



ひと・里・森がふれあいともに輝く元気なまち
久万高原町 Kumakogen



久万高原町へのアクセス

- お車で ● 松山ICから国道33号を約30分
● 松山空港から約1時間
● 松山観光港から約1時間20分
● 高知市から国道33号を約2時間

久万高原町役場から 姫鶴平までのアクセス

- 久万高原町役場から国道33号
↓
国道440号
↓
県道383号
お車で約1時間

編集・発行：久万高原町役場

〒791-1201 愛媛県上浮穴郡久万高原町久万212番地 TEL 0892 (21) 1111 FAX 0892 (21) 0922
URL <http://www.kumakogen.jp/> e-mail kumakogen@kumakogen.jp

ひと・里・森がふれあいともに輝く元気なまち
久万高原町 Kumakogen

四国カルスト 準高地トレーニング ガイド

SHIKOKU KARST
TRAINING GUIDE

SHIKOKU KARST



四国カルストってこんなところ

日本三大カルストのひとつで、愛媛と高知をまたぐ標高1,200m~1,500mの約25kmに広がるカルスト台地。石灰岩がヒツジの群れのように見えるカレンフェルトや、すり鉢型の窪地ドリーネなどカルスト特有の景色が広がる。四季折々の高山植物や雄大なパノラマ絶景も見もの。

久万高原町ゆるキャラ
ゆいぼう

雲の上のフィールドで 効率の良い準高地トレーニング

まるで雲に手が届きそうな四国カルストは準高地で人気のトレーニングスポット。
360度の雄大なロケーションを走り抜ける爽快感は格別です。



- コース① 往復約9km
- コース② 約5km
- コース③ 約2.5km

四国カルストでのトレーニング5大オススメポイント

- ① トレーニングに適した準高地
- ② 変化に富んだ地形がスピード強化する平地練習とスタミナや足腰を鍛える登坂練習のどちらも可能
- ③ 交通量が少なく安全に集中してトレーニング可能
- ④ 四国カルストの雄大な自然の中を走る爽快感
- ⑤ 宿泊設備完備

準高地トレーニングのすすめ

群馬大学 山西 哲郎 名誉教授

現在、高地でのトレーニングは、科学的なトレーニングの一つに加えられ、陸上の長距離や水泳競技などではその効果が大きく、多くの有名選手たちは2,000m級の高地で合宿を行っています。

高地トレーニングの効果としては、酸素を効率よく取り入れるための呼吸機能や、より多くの血液を全身に送り出すための循環機能のアップが期待できますが、あまり高い標高では負荷が強くなり過ぎ、体調を崩して必要な練習量を保てない恐れもあります。

その点、四国カルスト姫鶴平付近は、標高1,200m~1,500mに位置する準高地であることから、身体への負荷が軽く、安全に選手に適したランニングやウォーキングをすることができ、夏季でも涼しく乾燥していることから短時間での疲労回復も期待できます。また、その雄大な眺めと豊かな自然で心身が解放され、自由と自身の身体との対話で精神的なリフレッシュを図ることもできるでしょう。



四国カルストトレーニングコース

標高約1,200~1,500mの準高地トレーニングコースで、姫鶴平から天狗荘までの片道約4.5km、往復約9kmのコースと、一周約2.5km、約5kmのコースがあります。姫鶴平から天狗高原までは雲を近くに感じられる爽快なトレーニングコースです。



アスリートの皆さまをサポート & ここでしか味わえない絶景ポイント

姫鶴平のトレーニング拠点に
姫鶴荘 めづるそう
ご家族、グループなど1~4人まで泊まれるタイプのお部屋をご用意しております。施設内レストランで食事ができます。



自炊も可能な大人数向け
姫鶴平コテージ めづるだいらコテージ
別荘感覚で自炊可能な宿泊施設です。
(5人用3棟、7人用2棟)



姫鶴荘 & 姫鶴平コテージ ご利用案内

【営業期間】4月~11月
(両施設とも4月以降に予約受付可能)

- 姫鶴荘**
1泊2食 お一人様 **8,100円**(税込)
(料金、食事内容など相談可能)
- 姫鶴平コテージ**
5人用 **20,000円**(税込)
7人用 **24,000円**(税込)
(食事は姫鶴荘で対応可能)

【お問い合わせ】TEL 0892-55-0057

五段高原 カルスト特有の景色が広がる
石灰岩が並ぶカルンフェルトが印象的なビュースポット。運がよければ欄のそばまで来た牛とふれあえることも。

四国カルストは自然がいっぱい

ササユリ 7月中旬頃
葉の形がササに似ている。花の色は淡いピンクでほのかな香りがある。久万高原町の町花。

ハンカイソウ 7月中旬~下旬頃
キク科。1本の茎にたくさんの黄色い花を付ける。群生して一面に黄色い花畑を作る様は、夏の風物詩でもある。

猪伏の大トチ
五段高原の北部に広がる巨樹の森「ヤキ平」。約2kmの遊歩道を抜けると原生林が広がり、主のように行む森の巨人「猪伏の大トチ」が出迎えてくれる。
悠久の時を感じさせる猪伏の大トチは推定樹齢600年、幹周り626cmあり、森の巨人たち百選に選ばれている。