

受け取れ、  
パワー!

スポーツ・文化合宿案内BOOK

in 和歌山 南紀

ASOBIMO!

遊びも!プラン



練習も!グルメも!!遊びも!!!  
が満載な和歌山 南紀の魅力を  
詰め込んだ合宿プラン

nanki-sp.jp

南紀スポーツ合宿案内

検索



# KAERU!



まちのシンボル「かえる橋」。考える・人をかえる・町をかえる・古里へかえる・栄えるという五つの願いが込められています。

格式の高い五体王子社のひとつ「切目王子」。境内の樹齢300年のホルトノキは触れると元気になるというパワースポットです。



国道から真正面に見える稀少なダム。ベンチやトイレ、広い駐車場、休憩場も整備されています。

おすすめスポーツ施設



印南町体育センター

空調が完備され、真夏でも快適に使用できます。主にバレーやバスケットボールなどが利用できます。

おすすめ合宿 バレー／バスケットボール  
バドミントン／剣道

空調設備で快適な印南町体育センターでたっぷり練習！「かえるの港」では海鮮丼やBBQもあり、お土産も購入できます。印南町のシンボル「かえる橋」や国指定文化財の「切目王子」、自然が楽しめる「みはらし峠」「切目川ダム」などの観光を楽しんで！ガチ合宿と観光スポットでの癒しで、身体とメンタルを整えてみては？



BBQ!  
昼食に新鮮な魚介類、お肉でBBQを楽しんで！

かえるの港「EPOCH」の人気メニュー「まぐろ太刀魚天丼」。インパクト、ボリューム共にたっぷりです！



LUNCH!

# ASOBIMO!

## 印南町 INAMI

### かえるの町でジャンプアップ!

DAY.1  
合宿

【午前】移動  
【午後】印南町体育センターでバレー、バスケットボールなど

DAY.2  
遊ぶ

【午前】印南町体育センターでバレー、バスケットボールなど  
【ランチ】かえるの港で海鮮BBQ、お土産購入  
【午後】かえる橋、切目王子などの観光スポット  
【夕方】移動

# NANKO-UME!

南高梅誕生の地「みなべ町」では、2月に観梅、6月に梅収穫体験ができます。梅干しや梅ジュースなどの梅加工体験は年中楽しめますよ。

海が見える露天風呂や山あいの温泉など、温泉が楽しめる宿泊施設で疲れた身体をゆっくり癒やしてね!



「道の駅みなべうめ振興館」では梅の歴史や特徴を楽しく学べます。2階には梅干ガチャポンもあり、お土産の購入も!

海の幸も豊富!!  
新鮮な海鮮や干物も堪能してね。



SEAFOOD!



皮が薄くて柔らかい果肉の紀州南高梅。昔ながらの酸っぱいものやはちみつ入りのものまで種類豊富なので、お気に入りを見つけてね!

おすすめ合宿 野球／ソフトボール

1日目は海が見える千里ヶ丘球場で練習後、温泉でゆっくり体を癒やしてリフレッシュ♪  
2日目は「道の駅みなべうめ振興館」で梅の歴史や特徴を楽しく学ぼう! また、南高梅誕生の地ならではの梅の収穫体験(6月)や梅干し、梅ジュースなどの梅加工体験が楽しめる施設もあります。

おすすめスポーツ施設



みなべ町千里ヶ丘球場

海を望む天然の芝生を利用した美しい球場。屋内練習場を備えた、県内屈指の本格的な施設です。

DAY.1  
合宿

【午前】移動  
【午後】みなべ町千里ヶ丘球場で野球やソフトボールの練習  
【宿泊】食事、温泉

DAY.2  
遊ぶ

【午前】道の駅うめ振興館の見学  
お土産購入、町内で梅の体験  
【ランチ】カフェレストランで昼食  
【夕方】移動

# ASOBIMO!

## みなべ町 MINABE

### 温泉×南高梅でリフレッシュ♪

地元の銘水を使ったナギサビール。芳醇な香りで白浜土産の定番!

BEER!



心と体を癒す天然温泉。太平洋に面した「崎の湯」では、潮騒と夕日を眼前に極上のリカバリタイムが味わえます。



町内には無料で利用できる足湯がたくさん! 夜の散策は足湯めぐりで身体と心をゆるめる時間を楽しんで。



白浜は四季折々の旬魚が豊富! 中でも水揚げから数時間しか味わえない「モチガツオ」は地元ならではの逸品です。



BEACH!

白浜は本州屈指の美しい白砂の海岸。早朝のランニングや海風を感じながらのストレッチで、都会では味わえない心身のリフレッシュを!

白浜は四季折々の旬魚が豊富! 中でも水揚げから数時間しか味わえない「モチガツオ」は地元ならではの逸品です。

まずは開放感のあるトレーニング環境で練習したら、温泉で疲れた身体のケアを。夜は地元食材を使った食事でしっかりとリカバリ&足湯スポットめぐりはいかが? 2日目の早朝、白い砂浜と青い海を眺めながらランニング&ストレッチのあと、宿泊施設や近隣の温泉で贅沢な朝風呂タイム。温泉と観光を楽しみながら、チームの絆も深まる充実プランをどうぞ!

DAY.1  
合宿

【午前】移動  
【午後】白浜町立総合体育館で練習  
【夕方】温泉で疲労回復  
【宿泊】地元食材のご飯と足湯巡り

DAY.2  
遊ぶ

【早朝】朝の浜辺ランニングの後、温泉  
【午前】町内の絶景巡り  
【ランチ】地元海鮮で昼食、お土産購入  
【夕方】移動

おすすめ  
スポーツ施設



白浜町立総合体育館

国際大会も可能な大・小アリーナを完備しており、トレーニング室もあります。

SUP!



すさみ海水浴場では様々なマリナクティビティが体験でき、中でもサップは大人気です。穏やかな波で心地よい海上散歩を楽しんで!

宿泊はオーシャンビューエリアで絶景を眺めながらキャンプ! 海に沈む夕日や星空はきっとみんなの心に残るはず。

土日祝のランチなら熊野牛ハンバーガーがおすすめ!

LUNCH!



サウナから出たら、絶景を一望できる休憩所で「整う~!」

おすすめ合宿

サッカー/フットサル/グラウンドゴルフ/パークゴルフ/モルック

1日目は軽めの運動で汗をかいたら、絶景をのぞむ展望サウナへ! 夜は「なっぶアワードロコミ投稿部門」で殿堂入りを果たしたキャンプ場「CAMP KNOT」でバーベキューを楽しめます。また、すさみ海水浴場では様々なマリナクティビティも体験でき、みんなの思い出に残る合宿になるはず!

町内で新鮮な魚を買い込んで、夜は海鮮バーベキュー!



BBQ!

おすすめ  
スポーツ施設



すさみ町総合運動公園

天然芝のグラウンドで主にサッカー、グラウンドゴルフ、パークゴルフを行うことができます。

DAY.1  
合宿

【午前】移動  
【午後】すさみ町総合運動公園でサッカー、フットサルなど  
【夕方】展望サウナ&海鮮BBQ  
【宿泊】CAMP KNOTにてキャンプ

DAY.2  
遊ぶ

【午前】海水浴場でマリナクティビティ(サップ、カヤック、釣り、ダイビング)  
【ランチ】道の駅すさみで昼食、お土産購入  
【夕方】移動



SUNSET!

国の名勝天然記念物に登録されている「橋杭岩」は、大小約40もの岩柱がそびえ立つ迫力満点の絶景スポットです!

おすすめ合宿 野球/サッカー

ASOBIMO!

串本町  
KUSHIMOTO

おすすめ  
スポーツ施設



串本町総合運動公園

天然芝のグラウンドでは主にサッカーを行うことができ、グラウンド下には野球場もあります!

本州最南端の夕日を見逃すな!

まずは串本町総合運動公園にて汗を流したあと、本州最南端にある「望楼の芝」にて周遊道路をお散歩♪本州最南端の碑からは水平線を眺めることができますよ。橋杭海水浴場ではSUPやカヌー体験、古座川でもカヌーで川下りを体験でき、海と川の両方のアクティビティが楽しめます!

DAY.1  
合宿

【午前】移動  
【午後】串本町総合運動公園にて  
サッカー、野球など  
【夕方】サイクリング or 望楼の芝で散歩  
【宿泊】メルキュール和歌山串本リゾート&スパ

透明度抜群の古座川でのカヌー体験は大人気! 自然美が間近に感じられ、四季折々で癒しの時間を楽しめます。



本州最南端の絶景スポット「潮岬」は、雄大な海と灯台の景観が楽しめます。水平線に沈む夕日の美しさは圧巻!

DAY.2  
遊ぶ

【午前】古座川、橋杭海水浴場で  
SUP やカヌー体験  
【ランチ】SABAKIにて海鮮丼  
【夕方】移動

アクティビティ後のランチには海鮮丼がオススメ!



CANOE!

運動後には串本名物のうすかわ饅頭で糖分補給!



おすすめ合宿 レスリング/卓球/サッカー  
バスケットボール/ビーチスポーツ

ASOBIMO!

那智  
勝浦町  
NACHI  
KATSUURA

町内には日帰り温泉がたくさん!

天然芝のグラウンドや体育館で汗を流し、併設のトレーニングルームで筋トレや砂浜でのランニング、そして温泉に浸かって疲れた身体を癒す...さらに、水揚げ日本一を誇る那智勝浦町の生まぐろで筋肉にもエネルギーを! 生まぐろと温泉で那智勝浦町を満喫してくださいね。温暖で雪が降らないので屋外トレーニングも一年中できますよ。

世界遺産と日本一の生まぐろ

BEACH!

約800mもの白砂の海岸は、早朝ランニングや散歩にも最適♪ マリンスポーツやビーチスポーツもおすすめです!



勝浦地方卸売市場で、臨場感たっぷりのまぐろの競りを見学できるガイドツアー! 生まぐろを味わえる朝食付きでお腹も満足。

おすすめ  
スポーツ施設



天然芝のグラウンドや屋外バスケットコートとも隣接した、町内最大の体育館です。

絶品の生まぐろは外せない! お気に入りのお店を見つけてね。

DAY.1  
合宿

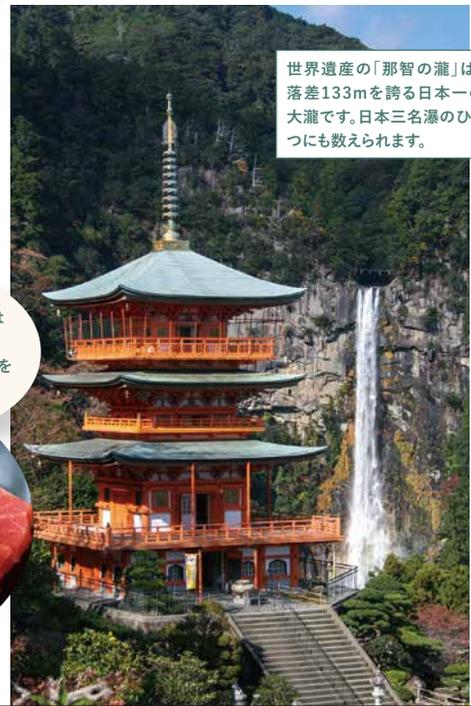
【早朝】ブルービーチ那智をランニング  
【午前】熊野古道ウォーキング  
【ランチ】生まぐろのお刺身定食  
【午後】体育館・グラウンドでトレーニング  
【夕方】町内各所日帰り温泉で汗を流す  
【夕食】さらにまぐろで筋肉をつける

DAY.2  
遊ぶ

【早朝】まぐろ競りガイドツアー  
体育館で筋力トレーニング  
【ランチ】まぐろ  
【午後】世界遺産「那智の瀧」など

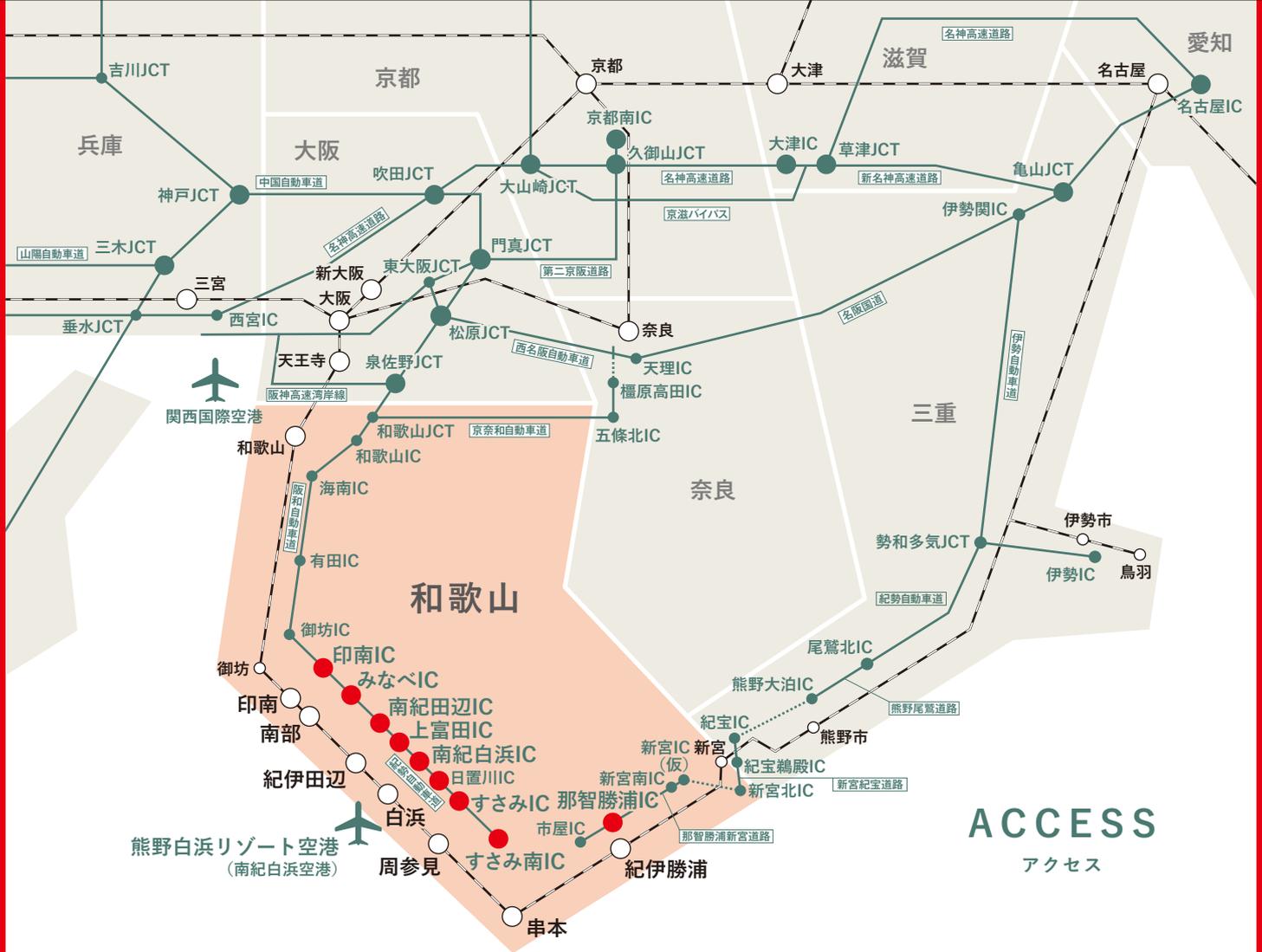


FRESH!



世界遺産の「那智の瀧」は、落差133mを誇る日本一の大瀧です。日本三名瀑のひとつにも数えられます。





## ACCESS アクセス

### JR

#### ■ 京都から

南部まで…約2時間35分  
 紀伊田辺まで…約2時間40分  
 白浜まで…約2時間55分  
 周参見まで…約3時間15分  
 串本まで…約3時間50分  
 紀伊勝浦まで…約4時間25分

#### ■ 三宮から

南部まで…約2時間40分  
 紀伊田辺まで…約2時間45分  
 白浜まで…約3時間  
 周参見まで…約3時間20分  
 串本まで…約3時間55分  
 紀伊勝浦まで…約4時間30分

#### ■ 新大阪から

南部まで…約2時間10分  
 紀伊田辺まで…約2時間15分  
 白浜まで…約2時間30分  
 周参見まで…約2時間50分  
 串本まで…約3時間25分  
 紀伊勝浦まで…約4時間

#### ■ 草津から

串本まで…約4時間40分  
 紀伊勝浦まで…約5時間10分

#### ■ 名古屋から

紀伊勝浦まで…約3時間55分  
 串本まで…約4時間45分

### お車

#### ■ 京都南ICから

印南ICまで…約2時間  
 紀伊田辺まで…約2時間10分  
 南紀田辺ICまで…約2時間15分  
 上富田ICまで…約2時間20分  
 南紀白浜ICまで…約2時間25分  
 日置川ICまで…約2時間35分  
 すさみICまで…約2時間40分  
 串本町まで…約3時間20分  
 那智勝浦ICまで(伊勢自動車道経由)  
 …約3時間30分

#### ■ 吹田JCTから

印南ICまで…約1時間40分  
 みなべICまで…約1時間50分  
 南紀田辺ICまで…約1時間55分  
 上富田ICまで…約2時間  
 南紀白浜ICまで…約2時間5分  
 日置川ICまで…約2時間15分  
 すさみICまで…約2時間20分  
 串本町まで…約3時間  
 那智勝浦ICまで…約3時間35分

#### ■ 草津JCTから

那智勝浦ICまで…約3時間10分  
 串本町まで…約3時間30分

#### ■ 名古屋ICから

那智勝浦ICまで…約3時間30分  
 串本町まで…約3時間50分

#### ■ 関西国際空港から

印南ICまで…約1時間5分  
 みなべICまで…約1時間15分  
 南紀田辺ICまで…約1時間20分  
 上富田ICまで…約1時間25分  
 南紀白浜ICまで…約1時間30分  
 日置川ICまで…約1時間40分  
 すさみICまで…約1時間45分  
 串本町まで…約2時間25分  
 那智勝浦ICまで…約3時間

## お問い合わせ

### 田辺市

【観光】田辺市観光振興課:田辺市東山1-5-1  
 \0739-26-9929 ☒ kankou@city.tanabe.lg.jp  
 【社会体育施設】田辺市スポーツ振興課:田辺市上の山1-23-1-1  
 \0739-25-2531 ☒ sports@city.tanabe.lg.jp

### 印南町

印南町企画産業課:日高郡印南町大字印南2570  
 \0738-42-1737 ☒ kikaku@town.wakayama-inami.lg.jp

### みなべ町

【観光】みなべ観光協会:日高郡みなべ町芝742  
 \0739-74-8787  
 【社会体育施設】みなべ町教育学習課:日高郡みなべ町谷口301-4  
 \0739-74-3134

### 白浜町

【観光】白浜町観光課:西牟婁郡白浜町1600  
 \0739-43-6588 ☒ kanko@town.shirahama.lg.jp  
 【施設】阪田町営施設管理事務所:西牟婁郡白浜町1-1  
 \0739-43-0300

### 上富田町

上富田町振興課:西牟婁郡上富田町朝来763  
 \0739-34-2370 ☒ shinkou@town.kamitonda.lg.jp

### すさみ町

すさみ町社会教育課:西牟婁郡すさみ町周参見4120-1  
 \0739-55-3037 ☒ kouminkan@town.susami.lg.jp

### 那智勝浦町

【観光】那智勝浦町観光企画課:東牟婁郡那智勝浦町大字築地7-1-1  
 \0735-52-2131 ☒ kanko01@town.nachikatsuura.lg.jp  
 【施設】那智勝浦町教育委員会:東牟婁郡那智勝浦町大字築地7-1-1  
 \0735-52-4686 ☒ kyoiku03@town.nachikatsuura.lg.jp

### 串本町

串本町産業課:東牟婁郡串本町サンゴ台690-5  
 \0735-62-0557 ☒ sangyou@town.kushimoto.lg.jp