

SPOTOGOTEMBA

2024

Onyoku

癒しの温浴
マガジン



富士山麓の
温浴施設で
シャキッと爽快！



GOTEMBA x SPORT x ONYOKU

SPOTOGOTEMBA

2024

Sport

富士山と快走
マガジン



富士山のふもとを
ラン＆
サイクリングで
駆け抜ける！



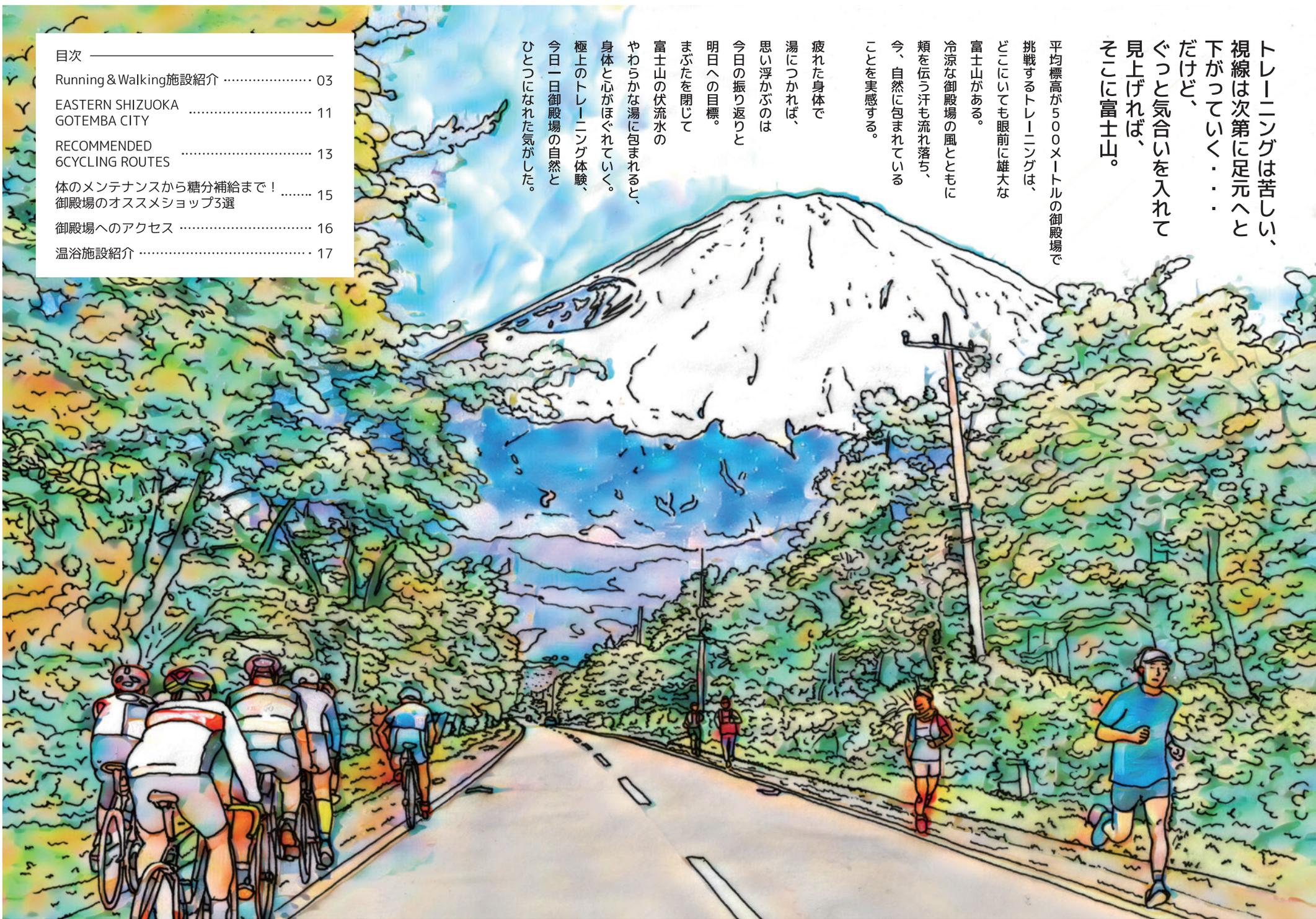
GOTEMBA x SPORT x ONYOKU

トレーニングは苦しい、
視線は次第に足元へと
下がっていく・・・
だけど、
ぐっと気合いを入れて
見上げれば、
そこに富士山。

平均標高が500メートルの御殿場で
挑戦するトレーニングは、
どこにいても眼前に雄大な
富士山がある。
冷涼な御殿場の風とともに
頬を伝う汗も流れ落ち、
今、自然に包まれている
ことを実感する。

疲れた身体で
湯につかれば、
思い浮かぶのは
今日の振り返りと
明日への目標。
まぶたを閉じて
富士山の伏流水の
やわらかな湯に包まれると、
身体と心がほぐれていく。
極上のトレーニング体験、
今日一日御殿場の自然と
ひとつになれた気がした。

目次	
Running & Walking施設紹介	03
EASTERN SHIZUOKA GOTEMBA CITY	11
RECOMMENDED 6CYCLING ROUTES	13
体のメンテナンスから糖分補給まで！ 御殿場のオススメショップ3選	15
御殿場へのアクセス	16
温浴施設紹介	17



富士山とトレーニング



富士山を望みながら
爽快なトレーニング、
御殿場の気候と地形を
活かしたバリエーション
豊かな施設が自慢です。
ランニングに、
ウォーキングに、
いつもと違った環境で
挑戦してみませんか。

SPOTOGOTEMBA

Sport Running
& Walking



Running
& Walking
施設紹介

御殿場地区広場（パレットごてんば）



住所：静岡県御殿場市東田中345-4
駐車場：305台
駐輪場：なし
1周の長さ：400m
勾配：なし
道幅：2.07m
地面の素材：合成ゴム
トイレ：あり
手洗い場：あり
夜間照明：あり（日没～21：00）



詳細な情報はこちら



TOPIC 1

秩父宮記念 富士登山駅伝競走大会



毎年8月第1日曜日、世界文化遺産である富士山を舞台に開催される山岳駅伝大会です。大きな特徴は、選手が上り下りの両方を担当しタスキをつないでいくことで、高低差3,199m、気温差20数度、全長48.19km、日本一過酷な駅伝大会です。日本初のオリンピックであり、マラソンの父とされる金栗四三氏が立ち上げ、今や100以上のチームが参加する大会になりました。平成2年には富士山と御殿場の自然をこよなく愛された秩父宮家より、秩父宮杯が特別に下賜され、総合優勝チームに秩父宮賜杯が贈られています。

紹介動画はこちら



富士岡公園



住所：静岡県御殿場市大坂10-2
 駐車場：40台(内1台身障者対応)
 駐輪場：なし
 1周の長さ：300m
 勾配：なし
 道幅：1.6m-1.7m
 地面の素材：ゴムチップ(タイヤリサイクル材)
 トイレ：あり
 手洗い場：あり
 夜間照明：なし



詳細な情報はこちら



友愛パーク原里



住所：静岡県御殿場市永塚431-4
 駐車場：230台
 駐輪場：あり
 1周の長さ：500m
 勾配：あり
 道幅：3m
 地面の素材：ゴムチップウレタン舗装(ジョギングコース)
 トイレ：あり
 手洗い場：あり
 夜間照明：あり(日没~22:00)



詳細な情報はこちら

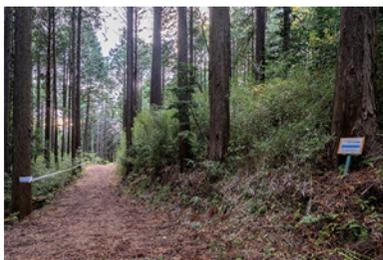


御殿場MTB&RUNパーク FUTAGO



住所：静岡県御殿場市二子275-2
 駐車場：5台
 駐輪場：なし
 1周の長さ：3km
 勾配：あり
 道幅：2m-3m
 地面の素材：トレイル
 トイレ：あり
 手洗い場：あり
 夜間照明：なし

利用料：330円~
 定休日：火・水・木
 利用時間：
 9月-3月 10:00-16:00
 4月-8月 10:00-17:00
 ※サイクリングも可



詳細な情報はこちら



TOPIC 2

GROUNDROOF



住所：静岡県御殿場市萩原635-1
 営業時間：11:00~19:00
 定休日：水曜定休・不定休
 TEL：0550-78-7252
 WEB：https://groundroof.base.shop/



店主の土屋さん

陸上競技からトレイルランニング、ウルトラマラソンまで幅広く取り扱うランニング専門店。ランニングシューズ・トレイルランニングのウェアやシューズ・ザックをはじめ各種ギアを取り扱う。トレイルランやロードレースの大会競技サポートを行うことも。「御殿場の魅力は自然が多いこと。眺望が良いだけでなく、自然の中を走るとはランナーを強く豊かにしてくれる。」と話す。

友愛パーク朝日



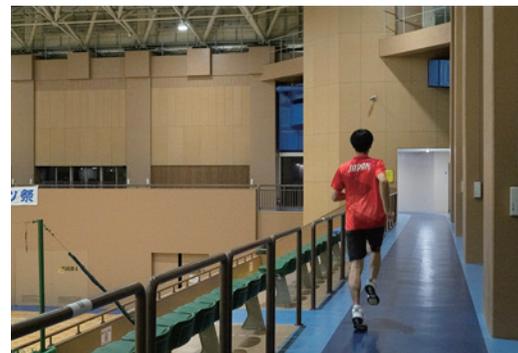
住所：静岡県御殿場市川島田245-1
 駐車場：32台
 駐輪場：あり
 1周の長さ：450m
 勾配：あり
 道幅：3m
 地面の素材：ゴムチップウレタン舗装（ジョギングコース）
 トイレ：あり
 手洗い場：あり
 夜間照明：あり（日没～22：00）



詳細な情報はこちら



御殿場市体育館



住所：静岡県御殿場市茶萐沢670-1
 駐車場：99台（内障がい者用駐車場4台）
 駐輪場：あり
 1周の長さ：200m
 勾配：なし
 道幅：1.3m
 地面の素材：室内
 トイレ：あり
 手洗い場：あり
 夜間照明：あり（21：00まで）
 利用料：有料



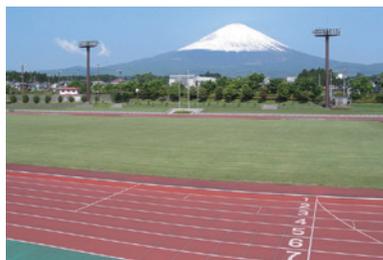
詳細な情報はこちら



御殿場市陸上競技場



住所：静岡県御殿場市茶萐沢658-4
 駐車場：112台
 駐輪場：あり
 1周の長さ：トラック 400m / 外周 585m
 勾配：なし
 道幅：1.3m
 地面の素材：タータン
 トイレ：あり
 手洗い場：あり
 夜間照明：なし
 利用料：有料（トラック）



詳細な情報はこちら



TOPIC 3

シルバースポーツ



住所：静岡県御殿場市萩原633-2
 営業時間：10:00～19:00
 定休日：水曜日
 TEL：0550-83-2121
 WEB：https://silversports.jp/



オーナーの土屋さん

1975年にオープンした老舗店。開店時から自転車に力を入れ、修理・メンテナンスまでトータルサポートを行う。人気メーカー MERIDA の試乗実施店。店主の土屋さんは、現在も全国各地へロングライドに出かけるサイクリストで、御殿場の魅力は「箱根や富士五湖へのアクセスの良さと高低差が楽しめる」と話す。

遊RUNパーク玉穂



住所：静岡県御殿場市中畑2112
 駐車場：95台
 駐輪場：あり（仮設）
 1周の長さ：1000m
 勾配：あり
 道幅：8m
 地面の素材：舗装、スコリア
 トイレ：あり
 手洗い場：あり
 夜間照明：あり（20：00まで）



詳細な情報はこちら



高根ふれあい広場



住所：静岡県御殿場市山之尻640
 駐車場：200台
 駐輪場：あり
 1周の長さ：624m
 勾配：あり
 道幅：3.05m
 地面の素材：タータン
 トイレ：あり
 手洗い場：あり
 夜間照明：あり（24時間）



詳細な情報はこちら



印野地区スポーツ公園 丸尾パーク



住所：静岡県御殿場市印野1383-6
 駐車場：249台
 駐輪場：なし
 1周の長さ：500m
 勾配：なし
 道幅：3m
 地面の素材：ゴムチップ舗装
 トイレ：あり
 手洗い場：あり
 夜間照明：あり（18：00～22：00）



詳細な情報はこちら



TOPIC 4

PARKサイクルライフ



住所：静岡県御殿場市東田中29-4
 営業時間：10:30～19:30
 定休日：水曜日
 TEL：0550-70-5589
 WEB：https://park-gotemba.shop/



店長の神馬さん

ママチャリから初めてのキッズサイクル、本格的なスポーツサイクルまで幅広く取り揃え、世界的人気メーカーのGIANTの試乗サービスも実施。店長の神馬有貴さんは、ナショナルチームのメカニック担当だった経験があり、アドバイザーとしても心強い。神馬さん自身も自転車好きで、購入者向けライドイベントも企画している。

EASTERN SHIZUOKA GOTEMBA CITY

御殿場市の魅力

御殿場市は静岡県の東部に位置し、世界遺産「富士山」と箱根外輪山に囲まれた緑豊かな高原都市です。首都圏に近く富士箱根伊豆交差点の中心にあり、東名・新東名・国道246号/138号など主要道路が交差する交通の要所となっています。御殿場プレミアム・アウトレットをはじめ、魅力的な観光・商業・スポーツ施設が立地。アウトドアフィールドも充実しています。東京2020オリンピック自転車ロードレースの開催地にもなり、今ではサイクリングファンが集う「スポーツタウン」となっています。



富士山と箱根外輪山に囲まれた平均標高500mの『高原都市』

● = 富士山 ● = 箱根



START 武蔵野の森公園 世界のトップが競った1都3県に跨る一筆書きコース。記録に残る北京大会以降では最も獲得標高が多く、全てが規格外の過酷なレース。

MEN'S ROAD RACE 総距離 244km 獲得標高 4,865m

WOMEN'S ROAD RACE 総距離 147km 獲得標高 2,692m



CLIMATE 御殿場市の気候

気象データ出典元: NOAA

標高が高い位置にある御殿場市の気候は、夏でも平均気温が低く、30℃を超える日が少ないのが特徴で、朝夕の寒暖差が大きい地域です。夏は冷涼で雨の日が比較的多く湿度は高めですが、避暑地に適した場所として知られています。冬は冷え込む日がありますが、晴れの日が多く一年を通して快適なサイクリングエリアです。



RAINFALL 降水量



TEMPERATURE 気温



PRECAUTIONS OF CYCLING 御殿場を走る際の注意事項

急なアクシデントに対応できる準備を



舗装された道路とはいえ、山道では路面状況も悪いため、万が一に備えての修理キットの準備が必須です。

山の天候は変わりやすい



高地では急に天候が崩れたり、気温が下がることがあります。夏でも防寒対策できるウェアを準備しましょう。

事前にルートの全体像を把握



峠や山道の場合、水分補給や休憩をとれる場所が少ないため、事前にチェックポイントを確認しておきましょう。

野生動物との遭遇に注意



富士山麓は、キツネ・アナグマ・ニホンジカ・ツキノワグマなどの生息地です。突然の飛び出しなどに注意が必要です。

BASED IN GOTEMBA CITY RECOMMENDED 6 CYCLING ROUTES

初心者も上級者も楽しい！
富士山麓を満喫する
心地よい6ルート。

心地よいアップダウンがあって
コースバリエーションが豊富だから、
初心者から上級者まで楽しめるのが
「御殿場発着」のサイクリングルートの特徴です。
市街地から少し離れるだけで
豊かな田園風景が広がり、フォトジェニックな
富士山に出会える場所がたくさんあります。
富士山麓ならではの風穴や湧水スポットを
巡るルートも魅力的。
グルメスポットや温泉スポットも
御殿場には充実しているので、
アフターサイクリングも
思う存分楽しめます。

 OLYMPIC
LEGACY PLATE

レガシー銘板の詳細はこちら



 富士山湧水スポット

- 1 駒門PA(上下) 2 駒門風穴 3 新橋浅間神社
- 4 二子・沼田湧水 5 EXPASA足柄(上下)



富士山麓「御殿場」を拠点に走る。
サイクリング6ルート

オリンピック自転車ルートを巡る

- 1 上級編 2 中級編 3 初級編
- 富士山や峠のルートを楽しめる
- 4 富士いち 5 長尾峠 パノラマ
- 6 御殿場口ヒルクライム

LANDMARK ON THE ROUTE

- ルート上の目印
- A 御殿場駅
 - B 御殿場市役所
 - C 御殿場プレミアム・アウトレット
 - D とらや工房
 - E 秩父宮記念公園
 - F 乙女駐車場
 - G 天下第一峰
 - H FUJIMI CAFE
 - I 御殿場高原 時之栖
 - J 駒門風穴
 - K 御殿場市馬術・スポーツセンター
 - L 陸上自衛隊
 - M 国立中央青少年交流の家
 - N キャンプ富士
 - O 太平洋クラブ
 - P 富士山 樹空の森
 - Q 富士サファリパーク
 - R 十里木高原すき広場
 - S 富士山こどもの国
 - T 森の駅 富士山
 - U 富士山御殿場口新五合目
 - V 白糸自然公園
 - W 森の駅 旭日丘
 - X 山中湖 パノラマ台
 - Y 富士スピードウェイ
 - Z 豊門公園

PASS 峠

- a 長尾峠 c 明神峠
- b 乙女峠 d 龍坂峠

体のメンテナンスから糖分補給まで！ 御殿場のオススメショップ 3選

湯山治療院



店主の湯山さん

店主の湯山 朋弘さんと鮎さんのご夫婦が、ヨガ・鍼灸・整体マッサージを通してあなたの身体をトータルサポート。ラフティングチームの海外遠征に同行するなどプロアスリートからの信頼も厚い。脈診から体調に合わせた40分の全身施術が特長で、施術後には抹茶を飲みながら対話することで、五感すべてが癒やされ、整っていく。

店舗情報

住所：静岡県御殿場市二枚橋21-7 定休日：日曜・祝日
営業時間：9:00~19:30 TEL：0550-84-6330
WEB：https://yuyamachiryoin.com/

athlete Chiffon



オーナーの冨岡さん

人気のシフォンケーキは、砂糖ではなく植物由来の甘味料ラカントを使用、大豆粉100%なので高タンパク質で消化吸収もよく、その上しっとりとした口あたりとやさしい甘さで美味。アルペンスキー選手の子のために開発したシフォンケーキが、アスリートを中心に乳幼児や食事制限のある療養者にも広まり、リピーターも多い。

店舗情報

住所：静岡県御殿場市中畑531-51
WEB：https://athletec.base.shop/
WEBでの受付・購入のみとなります。（店頭購入の場合は要予約）

御殿場ベーカリーBiquette



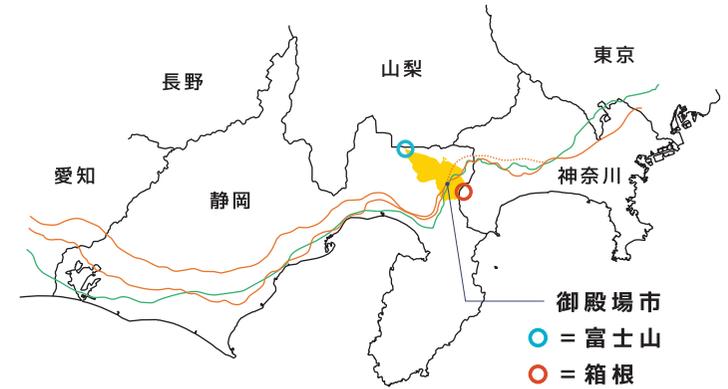
店主の米村さん

高校時代に自転車競技の選手だったという店主がつくるのは、地元の素材にこだわったおいしいパンで、地元のはちみつやたまごを使ったハニートーストやフレンチトーストがオススメ。サイクリスト視点の御殿場の魅力は「起伏に富んだ地形と富士山から望む景色。御殿場は自然を身近に感じられる街です」。

店舗情報

住所：静岡県御殿場市東田中2-8-10 定休日：毎週日曜日
営業時間：9:00~18:00 TEL：0550-73-0150
WEB：http://gotemba-biquette.jp/

御殿場市へのアクセス

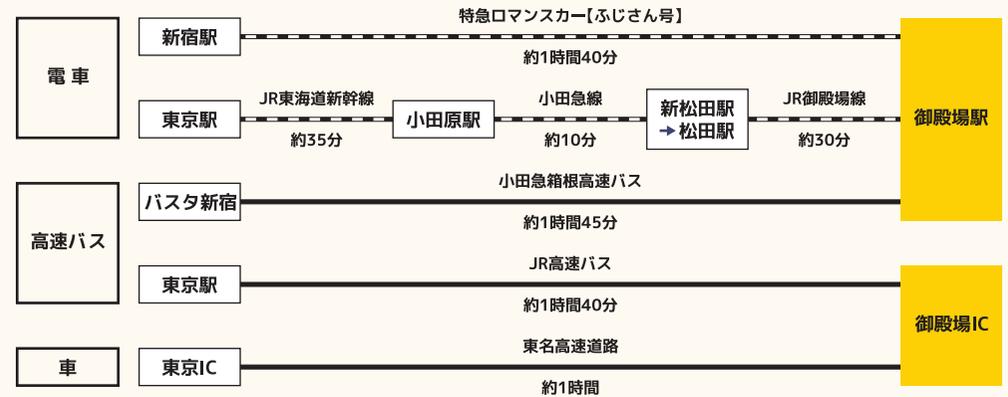


御殿場市は、東京から約100kmの距離にあり、首都圏から比較的近く、気軽にアウトドアや観光を楽しみに来ることができます。新宿駅から高速バス、特急電車も出ており、交通の便に優れた場所です。

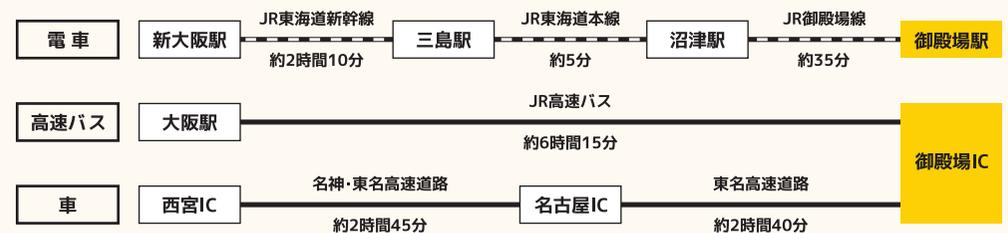
アクセスの詳細はこちらから



関東方面から From the Kanto area



関西方面から From the Kansai area



汗を流してさっぱり

SPOTOGOTEMBA Onyoku

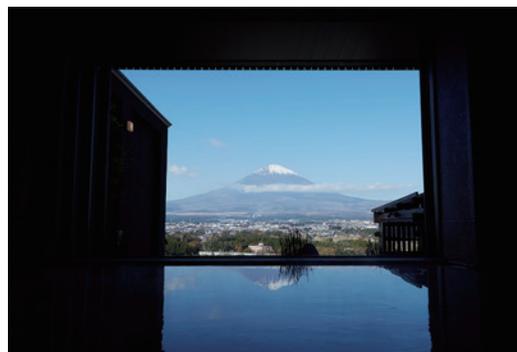
御殿場市内には
温浴施設が数
多くあります。
富士山伏流水の
やわらかな水を利用した
温泉、サウナ。
さて、今日は
どこで汗を
流しましょうか。

温浴施設紹介

御殿場 温泉 サウナ
天國の湯

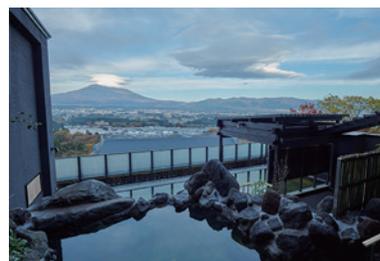


木の花の湯



内湯の炭酸泉は筋疲労にも効果があるとされています。
また、露天風呂の深さ 130cm の立湯は、体重を支えている
筋肉や関節を休ませることができ、体全体の緊張がほ
ぐれとされています。湯上りの休憩スペースでは食事
の提供、仮眠室を設備しており、ゆっくり体を休めること
もできます。

住 所：静岡県御殿場市深沢2839-1
駐 車 場：320台（施設利用時間のみ無料）
定 休 日：なし（不定期でメンテナンス休あり）
営 業 時 間：10:30～22:00



詳細な情報はこちら

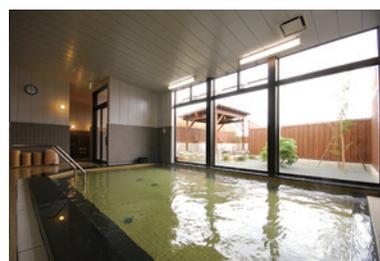


富士八景の湯



箱根外輪山中腹に位置し、富士山を臨める絶景単純温泉。
食事処及び仮眠室を設備しており、ゆっくり体を休める
こともできます。

住 所：静岡県御殿場市深沢2564-19
駐 車 場：50台
定 休 日：第2・第4木曜日
（7月8月9月は定休日なし）
営 業 時 間：10:00～21:00（最終入館受付20:00）



詳細な情報はこちら



天然温泉 気楽坊（御殿場高原 時之栖内）



炭酸温泉は肩こりや腰痛、疲労回復に効果があるとされています。体温に近いぬるめの温度なので体の芯から温まり湯冷めしにくいです。血行促進や疲労回復にも効果がある高温サウナや低温サウナも完備しています。また、休憩スペースやレストラン、仮眠室を完備しており、ゆっくりお過ごしいただけます。

住所：静岡県御殿場市神山719
 駐車場：2000台（敷地内に無料で止められるスペース有り）
 定休日：なし
 営業時間：10:30～24:00（最終受付23:00）



詳細な情報はこちら

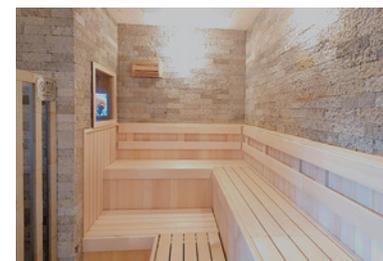


御胎内温泉健康センター



どなたでも入りやすいアルカリ性単純温泉で、筋肉痛や疲労回復に効果があるとされています。ぬるめの温度～熱めの温度の浴槽があり、お好みで利用できます。パイプの湯（気泡風呂）やサウナ、富士山の天然地下水を利用した水風呂も完備し、他にも休憩室やレストラン、マッサージなどもあり、ゆっくりとくつろいでいただけます。

住所：静岡県御殿場市印野1380-25
 駐車場：110台
 定休日：火曜日（祝・祭日の場合は、翌日が振替休日）
 営業時間：10:00～21:00（最終受付 20:00）



詳細な情報はこちら



源泉 茶目湯殿（御殿場高原 時之栖内）



サウナには疲労回復効果があり、スポーツや運動等の体を動かした後にサウナで体を温めると、疲れが早く取れるといわれています。また、当施設の展望サウナは男女共有で、富士山の景色を眺めながら外気浴も楽しめ、お連れ様とゆっくりとリラックスしていただけます。18歳以上の方がご利用いただける贅を極めた和の空間をお楽しみください。

住所：静岡県御殿場市神山719
 駐車場：2000台
 定休日：不定休
 営業時間：10:00～21:00（最終受付20:00）



詳細な情報はこちら

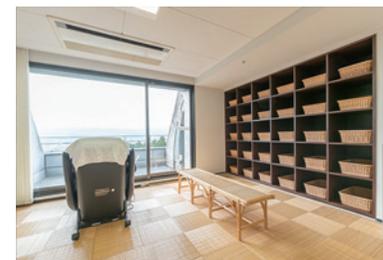


レンブラントプレミアム富士御殿場



富士山麓のパノラマをご覧いただきながら、美肌や疲労回復効果のあるアルカリ性単純温泉の天然温泉で心身共に癒し、やすらぎのひと時をご堪能いただけます。レストランでは旬な食材を使用したフレンチ料理をお楽しみいただけます。

住所：静岡県御殿場市深沢2571
 駐車場：43台（日帰り温泉:5時間・施設ご利用者:無料）
 定休日：なし
 営業時間：6:00～24:00
 日帰り入浴：10:00～15:00（最終入場 14:00）



詳細な情報はこちら



スパリゾート オアシス御殿場



清潔な施設はもちろんのこと、お客様がより満足していただけるよう常に心がけています。バラエティーに富んだお風呂を始め、全て館内に調理されるお食事、皆様の健康を第一に考えた各種リフレッシュコースなどきつと来館されたお客様が満足できると考えます。何も持たずに、お気軽にご来館くださいませ。

住 所：静岡県御殿場市新橋420-1
 駐 車 場：300台
 定 休 日：なし
 営 業 時 間：10:00～翌9:00



詳細な情報はこちら

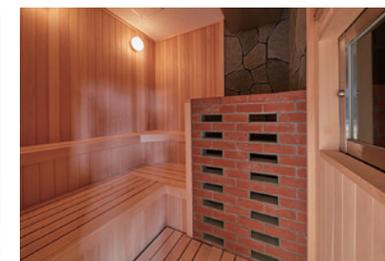


レンブラントスタイル御殿場駒門 富士の心の湯



富士山は古来からその雄大さ、美しさにより日本人の心として親しまれてきました。当館の湯は、健康や美容にも良いと注目されているバナジウムを多く含む富士山の伏流水を地下 100m から富士山の伏流水を汲み上げて使用しています。人生という旅の途中、富士山の恵みを心身で感じて、心ゆくまでごゆっくりとお寛ぎください。

住 所：静岡県御殿場市神山1925-170
 駐 車 場：125台
 定 休 日：なし
 営 業 時 間：6:00～翌1:00



詳細な情報はこちら

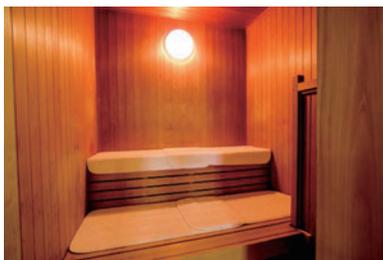


レストイン時之栖



炭酸温泉は肩こりや腰痛、疲労回復に効果があるとされています。炭酸ガスが皮膚に染み込むことにより体の芯から温まり湯冷めしにくい状態を作り出します。また血行促進や疲労回復にも効果があるとされるサウナも設備していますので【ととのう】感覚をぜひ味わってみてください。

住 所：静岡県御殿場市深沢前野原1801-1
 東名高速道路上り足柄サービスエリア
 駐 車 場：431台(ぶらっとパーク31台)
 定 休 日：なし
 営 業 時 間：12:00～翌10:00



詳細な情報はこちら

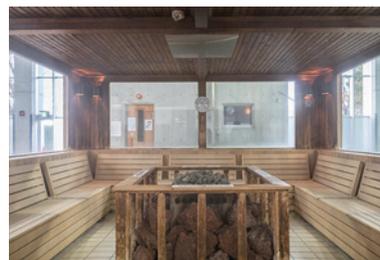


ふれあいプール玉穂



富士のふもとにある温水プール『ふれあいプール玉穂』25mプールや子供プールを始め、流水浴・ウォータースライダー・歩行浴・3種類のジャグジー・3種類のサウナなど多彩な設備を備えた、オールシーズン対応のスポーツ・リクレーション施設です。泳ぎながら、遊びながら、心と体の健康づくりをどうぞ！

住 所：静岡県 御殿場市茶英沢715-3
 駐 車 場：150台
 定 休 日：水曜日
 営 業 時 間：10:00～16:00 / 17:00～20:30



詳細な情報はこちら

