距離/2.5km 時間/60分)
- 見立歩道コース(距離/3.2km 時間/60分) ※周回他 2コースの全6コース

交通

	宮崎空港(高速道路利用) …… 車で 110分
	熊本空港 …… 車で 120分
	JR延岡駅 …… 車で 45分
	蔵田交差点 …… 車で 20分

■問い合わせ

日之影町森林セラピー推進協議会
TEL.0982-87-3910 FAX.0982-87-3918

スキー ごかせはいらんどすきーじょう
62 **五ヶ瀬ハイランドスキー場**
【五ヶ瀬町】 〒882-1201 宮崎県西臼杵郡五ヶ瀬町大字鞍岡4647-171



標高1,610mのゲレンデは、最長滑走距離1,000m、標高差190mのパラダイスコース、最大傾斜30度のハードバーンを持つダイナミックコースという2つのコースで構成されており、初心者から上級者まで、バラエティ豊かに楽しめる。

DATA

- スキー用品ショップ、レストラン
- スキー・スノーボードスクール
- パラダイスコース 1,000m
- ダイナミックコース 650m
- 初心者コース(ムービングベルト有り)
- ファミリーゲレンデ
- 本屋敷駐車場/300台 ※無料シャトルバス送迎
- スキー場パーキングセンター/300台

交通

	宮崎空港(高速道路利用) …… 車で 180分
	熊本空港 …… 車で 100分
	JR延岡駅 …… 車で 110分
	蔵田交差点 …… 車で 90分

■問い合わせ

株式会社五ヶ瀬ハイランド
TEL.0982-83-2144 FAX.0982-83-2711・0982-83-2118