

## 森のスポーツ

森を使ったスポーツは癒し効果もあり、数多く楽しまれています。

### ■ 登山

相模原市には神奈川県最高峰の蛭ヶ岳(1673m)はじめ丹沢の山があり、登山コースも多くあります。



丹沢山～蛭ヶ岳コース

### ■ ハイキング・ウォーキング

相模原市は森・川・湖に恵まれ、多くのハイキングコースや遊歩道があります。



石老山コース



石楯尾神社(藤野)

### ■ オリエンテーリング

地図とコンパスを用いてポイントを通り、所要時間を競います。藤野に常設コースがあります。



### ■ トレイルラン

森や山岳の未舗装道路を走る競技が全国で行われ、相模原市でも行われています。



### ■ マウンテンバイク

専用コースもありますが、山道を自転車で楽しむことができます。植物・通行人には注意が必要です。



### ■ ツリークライミング

樹木をロープ等を使って登るスポーツですが、樹木の手入れにも応用されます。



### ■ ボート・カヌー

森林に囲まれた相模湖と宮ヶ瀬湖ではボートやカヌーを楽しむことができます。



### ■ 森や山・湖でスポーツを行っている団体など

紹介する団体は多種の活動をしていますので、団体の活動内容や場所を確認して問い合わせしてください。(青文字の団体名をクリックすると団体関連ページを表示します)

<a href="#">まちなが里山サイクリングの会</a>	<a href="#">ツリークライミング クラブLeaf</a>	<a href="#">NPO宮ヶ瀬湖ボートクラブ</a>	

出典・参考図書・関連情報  
(青文字はリンクしています)

左写真:[日本アルプス登山ルートガイド(丹沢)]より

中写真:[いい～さがみはら(ぐるるん相模原)]より

[森林情報館 ハイキングコース・登山道](相模原市ホームページ)

[神奈川県オリエンテーリング協会(藤野園芸ランドコース)]

中写真:[さがみ風つ子トレイルランニング]より

中写真事務局:[相模原青年会議所]

右写真:[神奈川県・山梨県東部トレイルラン連絡協議会公式サイト]より

左写真:[まちなが里山サイクリングの会]より

右写真:[ツリークライミングジャパン]より

左写真:[県立相模湖漕艇場]

中写真:[宮ヶ瀬湖カヌー場]

右写真:[相模湖カヌー スクール]

<観光協会>

[\[\(一社\)相模原市観光協会\]](#)

[\[大島観光協会\]](#)

[\[城山観光協会\]](#)

[\[津久井観光協会\]](#)

[\[相模湖観光協会\]](#)

[\[\(一社\)藤野観光協会\]](#)