



スポーツランドみやざき
SPORTS LAND MIYAZAKI

宮崎県スポーツキャンプ・合宿ガイド

3
陸上編



陸上施設 MAP

県北エリア

- 10 西階公園(陸上競技場) …… 4p
- 11 池の窪グリーンパーククロスカントリーコース … 4p
- 12 五ヶ瀬町総合運動公園G-パーク(陸上競技場) … 4p



	高速道路
	有料道路
	駅
	鉄道(JR)
	国道
	主要道路

児湯エリア

- 8 西都原運動公園(陸上競技場) … 3p
- 9 都農町藤見運動公園(陸上競技場) … 3p

県央エリア

- 1 ひなた宮崎県総合運動公園 … 1p
 - 1A ひなた陸上競技場 … 1p
 - 1B 第2陸上競技場 …… 1p
 - 1C 第3競技場(サッカー場) … 1p
 - 1D クロスカントリーコース … 1p
(フェニックスコース)
- 2 宮崎市生目の杜運動公園(陸上競技場) … 2p
- 3 綾町小田爪運動公園(陸上競技場) … 2p

県西エリア

- 6 小林総合運動公園(陸上競技場) … 3p
- 7 ひなもり台クロスカントリーコース … 3p
(ヤマザクラコース)

県南エリア

- 4 日南総合運動公園(陸上競技場) … 2p
- 5 串間市総合運動公園(陸上競技場) … 2p

県央 1 ひなたみやまぎけんそうごううんどうこうえん
ひなた宮崎県総合運動公園

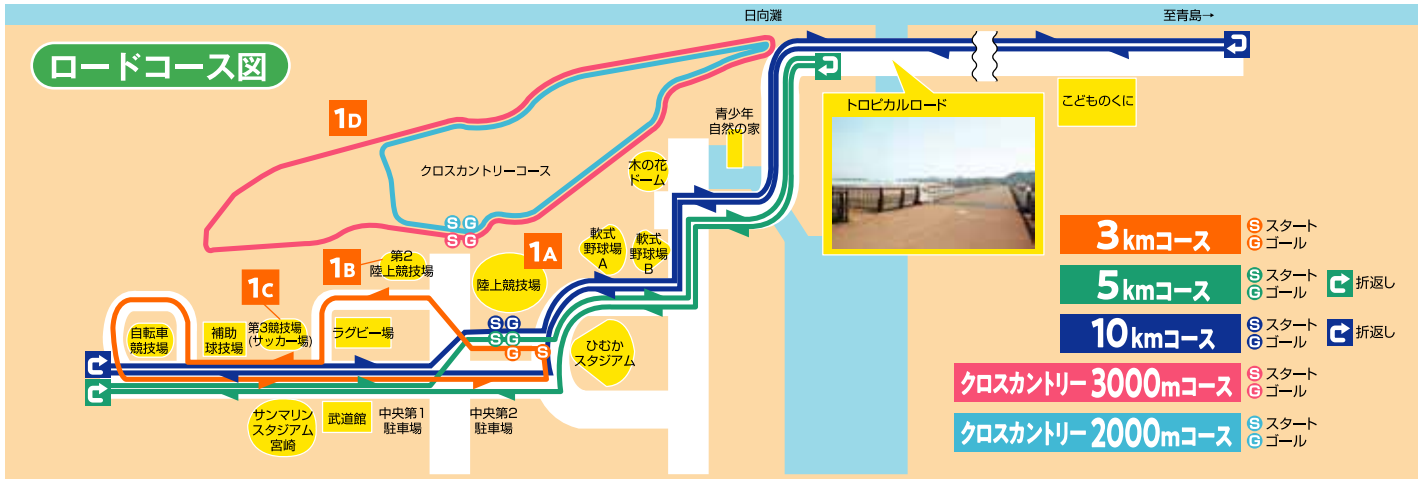
【宮崎市】〒889-2151 宮崎市大字熊野1443-12

宮崎県の「スポーツランドみやまぎ」構想の中核的スポーツ施設。プロ野球、Jリーグのキャンプや、様々な国際・全国規模の各種大会、その他ナショナルチーム等の合宿で活用されている。宮崎空港、宮崎インターチェンジから近く抜群のアクセスを誇る。

交通

- 宮崎空港(高速道路利用).....車で10分
- JR運動公園駅から公園南入口.....徒歩で5分
- JR木花駅から公園中央入口.....徒歩で15分
- 宮崎IC.....車で10分

問い合わせ
 宮崎県総合運動公園受付
 TEL.0985-58-5588
 FAX.0985-58-6238



県央 1A ひなたりくじょうきょうぎじょう
ひなた陸上競技場

【宮崎市】宮崎県総合運動公園内



- DATA**
- 全天候型
 - トラック/400m×8レーン
 - 照明/無し
 - 槍投げ・砲丸投げ・ハンマー投げ・円盤投げ
 - シャワー室/有り(男4・女4)
 - 駐車場/3,300台

日本陸連第1種公認陸上競技場として、過去、宮崎国体、全国高校総合体育大会、世界ベテランズ陸上大会、全国スポ・レク祭のメイン会場としても使われ、宮崎県の中心的なスポーツ施設となっている。

※収容人数：
 メインスタンド 7,000席
 芝スタンド 13,000席

*合宿時のフィールド内の利用につきましてはお問い合わせください。

県央 1B だい2りくじょうきょうぎじょう
第2陸上競技場

【宮崎市】宮崎県総合運動公園内



投てき場

- DATA**
- クレー舗装
 - トラック/300m×6レーン
 - 照明/無し
 - シャワー室/無し
 - 駐車場/3,300台

投てき場を兼ね備えた陸上競技場

*合宿時のフィールド内の利用につきましてはお問い合わせください。

県央 1c だい3きょうぎじょう(サッカーじょう)
第3競技場(サッカー場)

【宮崎市】宮崎県総合運動公園内



- DATA**
- 全天候型
 - トラック/400m×8レーン
 - 照明/無し
 - 槍投げ・砲丸投げ・ハンマー投げ・円盤投げ
 - シャワー室/有り(6)
 - 駐車場/3,300台

日本陸連第3種公認陸上競技場。

*合宿時のフィールド内の利用につきましてはお問い合わせください。

県央 1D くらすかんとりーこーす(ふえにつくすこーす)
クロスカントリーコース(フェニックスコース)

【宮崎市】宮崎県総合運動公園に隣接



- DATA**
- 1周2,000mと3,000mの2つのコースがある。

松林の中を走るクロスカントリーコース。毎年多くの社会人、大学生等の合宿で利用されており、陸上には最適な環境である。

県央 2 みやざきしいきめのもりうんどうこうえん(りくじょうきょうぎじょう)
宮崎市生目の杜運動公園(陸上競技場)
 【宮崎市】 〒880-2101 宮崎市大字跡江4464-1



日本陸連の第3種公認陸上競技場。1周400m×9コースで全天候型の陸上競技場。観客収容数は約12,000人(スタンド961席、芝生10,800人)。

DATA

- 全天候型
- トラック/400m×9レーン
- 照明/有り
- 槍投げ・砲丸投げ・ハンマー投げ・円盤投げ
- シャワー室/有り(男3・女3) ● 駐車場/1,300台

*合宿時のフィールド内の利用につきましてはお問い合わせください。

交通

- 宮崎空港 車で30分
- JR宮崎駅 車で20分
- 宮崎西IC 車で10分

問い合わせ

宮崎市生目の杜運動公園管理事務所
 TEL.0985-47-6222
 FAX.0985-47-6300

県央 3 あやちようこだつめうんどうこうえん(りくじょうきょうぎじょう)
綾町小田爪運動公園(陸上競技場)
 【綾町】 〒880-1302 綾町大字北俣3616-15



全天候型トラックを備えている。1周400mに、小田爪多目的広場・テニスコートを併設。てるはの森の宿(宿泊施設)にも隣接しており、県内の実業団をはじめ陸上長距離の合宿も行われている。

DATA

- 全天候型
- トラック/400m×4レーン
- 照明/無し
- シャワー室/無し
- 駐車場/160台

交通

- 宮崎空港 車で60分
- 宮崎西IC 車で25分

問い合わせ

てるはの森の宿
 TEL.0985-77-1227
 TEL.0985-77-0932

県南 4 にちなんそうごううんどうこうえん(りくじょうきょうぎじょう)
日南総合運動公園(陸上競技場)
 【日南市】 〒889-2524 日南市大字殿所2200



日本陸連の第3種公認陸上競技場。1周400m×8コースで全天候型の陸上競技場。2009年よりJリーグの春季キャンプ地として利用されている。

DATA

- 全天候型
- トラック/400m×8レーン
- 照明/有り
- 槍投げ・砲丸投げ・ハンマー投げ・円盤投げ
- シャワー室/無し ● 駐車場/700台

*更衣室有り。 *屋内多目的施設「おびすぎドーム」を完備
 *10月~2月は芝養生の為、フィールド内の利用につきましては問い合わせ下さい。

交通

- 宮崎空港 車で60分
- JR日南駅 車で5分
- 田野 IC 車で45分

問い合わせ

多目的体育館
 TEL.0987-22-5050
 FAX.0987-22-5797

県南 5 くしましそうごううんどうこうえん(りくじょうきょうぎじょう)
串間市総合運動公園(陸上競技場)
 【串間市】 〒888-0001 串間市大字西方9050



日本陸連の第3種公認陸上競技場。1周400m×8コースで全天候型の陸上競技場。夜間照明も完備。トラック、フィールドとも充実した施設は毎年多くの社会人、学生チームが訪れている。

DATA

- 全天候型
- トラック/400m×8レーン
- 照明/有り
- 槍投げ・砲丸投げ・ハンマー投げ・円盤投げ
- シャワー室/有り(男3・女3) ● 駐車場/200台

*屋内練習場(50m×50m)、50mプールも完備
 *合宿時のフィールド内の利用につきましてはお問い合わせください。

交通

- 宮崎空港 車で90分
- JR串間駅 車で5分
- 宮崎IC 車で90分

問い合わせ

串間市民スポーツセンター
 TEL.0987-72-5262
 FAX.0987-72-1848

県西 6 **小林総合運動公園(陸上競技場)**
 こばやしそごうらんどこうえん(りくじょうきょうぎじょう)
 【小林市】 ㊦886-0005 小林市南西方2085



日本陸連の第3種公認陸上競技場。トラックは走りやすくフィールド競技の練習環境も充実しており、毎年多くの社会人、学生チームが利用している。

DATA

- 全天候型
- トラック/400m×8レーン
- 照明/有り
- 槍投げ・砲丸投げ・ハンマー投げ・円盤投げ
- シャワー室/有り(男4・女4)
- 駐車場/160台



交通

- 宮崎空港(高速道路利用) 車で75分
- JR小林駅 車で5分
- 小林IC 車で15分

■問い合わせ

小林市スポーツ振興課
 TEL.0984-23-6116
 FAX.0984-23-6116

県西 7 **ひなもり台クロスカントリーコース(ヤマザクラコース)**
 ひなもりだいくろすかんとりこーす(やまざくらこーす)
 【小林市】 ㊦886-0004 小林市細野5739-14



標高約500mにある1周2kmの林間コース。夏でも涼しく自然豊かなこのコースは合宿に最適な場所として多くのランナーが利用している。

DATA

- 1周2km
- 駐車場/160台



交通

- 宮崎空港(高速道路利用) 車で85分
- 小林IC 車で25分

■問い合わせ

ひなもり台県民ふれあいの森
 TEL.0984-23-6046

県東 8 **西都原運動公園(陸上競技場)**
 さいとばらうらんどこうえん(りくじょうきょうぎじょう)
 【西都市】 ㊦881-0005 西都市大字三宅上の宮西地内



クレー及び全天候型のトラックを備えており、社会人や学生等の陸上競技団体の合宿に最適な施設である。また、野球の大会やキャンプ時にはサブ球場としての利用も可能である。

DATA

- 全天候型(※参照)
- シンダー舗装
- トラック/400m×8レーン
- 照明/無し
- 砲丸投げ
- シャワー室/クラブハウスに有り
- 駐車場/160台



※外周に1周500m×3コースの全天候型走路レーンが付設

交通

- 宮崎空港(高速道路利用) 車で45分
- 西都IC 車で10分

■問い合わせ

西都市スポーツ振興課
 TEL.0983-43-3478
 FAX.0983-43-2067

県東 9 **都農町藤見運動公園(陸上競技場)**
 つのちょうふじみうらんどこうえん(りくじょうきょうぎじょう)
 【都農町】 ㊦889-1201 都農町大字川北11798



全天候型の400mトラックで日本陸連3種競技場。観客席は1,128席あり、フィールド全面芝。

DATA

- 全天候型
- トラック/400m×8レーン
- 照明/有り
- 更衣室/無し
- シャワー室/有り(男2・女2)
- 駐車場/300台



交通

- 宮崎空港 車で80分
- JR都農駅 車で10分
- 都農IC 車で10分

■問い合わせ

藤見公園事務所
 TEL.0983-25-5255
 FAX.0983-25-5255

県北 10 にしなこうえん(りくじょうきょうぎじょう)
西階公園(陸上競技場)
 【延岡市】 〒882-0804 延岡市西階町1-3800



トラックは青い全天候舗装で、日本一の観客動員を誇る「ゴールデンゲームズinのべおか」が毎年5月に開催されている。日本陸連2種公認の陸上競技場である。

DATA

- 全天候型
- トラック/400m×8レーン
- 照明/無し
- 槍投げ・砲丸投げ・ハンマー投げ・円盤投げ
- シャワー室/有り(男6・女5)
- 駐車場/200台



※ 10月～2月は芝養生の為、フィールド内の利用につきましては問い合わせ下さい。

交通

- ✈ 宮崎空港 車で90分
- 🚉 JR延岡駅 車で15分
- 🚗 延岡IC 車で5分

問い合わせ

西階公園管理事務所
 TEL.0982-32-5832
 FAX.0982-22-9865

県北 11 いけのくぼグリーンパーク くるすかんとりーコース
池の窪グリーンパーククロスカントリーコース
 【諸塚村】 〒883-1301 諸塚村大字家代



標高830mの自然公園「池の窪グリーンパーク」内にあるクロスカントリーコース。美しい森林の中を縫うように進む2kmの周回コースで、夏場の高地トレーニングには最適。毎年4月には、諸塚クロスカントリー大会のコースとして利用されている。

DATA

- 1周2km
- 駐車場/約20台



交通

- ✈ 宮崎空港(高速道路利用) ... 車で140分
- 🚉 JR日向市駅 車で80分
- 🚗 日向市IC 車で80分

問い合わせ

諸塚村教育委員会
 TEL.0982-65-0072
 FAX.0982-65-0661

県北 12 ごかせちょうそうごうらんどこうえんじーぱーく(りくじょうきょうぎじょう)
五ヶ瀬町総合運動公園 G-パーク(陸上競技場)
 【五ヶ瀬町】 〒882-1203 五ヶ瀬町大字三ヶ所広木野



県北部、標高600mに位置し、夏でも涼しく快適に競技が行える。全天候型トラック1周400mの8レーンを有し、温泉付き宿泊施設を備えた多目的の合宿施設。

DATA

- 全天候型
- トラック/400m×8レーン
- 照明/無し
- シャワー室/無し
- 駐車場/約100台



交通

- ✈ 宮崎空港(高速道路利用) 車で140分
- ✈ 熊本空港 車で80分
- 🚉 JR延岡駅 車で70分
- 🚗 蔵田交差点 車で50分

問い合わせ

五ヶ瀬町教育委員会
 TEL.0982-82-1710 FAX.0982-82-1725