

SPORTS LAND MIYAZAKI!

Miyazaki City Camp & Sports Training Camp

宮崎市スポーツ合宿ガイド

SPORTS LAND MIYAZAKI!

スポーツランド宮崎

- ◆スポーツ施設マップ
- ◆野球
- ◆サッカー
- ◆テニス
- ◆陸上
- ◆ゴルフ
- ◆ラグビー
- ◆体育館
- ◆武道館
- ◆マリンスポーツ
- ◆スポーツイベント
- ◆医療施設
- ◆宿泊施設



宮崎市観光イメージキャラクター
ミツちゃん

問い合わせ先

公益社団法人 宮崎市観光協会

〒880-0811 宮崎市錦町1番10号
 宮崎グリーンسフィア壱番館3階(愛称ビル名:KITEN)
 TEL.0985-20-8658 FAX.0985-28-3614
 URL <https://www.miyazaki-city.tourism.or.jp/>

宮崎の情報を
チェックしてミ!



X



Instagram



Facebook



協会ホームページ

スポーツランド

宮崎が熱い!!

スポーツ選手がキャンプする際、あるいはクラブやサークル活動の合宿地として宮崎が選ばれています。さんさんと降り注ぐ太陽の光を浴びながら、豊かな自然環境のもと体を動かすのはとても気持ちの良いものです。

そこで、このパンフレットでは宮崎で行う合宿の魅力や素晴しさなどをたっぷり紹介します!

※本パンフレットの内容は、令和6年5月現在の内容です。



宮崎市観光イメージキャラクター

愛称

ミッシちゃん

出身地

青島

身長

マンゴー(太陽のたまご)
10個分

チャームポイント

頭のワシントンア
バーム

趣味

フラダンス、ゴルフ
マリンスポーツ

好きな食べ物

宮崎牛、辛麺、ぎょうざ
チキン南蛮、鶏の炭火焼、
マンゴーなどなど...

名前の由来

自然と神話と食の宝庫宮崎市。
これら3つの「シ」をとって「ミッシちゃん」と名付けました。

はじめまして、
ミッシちゃんです。
このパンフレットの
案内をします★



Contents

- 1 「スポーツランド」=「宮崎」の理由
- 3 History—スポーツランドみやぎの歴史—
- 5 交通アクセス
- 7 宮崎市スポーツ施設マップ
- 9 野球施設一覧
- 11 サッカー施設一覧
- 13 テニス施設一覧
- 15 屋内施設一覧
- 17 宮崎県総合運動公園
 - サンマリンスタージアム宮崎……………17
 - ひもかスタジアム……………18
 - 木の花ドーム……………18
 - 宮崎県青島青少年自然の家体育室……………18
 - 武道館……………19
 - 陸上競技場……………20
 - サッカーラグビー場……………20
 - その他のスポーツ施設……………20
- 21 宮崎市生目の杜運動公園
- 23 シーガイアエリア
 - 宮崎市国際海浜エントランスプラザ……………23
 - フェニックス・シーガイア・リゾート……………23
- 25 宮崎市総合体育館
宮崎県体育館
- 26 宮崎市サンスポーツランド高岡
宮崎市天ヶ城公園野球場
宮崎市天ヶ城公園体育館
宮崎市久峰総合公園
- 27 みやぎ臨海公園
サンビーチツ葉北ビーチ
宮崎市田野運動公園
萩の台公園
- 28 平和台公園
宮崎市出水口公園
宮崎市ストリートスポーツ広場
宮崎市清武体育館
- 29 宮崎市清武総合運動公園
- 31 青島エリア
- 32 マリンスポーツ
- 33 宮崎市近隣ゴルフ場一覧
- 35 スポーツジム一覧
- 36 医療施設一覧
- 37 体験学習
- 39 スポーツイベント
- 41 宿泊施設

他県とはここが違う!!



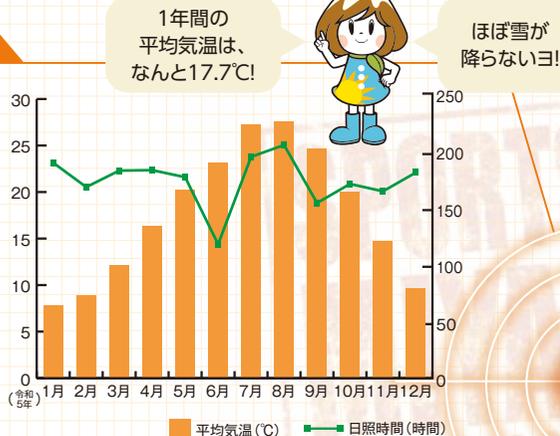
「スポーツランド」=「宮崎」の理由

1 温暖な気候!!

南国ならではの一年中温暖な気候が特色。
年間快晴日数は常に全国でも上位をキープしています。

1月	最高気温(°C)	最低気温(°C)	7月	最高気温(°C)	最低気温(°C)
1月	13.0	3.0	7月	31.3	24.1
2月	14.1	4.0	8月	31.6	24.5
3月	17.0	7.4	9月	28.5	21.4
4月	21.1	11.7	10月	24.7	15.8
5月	24.6	16.3	11月	19.8	10.1
6月	26.7	20.1	12月	15.0	5.0

気象庁ホームページより (令和5年)



2 充実した設備!!

プロ野球公式戦に対応した野球場をはじめ、公式陸上競技場、武道館等先進の機能を備えた競技場やスポーツ施設の数は西日本でトップクラスです。施設の近くには手入れの行き届いたゴルフ場も多く、レジャー施設も充実しています。

手入れが行き届いているから使いやすい!

3 国際競技の開催!!

日本から世界規模のトーナメントに成長を遂げた「ダンロップフェニックストーナメント」の開催。快適な気候と卓越したスポーツ環境が世界の多くのプレーヤーに支持されています。

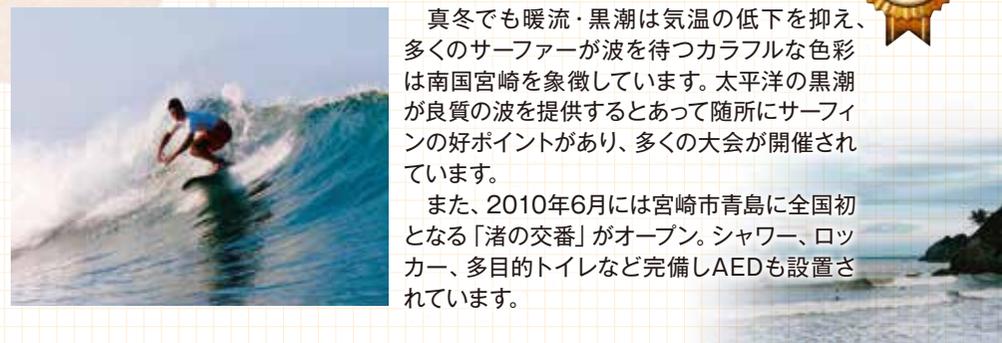
「世界ベテランズ陸上競技選手権大会」「日本マスターズ」「国際青島太平洋マラソン」「ワールドトライアスロンカップ」「ISAワールドサーフィンゲームス」など、数多くの国際大会の実績を有しています。



4 マリンスポーツのメッカ!!

真冬でも暖流・黒潮は気温の低下を抑え、多くのサーファーが波を待つカラフルな色彩は南国宮崎を象徴しています。太平洋の黒潮が良質の波を提供するとあって随所にサーフィンの好ポイントがあり、多くの大会が開催されています。

また、2010年6月には宮崎市青島に全国初となる「渚の交番」がオープン。シャワー、ロッカー、多目的トイレなど完備しAEDも設置されています。



ここにも注目!!



南国宮崎には、有名な観光地がたくさんあります!
また、美味しい名物もあるので、スポーツで汗を流した後は、ぜひ食べてみてください!



青島海水浴場

宮崎の観光地として名高い青島海水浴場。毎年夏になると、多くの海水浴客が訪れて賑わっています。



堀切峠

どこまでも広がる紺碧の海と沿道に並ぶフェニックス。夏はまゆう、冬はポインセチアが美しく、日南海岸が一望できます。



宮崎神宮

神武天皇を祭神とし、左の相殿に父ウガヤフキアエズノミコト、右の相殿に母タマヨリヒメをおまつりしてあります。



宮崎牛

連続日本一となった宮崎牛。国内でも最高の肉質を誇っています。



宮崎地頭鶏

生産羽数が非常に少ない「幻の地鶏」。柔らかく独特の噛み応えがあります。



チキン南蛮

油で揚げた鶏肉を甘酢にくぐらせ、タルタルソースをかけて食べる人気の名物料理です。



宮崎餃子

2年連続日本一! (支出金額・購入頻度2021, 2022年) その後も上位の宮崎餃子は食材にこだわりあり!



釜揚げうどん

釜から茹で上がった麺を熱いつゆにつけて食べる釜揚げうどん。飲んだ後のメとしても人気です。

スポーツランドみやざきの歴史 History

宮崎は、スポーツファンなら誰でも知っているプロスポーツの『キャンプ地のメッカ』。毎年さまざまな有名チームが、シーズンオフに疲れた身体をこの地で調整し、来シーズンを目指してさらに鍛えます。



©読売ジャイアンツ
昭和34年(1959年)2月、キャンプのため初めて宮崎入りする巨人軍



ドイツ代表チーム
(シーガイア多目的広場)
(国際海浜エントランスプラザ)

スウェーデン代表チーム
(宮崎県総合運動公園)



巨人軍宮崎キャンプ

昭和34年(1959年)2月から、読売巨人軍は宮崎市の県営球場でキャンプを行っています。温暖で雨の少ない土地を探していたところ、ここ宮崎がその眼鏡に合ったためだといわれています。現在の「スポーツランドみやざき」の基盤は、巨人軍キャンプによって築かれました。

1959

世界ベテランズ 陸上競技選手権 宮崎大会

この大会は、1993年にアジア地区で初めて開催されました。世界71ヶ国11,475名の参加のもと大成功をおさめました。

1993

1995年から はじめた Jリーグキャンプ

平成7年(1995年)横浜マリノスのキャンプによりJリーグ宮崎キャンプの歴史は幕を開けました。2019年では、12チームが宮崎市においてキャンプを行っています。

1995

日本スポーツ マスターズ 2001宮崎大会

2001年には、全国で初めての中・高齢者のスポーツの祭典として開催されました。実施12競技、14,000名の方々が参加され、見事成功をおさめました。

2001

FIFA ワールドカップ開催!! 宮崎市は日本唯一、 代表2チームのキャンプ地に。

2002年FIFAワールドカップに出場した強豪ドイツとスウェーデンの代表チームが大会本番に備えてシーガイア地区と県総合運動公園でそれぞれキャンプを行いました。

2002

福岡ダイエー ホークスの キャンプ地に!

2003年秋より、福岡ダイエーホークス(現:福岡ソフトバンクホークス)が宮崎市生目の杜運動公園にて、キャンプを行っています。

2003

野球日本代表 宮崎キャンプ!

2007年北京オリンピックアジア予選、2009/2013/2017/2023ワールドベースボールクラシック、2013ワールドベースボールクラシック/2017、2023日本代表キャンプ2019/2023アジアチャンピオンシップ、2019プレミア12、の合宿がサンマリノスタジアム宮崎、SOKKENスタジアムで行われました。

2008-2023

ラグビー日本代表宮崎キャンプ!

ラグビーワールドカップ2015へ向けた日本代表強化合宿が宮崎市のシーガイアスクエア1を拠点に2015年4月6日~8月28日まで行われました。

ラグビーワールドカップ2019に向けたイングランド代表の公認キャンプ地として宮崎市シーガイアスクエア1が選ばれ、最終調整を行いました。

2023年7月ラグビー日本代表合宿を宮崎県屋外型トレーニングセンターで実施。

2015-2023

オリックス・ バファローズの キャンプ地に!

2015年春より、オリックス・バファローズが宮崎市清武総合運動公園にてキャンプを行っています。1市で3球団がキャンプを行うのは全国でも宮崎市だけです。

2015

ISA ワールドサーフィンゲームス 宮崎市木崎浜にて開催!

サーフィンの世界チャンピオンを決定する世界選手権が宮崎市内で開催されました。2020年の東京オリンピックの選考の1つに位置付けられた本大会には世界各国から競合選手が集まり、延べ来場者数は8万8千人と世界各国から大勢の人が訪れました。

2019

東京オリンピック・ パラリンピック 事前合宿に!

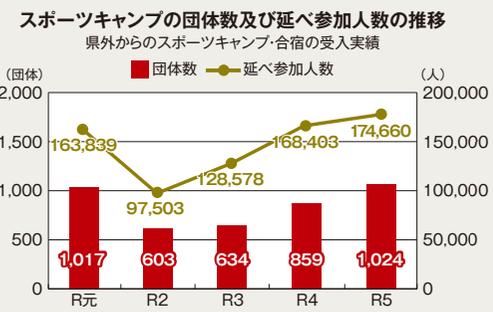
東京オリンピック・パラリンピックの事前合宿が実施されました。宮崎市では8カ国6種目の選手をお迎えし、大会本番へ向けた最後の調整を行いました。

※新型コロナウイルス感染症対策のため練習は非公開。

2021



野球日本代表宮崎キャンプ



ラグビー日本代表宮崎キャンプ



ISAワールドサーフィンゲームス



ラグビーイングランド代表ウェルカムセレモニー

TRAFFIC ACCESS

交通アクセス

空路 (宮崎ブーゲンビリア空港)

東京	↔	宮崎	約1時間30分
名古屋(中部)	↔	宮崎	約1時間10分
大阪(伊丹)	↔	宮崎	約1時間00分
大阪(関西)	↔	宮崎	約1時間05分
福岡	↔	宮崎	約40分
沖縄	↔	宮崎	約1時間20分
ソウル(仁川)	↔	宮崎	約1時間40分

宮崎空港インフォメーション ☎0985-51-5114

JR (特急利用)

博多	↔	宮崎	約5時間20分
小倉	↔	宮崎	約4時間35分
大分	↔	宮崎	約3時間
鹿児島	↔	宮崎	約2時間

JR九州案内センター ☎0570-04-1717

海路 (カーフェリー)

神戸	↔	宮崎	12時間20分
八幡浜	↔	白杵	約2時間20分

宮崎カーフェリー ☎0985-29-5566

九四オレンジフェリー【白杵】 ☎0972-62-5844

高速自動車道 (自動車)

鹿児島	↔	宮崎	約1時間50分
熊本	↔	宮崎	約3時間00分
福岡	↔	宮崎	約3時間40分
えびの	↔	宮崎	約1時間00分
都城	↔	宮崎	約25分
北九州	↔	宮崎	約4時間00分
大分	↔	宮崎	約3時間00分
延岡	↔	宮崎	約1時間25分

高速自動車道 (高速バス)

熊本	↔	宮崎	約3時間23分	なんぶう号
福岡	↔	宮崎	約4時間48分	フェニックス号
長崎	↔	宮崎	約5時間17分	ブルーロマン号

※季節運行

宮崎交通 ☎0985-32-1000

B&Sみやざき (新幹線+高速バス)

博多	↔	新八代(新幹線)	約53分
新八代	↔	宮崎(高速バス)	2時間15分

※えびのIC経由の場合は2時間18分

全国からの
アクセスも
抜群!!



ぜひ、一度
来てみてね★



「ひなた宮崎県総合運動公園」へのアクセス

【宮崎ブーゲンビリア空港から】	【市街地から】
バス …… 約15分	バス …… 約30分
タクシー・車 …… 約10分	タクシー・車 …… 約20分
JR・宮崎空港駅より約2分、 田吉駅にて乗換15分	JR …… 宮崎駅より約20分

「宮崎市清武総合運動公園」へのアクセス

【宮崎ブーゲンビリア空港から】	【市街地から】
タクシー・車 …… 約20分	タクシー・車 …… 約30分

「宮崎市生目の杜運動公園」へのアクセス

【宮崎ブーゲンビリア空港から】	【市街地から】
タクシー・車 …… 約30分	タクシー・車 …… 約15分

「フェニックス・シーガイア・リゾート」へのアクセス

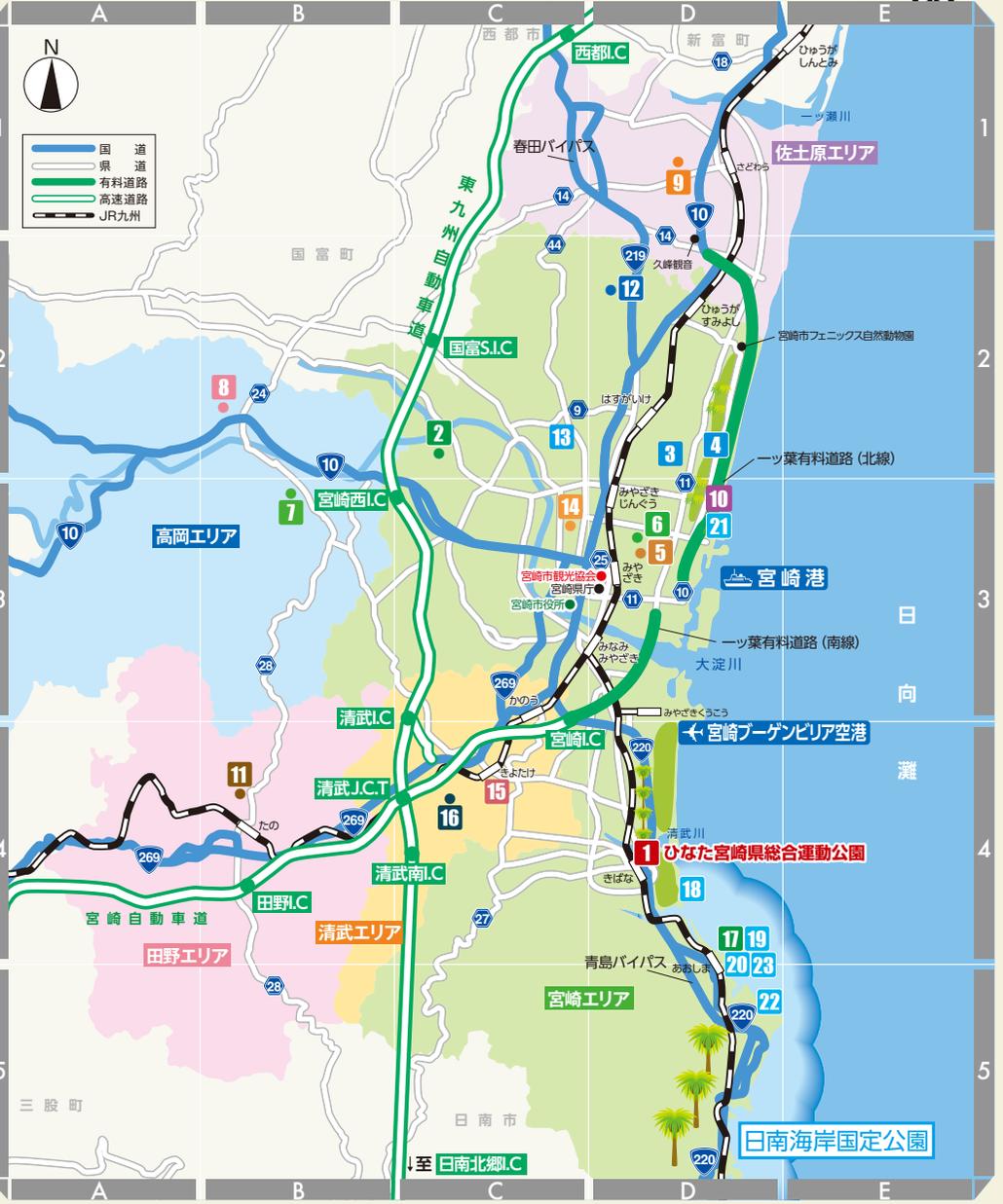
【宮崎ブーゲンビリア空港から】	【市街地から】
バス …… 約30分	バス …… 約25分
タクシー・車 …… 約20分	タクシー・車 …… 約20分



SPORTS MAP

宮崎市スポーツ施設マップ

宮崎市内だけでもこんなにたくさんの施設があるよ★



1 ひなた宮崎県総合運動公園 MAP:D-4

- ひなたサンマリスタジアム宮崎 P17
- ひなたひむかスタジアム P18
- ひなた木の花ドーム P18
- 宮崎県青島青少年自然の家体育室 P18
- ひなた武道館(主会場) P19
- ひなた武道館(副会場) P19
- ひなた武道館(トレーニングルーム) P19
- ひなた武道館(柔道場) P19
- ひなた武道館(相撲場) P19
- ひなた武道館(弓道場) P19
- ひなた陸上競技場 P20
- サッカーラグビー場 P20
- テニスコート P20
- 水泳場 P20
- 投てき場 P20
- 自転車競技場 P20
- 運動広場 P20
- 軟式野球場 P20

2 宮崎市生目の杜運動公園 MAP:C-2

- アイビススタジアム(第1野球場) P21
- 第2野球場 P21
- はんびドーム(屋内多目的運動場) P21
- 陸上競技場 P22
- 多目的グラウンドA P22
- 多目的グラウンドB(人工芝・天然芝) P22
- テニスコート P22
- 体育館 P22

3 宮崎市国際海浜エントランスプラザ MAP:D-2

- 多目的広場 P23
- テニスコート P23

4 一ツ葉エリア MAP:D-2

- シーガイアテニスアカデミー P23
- フィットネス一ツ葉 P23
- ジ・オーシャンクラブ P24
- フェニックスゴルフアカデミー P24
- シーガイアスクエア1 P24
- アミノバイタルトレーニングセンター宮崎 P24

5 宮崎市総合体育館 MAP:D-3

- 大体育室 P25
- 弓道場 P25
- 柔道場 P25
- 剣道場 P25

6 宮崎県体育館 MAP:D-3

- 本館競技場 P25
- 別館第1競技場 P25
- 別館第2競技場 P25
- 別館第3競技場 P25

7 宮崎市サンスポーツランド高岡 MAP:B-3

- 多目的グラウンド P26
- テニスコート P26

8 宮崎市天ヶ城公園野球場 宮崎市天ヶ城公園体育館 MAP:B-2

- 野球場 P26
- テニスコート P26

9 宮崎市久峰総合公園 MAP:D-1

- 野球場 P26
- テニスコート P26

10 みやざき臨海公園サンビーチ一ツ葉北ビーチ MAP:D-3

- 野球場 P27
- テニスコート P27
- 多目的運動広場 P27

11 宮崎市田野運動公園 MAP:B-4

- 野球場 P27
- テニスコート P27
- 多目的運動広場 P27

12 秋の台公園 MAP:D-2

- 軟式野球場 P27
- 多目的スポーツ広場 P27
- テニスコート P27

13 平和台公園 MAP:C-2

- 軟式野球場 P28
- 多目的スポーツ広場 P28
- テニスコート P28

14 宮崎市出水口公園 宮崎市ストリートスポーツ広場 MAP:C-3

- 軟式野球場 P28
- 多目的スポーツ広場 P28
- テニスコート P28

15 宮崎市清武体育館 MAP:C-4

- 軟式野球場 P29
- 多目的スポーツ広場 P29
- テニスコート P29

16 宮崎市清武総合運動公園 MAP:C-4

- SOKKENスタジアム P29
- 第2野球場 P29
- 日向夏ドーム P29
- 多目的グラウンド P30
- 多目的広場 P30
- テニスコート P30
- 弓道場 P30

17 青島エリア

- 宮崎市青島パークゴルフ場 MAP:D-4 P31

マリンスポーツ

- 18 木崎浜 MAP:D-4 P32
- 19 青島サーフィンセンター MAP:D-4 P32
- 20 青島海水浴場 MAP:D-4 P32
- 21 サンビーチ一ツ葉 MAP:D-3 P32
- 22 白浜海水浴場 MAP:D-5 P32
- 23 渚の交番 MAP:D-4 P32

フットサル

- 北部記念体育館 ■ 宮崎市佐土原体育館
- 南部記念体育館 ■ 佐土原地区農村環境改善センター
- 広原体育館 ■ 田野体育館
- 緑松体育館 ■ 天ヶ城公園体育館 ■ 佐土原西体育館

BASEBALL FACILITIES

野球

宮崎市内の
野球施設を
紹介するよ!



1 ひなた宮崎県総合運動公園

ひなたサンマリンスタジアム宮崎 ▶ P17

施設概要

- 1面
- 両翼.....100m
- センター.....122m

収容人数 30,000人

☔ 更衣室 🚻 🏠 🏟️

ひなたひむかスタジアム ▶ P18

施設概要

- 1面
- 両翼.....92m
- センター.....122m

収容人数 15,000人

☔ 更衣室 🚻 🏠 🏟️

ひなた木の花ドーム ▶ P18

施設概要

- 楕円形.....122m×102.5m
- 高さ.....38m
- 延べ面積.....11,463㎡
(アリーナ面積8,886㎡)
- 人工芝

軟式野球場 ▶ P20

施設概要

- A面/両翼.....99m
中堅.....122m
- B面/両翼.....92m
中堅.....100m



2 宮崎市生目の杜運動公園



アイブースタジアム (第1野球場) ▶ P21

施設概要

- 外野天然芝
- 両翼...100m ● センター...122m

収容人数 約11,000人
(内・外野スタンド 6,000席、外野芝 5,000席)

☔ 更衣室 🚻 🏠 🏟️

第2野球場 ▶ P21

施設概要

- 外野天然芝
- 両翼.....100m
- 観客席...260席
- センター.....122m

☔ 🏟️

はんぴドーム (屋内多目的運動場) ▶ P21

施設概要

- 人工芝
- アリーナ.....65m×65m
- 天井高.....24m

16 宮崎市清武総合運動公園



SOKKENスタジアム ▶▶▶ P29

施設概要

- 両翼...100m ● センター...122m

収容人数 約5,500人 (内野席 2,840席、外野席 2,660席)

☔ 更衣室 🚻 🏠 🏟️

● 外野天然芝

SOKKENスタジアムとは清武町出身の偉人「安井息軒」に因んだ愛称【安井息軒】...江戸時代末期に活躍した清武町出身の偉大な儒学者。子弟の教育に励み、江戸に三計塾を開塾。自らも「幕府儒官」という、学者としての最高地位にまで上り詰めた。

第2野球場 ▶ P29

施設概要

- 両翼...100m ● センター...122m
- 外野天然芝 ● 観客席...260席

8 宮崎市天ヶ城公園野球場 ▶ P26



施設概要

- 軟式野球場.....1面

☔ 🏟️

9 宮崎市久峰総合公園



野球場 ▶ P26

施設概要

- 野球場.....1面
- 両翼.....100m
- センター.....122m

☔ 🏟️

【その他の施設】

- 佐土原西運動広場
宮崎市佐土原町東上那珂17851-1
TEL.0985-73-7223
- 大淀川市民緑地 (軟式野球)
・田吉コート
小戸橋下流右岸 TEL.0985-23-0051
- ・下小松コート
宮崎大橋~平和台大橋右岸 TEL.0985-23-0051
- ・山内川緑地
一ツ葉有料道路南線料金所付近 TEL.0985-23-0051

日向夏ドーム ▶ P29

施設概要

- 人工芝 ● 野球の内野練習
- アリーナ.....50m×50m
- 天井高.....20m

11 宮崎市田野運動公園



野球場 ▶ P27

施設概要

- 野球場.....1面
- 両翼.....94m
- センター.....120m

☔ 🏟️

12 萩の台公園



軟式野球場 ▶ P27

施設概要

- 軟式野球場.....1面

☔ 🏟️

14 宮崎市出水口公園 ▶ P28



施設概要

- 野球場.....1面

☔ 🏟️



SOCCER サッカー

宮崎市内の
サッカー施設を
紹介するよ!



4 フェニックス・シーガイア・リゾート



シーガイアスクエア1 ▶▶ P24

施設概要 ●天然芝コート……………1面

4 アミノバイタル®トレーニングセンター宮崎



サッカー・ラグビー場 ▶▶ P24

施設概要 ●天然芝……………1面



多目的グラウンド ▶▶ P24

施設概要 ●ハイブリッド芝……………1面



1 ひなた宮崎県総合運動公園



サッカー場 ▶▶ P20

施設概要 ●1面 ●天然芝



3 宮崎市国際海浜エントランスプラザ



多目的広場 ▶▶ P23

施設概要 ●天然芝コート……………1面



10 宮崎市清武総合運動公園



多目的グラウンド ▶▶ P30

施設概要 ●天然芝コート……………1面



多目的広場 ▶▶ P30

施設概要 ●天然芝コート……………1面

2 宮崎市生目の杜運動公園



陸上競技場 ▶▶ P22

施設概要 ●第3種公認競技場 ●天然芝
●1周 400m×9コース



人工芝コート

多目的グラウンドB ▶▶ P22

施設概要 ●サッカーコート……………3面
●人工芝コート……………1面
※サッカー公式戦サイズ
●天然芝コート……………2面



【その他の施設】

- 萩の台公園
宮崎市大字広原竹増迫7150 TEL.0985-30-2163
施設概要 ●サッカーコート……………1面
- 佐土原運動広場
宮崎市佐土原町下田島1725-1 TEL.0985-73-1111
- 大淀川市民緑地
・田吉コート
小戸橋下流右岸 TEL.0985-23-0051
- サンスポーツランド高岡
・多目的グラウンド

11 宮崎市田野運動公園



多目的運動広場 ▶▶ P27

施設概要 ●天然芝コート……………1面

TENNIS テニス FACILITIES



宮崎市内の
テニス施設を
紹介するよ!

1 ひなた宮崎県総合運動公園

テニスコート ※令和6年7月現在、休止中

2 宮崎市生目の杜運動公園



テニスコート ▶▶ P22

施設概要

- 砂入り人工芝 …… 16面
- 運営棟・屋根付きスタンド

3 宮崎市国際海浜エントランスプラザ



テニスコート ▶▶ P23

施設概要

- 砂入り人工芝 …… 4面

4 フェニックス・シーガイア・リゾート



シーガイアテニスアカデミー ▶▶ P23

施設概要

- 屋外コート 砂入り人工芝 …… 11面
- ハード …… 5面
- 屋内コート ハード …… 4面

9 宮崎市久峰総合公園



テニスコート ▶▶ P26

施設概要

- 砂入り人工芝 …… 8面

16 宮崎市清武総合運動公園



テニスコート ▶▶ P30

施設概要

- 第1テニスコート(室内) …… 3面
- オリックスパファローズ春季キャンプ室内練習場(2月)
- 第2テニスコート …… 9面
- 砂入り人工芝

7 宮崎市サンスポーツランド高岡



テニスコート ▶▶ P26

施設概要

- 砂入り人工芝 …… 5面

11 宮崎市田野運動公園



テニスコート ▶▶ P27

施設概要

- 砂入り人工芝 …… 2面
- クレーコート …… 2面

【その他の施設】

- 佐土原西運動広場テニスコート **施設概要** ● クレー …… 3面
宮崎市佐土原町東上那珂17581 TEL.0985-73-7223
- 加納スポーツセンターテニスコート **施設概要** ● 砂入り人工芝 …… 1面
宮崎市清武町加納乙213-4 TEL.0985-85-1118
- 宮崎市中央公園テニスコート **施設概要** ● 砂入り人工芝 …… 3面
宮崎駅東1丁目2-7 TEL.0985-29-5603
- 生目台テニスコート **施設概要** ● ハードコート …… 2面
宮崎市生目台東4丁目8-1 TEL.0985-59-9191
- 萩の台公園 **施設概要** ● 砂入り人工芝 …… 3面
宮崎市大字広原竹増迫7150 TEL.0985-30-2163

THE INDOOR FACILITIES

屋内施設

宮崎市内の
屋内施設を
紹介するよ!



2 宮崎市生目の杜運動公園



体育館 ▶ P22

施設概要

- バレーボール……………3面
- バスケットボール……………2面
- バドミントン……………6面

8 天ヶ城公園体育館 ▶ P26



施設概要

- バレーボール……………3面
- フットサル……………1面

宮崎市佐土原体育館



宮崎市佐土原町下田島20688-74 TEL.0985-73-7223

施設概要

- バレーボール……………3面
- バスケットボール……………2面
- バドミントン……………8面
- フットサル……………1面

北部記念体育館



宮崎市祇園1-77 TEL.0985-28-0353

施設概要

- バレーボール……………2面
- バスケットボール……………1面

5 宮崎市総合体育館 ▶ P25



大体育室

施設概要

- バレーボール……………3面
- バスケットボール……………2面
- バドミントン……………10面
- ソフトテニス……………3面

弓道場

施設概要 近的12人立ち、巻き藁有り

柔道場

施設概要 ●公式競技……………2面

剣道場

施設概要 ●公式競技…2面

【その他の施設】

- 南部記念体育館 宮崎市恒久南2-1-5 TEL.0985-53-5553
- 佐土原地区農村環境改善センター 宮崎市佐土原町下田島1725-1 TEL.0985-72-2998
- 清武体育館 宮崎市清武町西新町5-1 TEL.0985-85-5228
- 広原体育館 宮崎市大字広原1085-1 TEL.0985-39-3510
- 田野体育館 宮崎市田野町乙10905-26 TEL.0985-86-0220
- 緑松体育館 宮崎市大字赤江980-1 TEL.0985-51-6417
- B&G海洋センター体育館 宮崎市田野町甲2942-1 TEL.0985-86-0220
- 加納スポーツセンター 宮崎市清武町加納乙213-4 TEL.0985-85-1118
- 佐土原西体育館 宮崎市佐土原町上田島8387-2 TEL.0985-73-7223
- 東高岡体育館 宮崎市高岡町花見923 TEL.0985-82-0889
- 那珂地区農業構造改善センター 多目的ホール棟 宮崎市佐土原町東上那珂14503 TEL.0985-73-1111 **施設概要** ●バレーボール……………1面
- 宮崎市青少年プラザ体育館 宮崎市神宮東1-2-27 TEL.0985-24-9138
- 宮崎市身体障がい者体育センター 宮崎市大字恒久西原5132 TEL.0985-53-1826
- 穆佐体育館 宮崎市高岡町小山田973 TEL.0985-82-0889

6 宮崎県体育館 ▶ P25



本館競技場

施設概要

- バレーボール…3面
- バドミントン…8面
- バスケットボール…2面
- その他各種競技に対応

別館第1競技場

施設概要

- バレーボール…1面
- バドミントン…3面
- バスケットボール…1面
- その他各種競技に対応

別館第2競技場

施設概要 ●柔道等……………1面

別館第3競技場

施設概要 ●剣道……………1面



1 ひなた宮崎県総合運動公園

〒889-2151 宮崎市大字熊野1443-12
TEL.0985-58-5588



- （駐車場料金）
- 大型……………600円
 - 普通・軽自動車……………300円
 - 二輪自動車……………100円
- ※土・日・祝日及び、イベント徴収がある場合のみ

ひなたひむかスタジアム

TEL.0985-58-5588



立派な施設がたくさんあるね！スゴイ!!

- 施設概要**
- 1面
 - 両翼……………92m
 - センター……………122m
- 収容人数** 15,000人



ひなた木の花ドーム

TEL.0985-58-5588



- 施設概要**
- 楕円形……………122m×102.5m
 - 高さ……………38m
 - 延べ面積……………11,463㎡
(アリーナ面積8,886㎡)
 - 人工芝



利用できる内容 軟式野球・ソフトボール・運動会・各種イベント

ひなたサンマリスタジアム宮崎

TEL.0985-58-1220

プロ野球も開催された設備・条件の整った公認の施設

内・外野とも天然芝を全面使用した全国でも数少ない球場。オールシーズン天然芝の緑の美しさとやわらかさは、選手のみならず観客の方々にも自然と一体となって野球を楽しむる快適性をもたらしてくれます。
2006年には、プロ野球オールスターゲームが開催されました。



- 施設概要**
- 1面
 - 両翼……………100m
 - センター……………122m
- 収容人数** 30,000人



県高校野球連盟指導者のコメント

内野まで天然芝の球場は、ここサンマリスタジアム宮崎も含め、国内に数ヶ所しかありません。天然芝の利点は、まず、イレギュラーが少ないこと。また、芝のおかげで光が柔らかく目が疲れにくい点などは、選手はもちろんのことベンチから采配を振るう側にとっても大きなメリットであるといえます。まさに“本来の「野球場」の原点”という感じがしますね。
会議室や素振りのスペースなど付帯設備も充実しており、市の中心街、空港、高速インターなどからの交通アクセスの利便性や松林に囲まれた自然環境などは、学生、社会人、そしてプロ選手にとっても最高の満足を得ることができる球場だと思いますよ。

宮崎県青島青少年自然の家体育室

TEL.0985-58-1711



- 施設概要**
- バレーボール……………2面
 - バスケットボール……………2面
 - バドミントン……………6面
 - ミニバレー……………6面



※利用制限等がありますので、利用希望の際は直接施設へお問い合わせ下さい。





ひなた武道館

TEL.0985-58-5151

国際大会も実施可能な規模と設備

国際大会も可能な規模と設備を備えた総合的な武道館です。延床面積13,960㎡の中に各種の武道場等が備わっており、主道場においては、武道以外のスポーツにも広く利用できるように設計されています。

とにかく広い!! 贅沢な空間

主道場は桜の複層フローリングで、武道以外のスポーツにも使えます。また、ラインが無く小さな印が付いており使用種目専用のラインを引くので分かりやすくなっています。

【その他の設備】

- 剣道場** 2面
- 柔道場** 4面
- 相撲場**
 - 競技用土俵 1面
 - 練習用土俵 1面
- 弓道場**
 - 近的12人立
 - 遠的6人立

主道場



- 施設概要**
- 観客席固定約1500席、移動約500席
 - 剣道及び柔道 6面
 - バレーボール 3面
 - バドミントン 6面

副道場



- 施設概要**
- なぎなた、合気道、空手、少林寺拳法、銃剣道等に対応 2面

トレーニングルーム



- 施設概要**
- 筋力マシン
 - トレッドミル(ランニング)
 - エアロバイク(自転車)
 - フリーウエイト(バーベル及びダンベル)
- 等各種トレーニング機器



ひなた陸上競技場



施設概要

- [第1陸上競技場]
 - 1種公認400m×8コース(全天候)
- [第2陸上競技場]
 - 300m×6コース ● 投てき場
- [第3競技場](サッカー場)
 - 400m×8コース(全天候)

全天候型 屋内施設

屋内走路



施設概要

- 面積/1,750㎡
- 100m、110mハードル兼用走路5レーン
 - 走り幅跳び・三段跳び用の走路1レーンと砂場
 - 棒高跳び用突き箱

第2トレーニング場



施設概要

- ※団体利用のみ
- トッパースリットも使用するトレーニング専用器具を備えたトレーニング場

サッカー・ラグビー場



サッカー場

- 施設概要** ● 1面 ● 天然芝

ラグビー場

- 施設概要** ● 1面 ● 天然芝

その他のスポーツ施設

スポーツ施設共通問い合わせ
TEL.0985-58-5588

投てき場

- 施設概要** 面積/8,200㎡
- 槍投げ 1箇所
 - 円盤投げ 1箇所
 - 砲丸投げ 1箇所
 - ハンマー投げ 1箇所

自転車競技場

- 施設概要**
- 1周400m×6車道
 - 幅員8.8m(曲線部7.6m)
 - フィールド内グランドホッケー

運動広場

- 施設概要**
- ソフトボール
 - グラウンドゴルフ
 - グラウンドホッケー
 - ゲートボール 等に使用可能

軟式野球場

- 施設概要**
- A面/両翼 99m
 - 中堅 122m
 - B面/両翼 92m
 - 中堅 100m



2 宮崎市生目の杜運動公園

〒880-2101 宮崎市大字跡江4461-1
TEL.0985-47-6222

【駐車場料金】

- 大 型……………200円
 - 普通自動車……………100円
- ※土・日・祝日、キャンプ期間中の練習日。



アイビースタジアム

施設概要

- 外野天然芝 ●両翼……………100m
- センター……………122m

収容人数 約11,000人
(内・外野スタンド 6,000席、
外野芝 5,000席)

利用できる内容 ●硬式野球 ●軟式野球



第2野球場



施設概要

- 外野天然芝 ●両翼……………100m ●センター……………122m
- 観客席……………250席

利用できる内容 ●硬式野球 ●軟式野球



はんぴドーム (屋内多目的運動場)



施設概要

- 人工芝 ●アリーナ……………65m×65m
- 天井高……………24m

利用できる内容 ●フットサル(2面)、テニス(3面)、
各種スポーツおよびレクリエーション等

陸上競技場



施設概要

- 第3種公認競技場
- 1周 400m×9コース
- 天然芝

収容人数

約12,000人
(スタンド 960席、芝生 10,800人)
※インフィールドサッカー公式サイズ

多目的グラウンドA



施設概要

- 126m×126m ●混合土グラウンド

利用できる内容

- ソフトボール
- その他各種スポーツおよびレクリエーション等

多目的グラウンドB



施設概要

- サッカーコート……………3面
(●人工芝コート……………1面)
(●天然芝コート……………2面)

利用できる内容

サッカー、ラグビーなど各種スポーツおよびレクリエーション等

天然芝コート



テニスコート



施設概要

- 砂入り人工芝コート……………16面
- 運営棟・屋根付きスタンド

体育館



施設概要

- バレーボール……………3面
- バスケットボール……………2面
- バドミントン……………6面



4 ツ葉エリア

宮崎市国際海浜エントランスプラザ

〒880-8545 宮崎市山崎町浜414-1 TEL.0985-32-1369

多目的広場



2002年FIFAワールドカップ
ドイツチームのキャンプ地

施設概要 ● サッカー ● その他スポーツ



テニスコート



施設概要 ● 砂入り人工芝……………4面



フェニックス・シーガイア・リゾート

〒880-8545 宮崎市山崎町浜山 TEL.0985-21-1111 (大代表)

シーガイアテニスアカデミー



施設概要 ● 屋外コート…16面 ● 屋内コート…4面
● 観客席(センターコート)…1,000席

センターコートは、コートサイドラインと壁面の間が8m、バックヤードが10mのワイド感あふれる設計。国際級の大会への対応も可能です。



フィットネス ツ葉



施設概要 ● 25m屋内プール ● フィットネススタジオ
● トレーニングジム ● リラクゼーションルーム
● その他各種スポーツプログラムあり

「ラグゼーツ葉」の2Fにある、最新のトレーニング機器を完備したフィットネスクラブ。



ジ・オーシャンクラブ



施設概要 ● 25m屋内プール(温水)
● マシンエクササイズのための最新鋭機器を揃えたトレーニングジム
● ボディソニックマシンを備えたリラックスルーム
● バスルーム・サウナ

シェラトン・グランデ・オーシャンリゾート3F

フェニックスゴルフアカデミー



施設概要 従来の練習場のイメージを完全に覆す、環境、クオリティとともにトップレベルを誇る日本初の本格的ゴルフアカデミーです。日本有数のドライビングレンジは350ヤードのフェアウェー、40人のプレイヤーが同時に練習できる天然芝のティーグラウンドを備えています。また、個人レッスン・グループレッスンなどのプログラムも充実しています。



シーガイアスクエア1

ホテルに隣接



2002年FIFAワールドカップ
ドイツチームのキャンプ地
2019年ラグビーワールドカップ
イングランド代表の公認キャンプ地

施設概要 ● サッカー ● その他スポーツ

世界が認めた宮崎の芝

美しい緑がスポーツマインドを高揚させ、ときに潤いをあたえてくれる。2002FIFAワールドカップのベースキャンプ地としてベストの状態になるようmm単位で芝を刈り込み、ドイツチームキャンプ地としてその成功を納めた芝。その陰には、職員一同の管理に対する自信と日々の努力がありました。

アミノバイタル®トレーニングセンター宮崎



サッカー・ラグビー場

施設概要

● 天然芝……………1面



多目的グラウンド

施設概要

● ハイブリッド芝…1面



室内練習場

施設概要

● 人工芝……………39.2m×46.2m

利用できる内容
サッカー、ラグビー、野球



トレーニングルーム



クロスカントリーコース

5 宮崎市総合体育館

【駐車場料金】1時間…100円
(最初の1時間無料)
最大…500円

〒880-0879 宮崎市宮崎駅東1-2-7 TEL.0985-29-5603

大体育室

施設概要 ●バレーボール……3面 ●バドミントン…10面
●バスケットボール…2面 ●テニス………3面

弓道場

施設概要 近的12人立ち、巻き藁有り

柔道場

施設概要 ●公式競技 ……2面

剣道場

施設概要 ●公式競技 ……2面

6 宮崎県体育館

〒880-0879 宮崎市宮崎駅東2-4-1 TEL.0985-24-3975

本館競技場

施設概要 ●バレーボール……3面 ●バドミントン…8面
●バスケットボール…2面 その他各種競技に対応

別館第1競技場

施設概要 ●バレーボール……1面 ●バドミントン…3面
●バスケットボール…1面 その他各種競技に対応

別館第2競技場

施設概要 ●柔道等 ……1面

別館第3競技場

施設概要 ●剣道 ……1面

7 宮崎市サンスポーツランド高岡

〒880-2221 宮崎市高岡町小山田3870 TEL.0985-82-0889

●ゲートボール ……1面

多目的グラウンド

施設概要 ●サッカーコート(砂地) ……1面
●400mトラック

テニスコート

施設概要 ●砂入り人工芝 ……5面

8 宮崎市天ヶ城公園野球場 宮崎市天ヶ城公園体育館

〒880-2221 宮崎市高岡町内山1979
TEL.0985-82-3321

〒880-2221 宮崎市高岡町内山2007
TEL.0985-82-3321

天ヶ城公園野球場

施設概要 ●軟式野球場 ……1面

天ヶ城公園体育館

施設概要 ●バレーボール ……3面
●フットサル ……1面

9 宮崎市久峰総合公園

〒880-0212 宮崎市佐土原町下那珂13754 TEL.0985-73-2782

野球場

施設概要 ●1面
●両翼 ……100m
●センター ……122m

テニスコート

施設概要 ●砂入り人工芝 ……8面

【有料施設】

●テニスコート ●バターゴルフ・ミニパークゴルフ
●四半的弓道場 ●弓道場 ●野球場 ●陸上競技場

【無料施設】

●多目的広場 ●冒険広場 ●草スキー場 ●ピクニック広場
●ゲートボール場 他

10 みやざき臨海公園 サンビーチーツ葉北ビーチ

〒880-0834 宮崎市新別府町前浜 TEL.0985-62-2665



施設概要 ●ビーチバレー ……1面
●ビーチサッカー ……1面



11 宮崎市田野運動公園

〒889-1702 宮崎市田野町乙10905-26 TEL.0985-86-0220



●野外ステージ ●プール ●武道館 ●弓道場 ●体育館

野球場

施設概要 ●1面
●両翼 ……94m
●センター ……120m



テニスコート

施設概要 ●クレー ……2面
●砂入り人工芝 ……2面

多目的運動広場

施設概要 ●天然芝コート ……1面

12 萩の台公園

〒880-0125 宮崎市大字広原竹増迫7150 TEL.0985-30-2163



軟式野球場

軟式野球場

施設概要 ●1面

多目的スポーツ広場

施設概要 ●天然芝コート ……1面

テニスコート

施設概要 ●砂入り人工芝 ……3面



13 平和台公園

〒880-0035 宮崎市下北方町越ヶ迫6146 TEL.0985-35-3181



施設概要 ●ソフトボール
●アスレチック広場
●運動広場

14 宮崎市出水口公園

〒880-0024 宮崎市祇園2-79
TEL.0985-23-0051



宮崎市出水口公園

施設概要 ●野球場 ……1面
●ソフトボール場 ……1面

施設概要

●ソフトボール場 ……1面



宮崎市ストリートスポーツ広場

施設概要 ●スケートボード ●BMX
●インラインスケート

施設概要

●インラインスケート

15 宮崎市清武体育館

〒889-1601 宮崎市清武町西新町5-1 TEL.0985-85-5228



格技場

施設概要 ●バレーボールコート ……3面
●バスケットボールコート ……2面
●バドミントンコート ……9面

●格技場(柔道・剣道)
●駐車場119台程度

16 宮崎市清武総合運動公園

〒889-1602 宮崎市清武町今泉甲530 TEL.0985-85-1148

SOKKENスタジアム



施設概要 ●外野天然芝 ●両翼……100m
●センター……122m

収容人数 約5,500人
内野席2,840席 外野席2,660席

利用出来る内容 ●硬式野球 ●軟式野球



第2野球場



施設概要 ●外野天然芝
●両翼……100m
●センター……122m
●観客席……260席

利用出来る内容 ●硬式野球 ●軟式野球

日向夏ドーム



施設概要 ●人工芝
●アリーナ……50m×50m
●天井高……20m

多目的グラウンド



施設概要 ●150m×150m ●芝生グラウンド
軟式野球……4面
サッカーコート……1面
ソフトボール……4面

利用出来る内容 軟式野球 ソフトボール サッカーなど
各種スポーツおよびレクリエーション等

多目的広場



施設概要 ●150m×80m
●天然芝コート
サッカーコート…1面

利用出来る内容 サッカーなど各種スポーツおよび
レクリエーション等

テニスコート



第1テニスコート



第2テニスコート

施設概要 ●砂入り人工芝コート
●第1テニスコート(屋内)…3面
オリックス・バファローズ春季キャンプ
室内練習場(2月)
●第2テニスコート…9面
●運営棟・屋根付スタンド



弓道場



施設概要 ●近的…10人立
●遠的(アーチェリー場)
●四半の場有り



17 宮崎市青島パークゴルフ場

タブノキやワシントンニアパームなどの植栽配置など自然公園の集計に配慮し、南国の景観を重視したコース設計になっています。

問い合わせ

〒889-2161 宮崎市加江田7470-3
TEL/0985-65-1113



利用料金

平日	4歳～高校生	1人1日	300円
	4歳～高校生(団体)	1人1日	280円
	一般	1人1日	600円
休日等 (土・日・祝)	4歳～高校生	1人1日	400円
	4歳～高校生(団体)	1人1日	380円
	一般	1人1日	800円
回数券	4歳～高校生	10日分	2,400円
	一般	10日分	5,000円
クラブ・ボールレンタル(1組)	1人1日		100円

※障がい者の方の利用料金は半額になります。
(回数券及びレンタル用品を除く、端数は10円単位で切り上げ)
※20名以上の団体利用は、事前に手続きが必要になります。



ゴルフをするには
最高の環境!!



4コース 36ホール パー132
敷地面積:約2.7ha

マリン
スポーツ
MARINE SPORTS18 木崎浜
[サーフィン・ボディボード]

広いビーチに北から南のうねりが一年を通して入り、サンドバーも多く点在する浜。ほぼ毎日サーフィンが可能で、世界のプロサーフィン大会等の会場ともなっているポイント。

19 青島サーフィンセンター [サーフィン・ボディボード]

初心者に適した波が立つ青島ビーチで、サーフィンとボディボードが体験できます。認定インストラクターは救急・技術講習に合格したベテランサーファーばかりなので、安全に、安心して、初心者も年齢問わず、楽しむことができます。泳げない人もOK。青島サーフィンセンターは、青島の地域活性化や宮崎のマリンスポーツ振興を目指し、青島の観光業者でつくる青島観光連携協議会と、宮崎県や宮崎市などの行政、そしてインストラクター組織(青島サーフスクール実行委員会)が一体となって実施しています。

〒889-2162 宮崎市青島1-16-1(ANAホリデー・インリゾート宮崎内)

問い合わせ TEL /0985-65-2947 (直通)

0985-65-1555 (ANAホリデー・インリゾート宮崎)



20 青島海水浴場

[海水浴]

無料休憩所、監視人あり。
■所在地 / 宮崎市青島
■交通 / 青島駅から徒歩10分
■駐車場 / 2000台



21 サンビーチーツ葉

[海水浴]

太平洋に面した一ツ葉海岸に防波堤の囲いをつくり、人工的に泳げるようにしている海水浴場です。

■駐車場 / 400台



22 白浜海水浴場

[海水浴]

海の家や売店などもあり、アウトホームな海水浴場。
■駐車場 / 300台
【オートキャンプ(宮崎白浜オートキャンプ場)】
キャンプ用テントやキャンプ用品等のレンタルも充実したオートキャンプ場。
■所在地 / 宮崎市大字折生追字上白浜
■交通 / JR折生追駅から徒歩20分

Check!

23 渚の交番

海とあなたを結ぶ

宮崎市青島にある全国初の海辺の総合窓口、渚の交番。「安心・安全・きれいで楽しい海」を目指し、1年中ライフセーバーが常駐。マリン体験や様々なイベントも実施し、シャワーやロッカー等も完備。観光案内や情報発信、周辺地域のパトロールも行っています。

【施設案内】●コインシャワー 温水シャワー……………200円 ●コインロッカー 大300円/中200円(営業時間内の利用) ※鍵の紛失は実費負担
●多目的トイレ、バリアフリー対応トイレ ●更衣室 ●AED ●会議室 等

【営業時間】●海水浴場期間(7月上旬~8月下旬) 9:00~18:00

●上記以外 9:00~17:10(休業日:毎週水曜日とその他不定休)

問い合わせ 0985-65-1055



宮崎市近隣 ゴルフ場一覧



1 美々津カントリークラブ

18H 6,700Y P72
日向市東郷町山陰甲417-94 Tel.0982-58-1140
●宮崎空港より車で約75分、宮崎駅より車で約60分

2 宮崎座論梅ゴルフ倶楽部

18H 6,895Y P72
児湯郡新富町大字新田17605 Tel.0983-35-1311
●宮崎道・宮崎ICより車で約40分、宮崎空港より車で約45分

3 一ツ瀬川県民ゴルフ場

18H 5,710Y P70
児湯郡新富町大字新田2591 Tel.0983-33-5585
●JR宮崎駅より車で約25分、宮崎空港より車で約50分

4 宮崎サンシャインカントリークラブ

18H 7,122Y P72
宮崎市佐土原町東上那珂11538-1 Tel.0985-74-3636
●宮崎道・宮崎ICより車で約25分、宮崎空港より車で約30分

5 宮崎国際ゴルフ倶楽部

27H 10,370Y P108
宮崎市佐土原町下田島6634-1 Tel.0985-73-1606
●宮崎道・宮崎ICより車で約25分、宮崎空港より車で約30分

6 ハイビスカスゴルフクラブ

18H 6,920Y P72
宮崎市佐土原町下田島21085-1 Tel.0985-73-0109
●JR宮崎駅より車で約20分、宮崎空港より車で約25分

7 愛和宮崎ゴルフクラブ

18H 7,174Y P72
宮崎市佐土原町東上那珂105 Tel.0985-74-3611
●宮崎空港より車で約50分、JR佐土原駅より車で約15分

8 UMKカントリークラブ

アクサレディスゴルフトーナメントinMIYAZAKI開催コース
18H 7,039Y P72
宮崎市大字新名爪字坂ノ下2055 Tel.0985-39-7777
●宮崎道・宮崎ICより車で約25分、宮崎空港より車で約30分

9 フェニックスカントリークラブ

ダンロップフェニックストーナメント開催コース
27H 10,262Y P108
宮崎市大字塩路浜山3083 Tel.0985-21-1301
●JR宮崎駅より車で約15分、宮崎空港より車で約20分

10 トム・ワトソンゴルフコース

18H 6,984Y P72
宮崎市大字塩路浜山3083 Tel.0985-21-1301
●JR宮崎駅より車で約15分、宮崎空港より車で約20分

11 宮崎大淀川スポーツセンター

9H 3,105Y P36
宮崎市大字跡江385-2 Tel.0985-48-1934
●東九州道・宮崎西ICより車で約15分、宮崎空港より車で約40分

12 宮崎大淀カントリークラブ

18H 6,679Y P72
宮崎市大字長嶺字唯々追1021 Tel.0985-48-3000
●東九州道・宮崎西ICより車で約5分、宮崎空港より車で約25分

13 宮崎カントリークラブ

LPGAツアーチャンピオンシップリコーカップ開催コース
18H 6,585Y P72
宮崎市大字田吉字松崎4855-90 Tel.0985-56-4114
●宮崎道・宮崎ICより車で約7分、宮崎空港より車で約5分

14 宮崎パブリックゴルフ

9H 2,851Y P36
宮崎市大字田吉字松崎4979-58 Tel.0985-56-3355
●宮崎道・宮崎ICより車で約10分、宮崎空港より車で約10分

15 青島ゴルフ倶楽部

18H 7,018Y P72
宮崎市大字折生迫大谷4180 Tel.0985-65-1001
●宮崎道・宮崎ICより車で約15分、宮崎空港より車で約15分

16 宮崎レイクサイドゴルフ倶楽部

18H 7,042Y P72
宮崎市清武町今泉丙1331-1 Tel.0985-85-8585
●東九州道・清武ICより車で約10分、宮崎空港より車で約20分

17 宮崎国際空港カントリークラブ

18H 7,038Y P72
宮崎市田野町乙5030-2 Tel.0985-86-0770
●宮崎道・田野ICより車で約5分、宮崎空港より車で約20分

18 日南北郷カントリークラブ

18H 7,012Y P72
日南市北郷町郷之原甲2821-1 Tel.0987-55-3333
●宮崎道・田野ICより車で約25分、宮崎空港より車で約45分

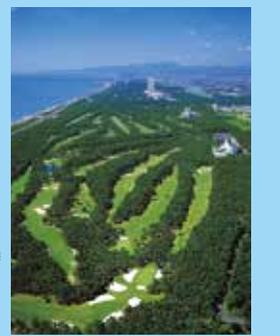
みやざき ゴルフパラダイス

11月の宮崎は、ダンロップフェニックストーナメントをはじめ女子ツアー最終戦であるLPGAツアーチャンピオンシップリコーカップが開催され、国内外の男女トッププロが宮崎に集結し熱戦が繰り広げられます。
また翌年の3月にはアクサレディスゴルフトーナメントinMIYAZAKIも開催され、温暖な気候を生きし冬でも快適にゴルフを楽しめます。
みやざきゴルフパラダイスでは、さまざまなキャンペーンを実施お得な特典付き観光フリーペーパー「宮崎食べてん!」の無料配布や、各種イベントでゴルフアワーの皆様をもてなします。

国 道
 有料道路
 高速道路
 J R 九州
 東北エリア
 県央エリア
 県西エリア
 県南エリア



UMKカントリークラブ



フェニックスカントリークラブ



宮崎カントリークラブ

ゴルフ場マップ



宮崎市にはそれぞれの特長があるスポーツジムがたくさんあります！
様々なニーズにお応えします。

ジ・オーシャンクラブ
宮崎市山崎町浜山 シェラトン・グランデ・
オーシャンリゾート3F TEL.0985-21-1145

ワウディー宮崎
宮崎市橋通東4-8-1 カリーノ宮崎B2F
TEL.0985-61-8382

メディカルフィットネススパ わくわく
宮崎市小松1158-8 TEL.0985-62-3150

ひなた武道館
宮崎市大字熊野2206-1
TEL.0985-58-5151

ジョイフィット宮崎大塚店
宮崎市小松台南町13-6 TEL.0985-47-2335

フィットネスライフ・ヤマシタ
宮崎市新名爪234-1 TEL.0985-62-5058

メディカルフィットネス フィオーレ
宮崎市高千穂通2丁目7番14号フィオーレ古賀3F
TEL.0985-22-2113

こころフィットネス
宮崎市権現町181-3 TEL.0985-55-0111

フィットネス ーツ葉
宮崎市山崎町浜山 ラグゼ ーツ葉2F
TEL.0985-21-1333

SPECIALIST
宮崎市佐土原町下田島9469
TEL.0985-72-0808

スポーツクラブ&スパ ルネサンス宮崎
宮崎市宮崎駅東2-6-1 TEL.0985-35-2670

スポーツジムフェニックス
宮崎市新城町47 TEL.0985-41-4300

日高スポーツジム
宮崎市祇園2-101 TEL.0985-20-5205

fan (Mスポーツ整形外科クリニック)
宮崎市太田4丁目2-16 TEL.0985-51-1155

ABCスポーツクラブ
宮崎市清武町木原若宮田1027-9
TEL.0985-77-5311

ホリデイスポーツクラブ宮崎店
宮崎市恒久4378-1 TEL.0985-54-1500

アシスト宮崎平和台店
宮崎市矢の先町141 TEL.0985-89-3755

アシスト宮崎北店
宮崎市新名爪字麦田1396番地3
TEL.0985-37-3777

FiT24宮崎柳丸店
宮崎市柳丸町97-1 TEL.0985-61-6688

Boxing&fitness Gym Gloving
宮崎市橋通東3丁目1-11 ホテルメリージュ1F
TEL.0985-40-2840

パワーハウスジム宮崎
宮崎市大淀4丁目7 TEL.0985-52-7755

ゴールドジム
宮崎市新別府町江口862-1イオンモール宮崎内
TEL.0985-32-2525

スポーツドクター
医療施設一覧
Medical facilities



同心会 古賀総合病院 宮崎市池内町数太木1749-1 TEL.0985-39-8888	獅子目整形外科病院 宮崎市大字島之内6654 TEL.0985-39-1052	医療法人雅会 河野整形外科 宮崎市大字島之内7309 TEL.0985-39-3313
--	--	--

宮崎大学医学部附属病院 宮崎市清武町木原5200 TEL.0985-85-1510	医療法人わたなべ整形外科 宮崎市大字熊野50番地1 TEL.0985-58-1555	岡田整形外科医院 宮崎市大字浮田3313-1 TEL.0985-47-1162
--	---	--

宮崎江南病院 宮崎市大坪西1-2-1 TEL.0985-51-7575	宮崎善仁会病院 宮崎市新別府町江口950-1 TEL.0985-26-1599	宮崎市郡医師会病院 宮崎市辺新別府町船戸738-1 TEL.0985-24-9119
--	--	---

一般財団法人弘潤会 野崎東病院 宮崎市村角町高尊2105 TEL.0985-28-8555	ひらかわ整形外科クリニック 宮崎市吉村町長田甲2376 TEL.0985-28-8220	Mスポーツ整形外科クリニック 整形外科 宮崎市太田4丁目2-16 エム・スポーツクリニック TEL.0985-64-2011
--	---	---

医療法人社団 くらぎ整形外科 宮崎市谷川1丁目7-18 TEL.0985-64-0233	江南まつもと整形外科 宮崎市恒久5980-1 TEL.0985-63-5575	かわはら整形外科リハビリテーションクリニック 宮崎市清武町加納4丁目20 TEL.0985-67-6070
---	--	--

ごとう歯科医院 宮崎市芳士708-1 TEL.0985-39-0665	やまもと整形外科 宮崎市池内町984番地1 TEL.0985-89-5800	アイル歯科クリニック 宮崎市橋通東3-6-19EST2ビル3F TEL.0985-74-8111
--	---	---

いしだ整形外科 宮崎市大島町原ノ前1444-1 TEL.0985-77-8341	シルバーケア野崎 宮崎市村角町高尊2105番地 TEL.0985-28-6555	かわごえ内科クリニック 宮崎市宮崎駅東2丁目3-6KCビル1階 TEL.0985-23-2100
---	---	---

宮交シティクリニック 宮崎市大淀4-6-28 TEL.0985-51-1200	名越内科 宮崎市大塚町権現昔779-6 TEL.0985-48-1838	宮崎県立こども療育センター 宮崎市清武町木原4257-8 TEL.0985-85-6500
--	---	--

ふかおスポーツクリニック整形外科 宮崎市清武町加納乙341-3 TEL.0985-82-7272	山崎歯科クリニック 宮崎市熊野481-1 TEL.0985-58-8020
---	--

※宮崎県内における公益財団法人日本スポーツ協会公認の「公認スポーツドクター」もしくは「公認スポーツデンティスト」が
在中する医療機関
※令和6年度5月時点で、公益財団法人日本スポーツ協会のホームページに掲載されている情報を参照しております。

体験学習

ON-SITE TRAINING

MIYAZAKI ACTIVITY PROGRAM

みやざき元気体験



インストラクター指導のもと、早い方は数分で波に乗る事が出来ます！

サーフィン体験

- 所要時間 2時間 (ロングボードかソフトボード使用)
- 受入時期 4月中旬～12月中旬
- 料金 6,200円 (保険料・税込)
- 体験場所 青島海水浴場周辺ビーチ



空と海が一体となる爽快な気分が味わえます！

バナナボート&ジェットスキー体験

- 所要時間 2時間
- 受入時期 4月～10月
- 料金 6,200円 (保険料・税込)
- 体験場所 青島海水浴場周辺ビーチ



水の中にいるたくさんの生きものたちと一緒に海中で散歩しよう！

スキューバダイビング体験

- 所要時間 3時間
- 料金 12,600円 (保険料・税込)
- 受入時期 5月～11月
- 体験場所 栄松ビーチ (日南市南郷町)

下流域の広い水面と緩やかな流れの下でカヌーを体験します！

カヌー体験

- 所要時間 3時間 (準備時間も含む)
- 料金 4,800円 (保険料・税込)
- 受入時期 5月～10月
- 体験場所 宮崎市役所下河川敷



簡単に波に乗れ、水面を間近で感じよう！

ボディボード体験

- 所要時間 2時間
- 受入時期 4月中旬～12月中旬
- 料金 6,200円 (保険料・税込)
- 体験場所 青島海水浴場周辺ビーチ



黒潮の流れに乗って、透き通る海を覗いてみよう！

シュノーケリング体験

- 所要時間 2時間
- 受入時期 5月～11月上旬
- 料金 6,300円 (保険料・税込)
- 体験場所 栄松ビーチ (日南市南郷町)



青島を一望しながらのクルージングは爽快です。海上散歩をお楽しみ下さい。

渚のマリンスポーツ3種体験 (スタンドアップパドルボード・シーカヤック・アウトリガーカヌー)

- 所要時間 2時間
- 受入時期 通年
- 料金 5,000円 (税込)
- 体験場所 青島海水浴場周辺ビーチ



粘土の感触を楽しみながら世界に一つだけの作品を作ろう！

陶芸 (手びねり)

- 所要時間 90分
- 受入時期 通年
- 料金 4,000円 (税込) (梱包料・送料 別途)
- 体験場所 シェラトン・グランデ・オーシャンリゾート アクティビティセンター3F



雄大な太平洋でフィッシングにチャレンジしよう！

釣り体験

- 所要時間 2時間
- 受入時期 5月～10月
- 料金 3,500円 (保険料・税込)
- 体験場所 青島海水浴場周辺ビーチ



コンクール優勝経験のある響座で和太鼓を叩き、心と体に感動を響かせよう！

和太鼓体験

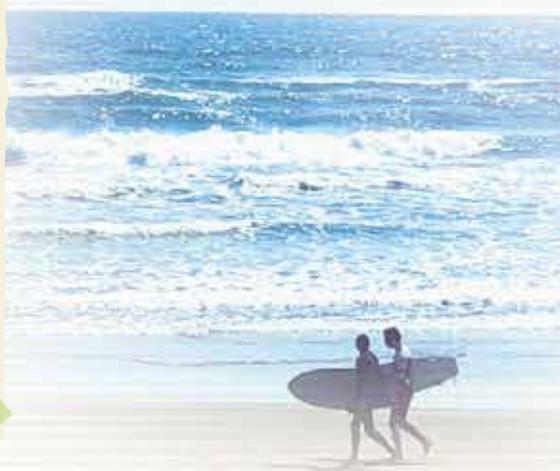
- 所要時間 90分
- 受入時期 通年
- 料金 2,500円 (税込)
- 体験場所 宮崎市太鼓研修センター響



フラの魅力が体で満喫でき、振りの意味がわかるとより楽しさが増します！

フラ (フラダンス) 体験

- 所要時間 2時間
- 受入時期 通年
- 料金 1,500円 (税込)
- 体験場所 宮崎市青島



SPORTS EVENT

スポーツイベント



©SoftBank HAWKS



©オリックス・バファローズ



©読売ジャイアンツ



1年を通して
スポーツを楽しめるね♪



7月 July

見に来てね☆

- みやざき
フェニックスリーグ杯
サマーベースボール
トーナメント



10月 October

- みやざき
フェニックス・リーグ



©オリックスバファローズ

11月 November

- 読売巨人軍・
福岡ソフトバンクホークス
秋季キャンプ

みやざきゴルフパラダイス

- ダンロップ
フェニックストーナメント
- JLPGAツアーチャンピオン
シップリコーカップ



キャンプでは
間近で
選手が見れるよ!



2月 February

キャンプマンス

- 読売巨人軍、福岡ソフトバンクホークス、
オリックス・バファローズ
春季キャンプ
- プロ野球オープン戦
- 球春みやざきベースボールゲームズ
- Jリーグ春季キャンプ
- 3月: アクサレディスゴルフトーナメント
in MIYAZAKI



Accommodations 宿泊施設

宿泊施設も
こんなに
たくさんあるよ★



【収容人員100名以上のホテル・旅館一覧(宮崎地区)】

宮崎観光ホテル 宮崎市松山1丁目1番1号 TEL.0985-27-1212 収容人数 798	シェラトン・グランデ・オーシャンリゾート 宮崎市山崎町浜山 TEL.0985-21-1133 収容人数 1762	ラグゼ ーツ葉 宮崎市山崎町浜山 TEL.0985-21-1333 収容人数 424
コテージ・ヒムカ 宮崎市山崎町浜山 TEL.0985-21-1333 収容人数 432	愛和宮崎リゾート 宮崎市佐土原町東上那珂105 TEL.0985-74-3611 収容人数 124	ザ・メイビア宮崎 宮崎市下原町247-18 TEL.0985-73-8888 収容人数 101

【収容人員30名以上のホテル・旅館一覧(宮崎地区)】

ホテル ニューウェルシティ宮崎 宮崎市宮崎駅東1丁目2-8 TEL.0985-23-3311 収容人数 55	ホテル金住 宮崎市吾妻町66 TEL.0985-25-3455 収容人数 68	旅館山水荘むさし 宮崎市広島1丁目4番20号 TEL.0985-24-5535 収容人数 47
ホテルセンチュリー宮崎 宮崎市老松1丁目4番27号 TEL.0985-26-5555 収容人数 62	宿さつま荘 宮崎市太田3丁目6番9号 TEL.0985-51-4488 収容人数 30	割烹 吉永 宮崎市大字熊野491-1 TEL.0985-58-2222 収容人数 47

【収容人員30名未満のホテル・旅館一覧(宮崎地区)】

旅館 小戸荘 宮崎市橋通東2丁目9番8号 TEL.0985-23-2092 収容人数 2

【収容人員100名以上のホテル・旅館一覧(青島地区)】

青島ランドホテル 宮崎市青島1丁目16番64号 TEL.0985-65-0111 収容人数 417	青島サンクマール 宮崎市大字折生迫7408 TEL.0985-55-4390 収容人数 181	AOSHIMA SUIKOEN 宮崎市大字加江田4664 TEL.0985-65-1234 収容人数 239
ANA ホリデイ・イン リゾート 宮崎 宮崎市青島1丁目16番1号 TEL.0985-65-2929 収容人数 718	ホテルグランディアあおしま太陽閣 宮崎市青島西1丁目16番2号 TEL.0985-65-1531 収容人数 329	地蔵庵 宮崎市青島1丁目6番4号 TEL.0985-65-0039 収容人数 25

【収容人員30名未満のホテル・旅館(青島地区)】

【民宿・ペンション】

民宿 日向路 宮崎市青島2丁目11番9号 TEL.0985-65-1290 収容人数 11	民宿 美波 宮崎市青島2丁目5番10号 TEL.0985-65-0037 収容人数 30
民宿 知福 宮崎市青島1丁目1番11号 TEL.0985-65-0252 収容人数 24	マルト 一里山園(イチリヤマエン) 宮崎市高岡町浦之名4907-75 TEL.0985-89-1267 収容人数 12
みさき荘 宮崎市青島1-5-4 TEL.65-0038 収容人数 20	

【ビジネスホテル(宮崎地区)】

宮崎第一ホテル 宮崎市橋通東5丁目4番14号 TEL.0985-23-1111 収容人数 234	ホテルマリックス 宮崎市千草町15番8号 TEL.0985-28-6161 収容人数 428	宮崎ライオンズホテル 宮崎市高松町4番39号 TEL.0985-22-6111 収容人数 128
ホテルエリアワン宮崎シティ 宮崎市中央通4番1号 TEL.0985-20-8020 収容人数 126	ビジネス宮崎ロイヤルホテル 宮崎市瀬頭2丁目5番20号 TEL.0985-25-5221 収容人数 64	エアラインホテル 宮崎市橋通西3丁目10番19号 TEL.0985-29-7070 収容人数 251
ホテルメリージュ 宮崎市橋通東3丁目1番11号 TEL.0985-26-6666 収容人数 268	ホテルマイステイズ宮崎 宮崎市橋通西3丁目1番1号 TEL.0985-44-0001 収容人数 416	ビジネスホテル鶴富 宮崎市広島2丁目1番地8号 TEL.0985-22-3072 収容人数 33
Tabist レイズホテルやかた 宮崎市末広1丁目4番26号 TEL.0985-24-7786 収容人数 54	ビジネスホテル有明 宮崎市中村東2丁目5番16号 TEL.0985-51-3888 収容人数 40	宮崎ファイブシーズホテル 宮崎市南高松町2-23 TEL.0985-35-8807 収容人数 115
ホテルJALシティ宮崎 宮崎市橋通西4丁目2-30 TEL.0985-25-2580 収容人数 278	アートホテル宮崎スカイタワー 宮崎市高千穂通2丁目1-26 TEL.0985-31-1111 収容人数 292	ホテルマリックスラグーン 宮崎市清水3丁目105 TEL.0985-38-5000 収容人数 218
ホテルプリスペンズ 宮崎市千草町5-7 TEL.0985-32-8888 収容人数 178	ホテルプリスペン 宮崎市千草町53-3 TEL.0985-28-8123 収容人数 24	ホテルルートイン宮崎橋通 宮崎市橋通西4-1-27 TEL.0985-61-1488 収容人数 279
東横イン宮崎駅前 宮崎市老松2丁目2-3 1 TEL.0985-32-1045 収容人数 238	東横イン宮崎中央通 宮崎市中央通4-14 TEL.0985-38-1045 収容人数 172	レガロホテル宮崎 宮崎市橋通東2丁目9番18号 TEL.0985-31-6300 収容人数 268
スーパーホテル宮崎天然温泉 宮崎市橋通東2丁目2-6 TEL.0985-61-9000 収容人数 161	ホテルエリアワン宮崎 宮崎市末広町1-2-21 TEL.0985-22-1002 収容人数 152	天然温泉 日向の湯 ドーミーイン宮崎 宮崎市橋通西2丁目5-32 TEL.0985-35-5489 収容人数 393
宮崎グリーンホテル 宮崎市大橋2丁目36-1 TEL.0985-22-1121 収容人数 147	JR九州ホテル 宮崎 宮崎市錦町1-10 TEL.0985-29-8000 収容人数 177	コンフォートホテル宮崎 宮崎市中央通3-49 TEL.0985-22-8611 収容人数 208
ケイズトリートホテル宮崎 宮崎市橋通東1丁目8-6 TEL.0985-61-8622 収容人数 312	宮崎マンゴーホテル 宮崎市橋通東1-5-8 TEL.050-5539-2234 収容人数 442	プリンス スマートイン宮崎 宮崎市橋通西2丁目4-17 TEL.050-3000-9909 収容人数 326

【会館・ユースホステル】

宮崎県市町村職員共済組合 ひまわり荘 宮崎市瀬頭2丁目4番5号 TEL.0985-24-5285 収容人数 53	青島フィッシャーメンズ ビーチサイド ホステル&スパ 宮崎市青島3丁目1-53 TEL.0985-77-5525 収容人数 343
---	--

【レンタルハウス】

Kaeda Terrace 宮崎市鏡洲868-2 TEL.080-1155-8349 ベッド 6

【市外】

高原町 極楽温泉 匠の宿 西諸県郡高原町大字蒲牟田7449番地 TEL.0984-42-3326 収容人数 52	高千穂町 杜の宿 ホテル四季見 西臼杵郡高千穂町三井729-29 TEL.0982-72-3733 収容人数 70
---	--