

鹿児島市 国際スポーツキャンプガイド
KAGOSHIMA CITY

SPORTS CAMP GUIDE



キャンプ地にふさわしい 鹿児島市の魅力

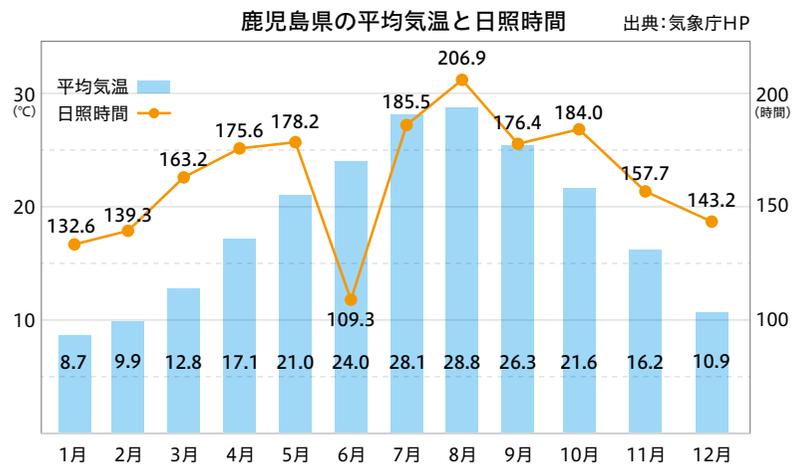


アジア圏からの アクセスの良さ

東京・大阪といった国際空港以外にも、東アジアの都市部の空港との就航便が数多く就航しています。
また大型クルーズ船も寄港可能な港が完備されるなど、海外からのアクセスも便利な立地です。国内主要都市への直行便を使えば移動のストレスもありません。

一年をとおして 温暖な気候

鹿児島は年間平均気温が約19℃と温暖な気候となっており、冬の時期でも雪が積もることが極めて少ないため、野外のトレーニングに最適な環境となっています。また、12月～3月にかけて気温がスポーツに最適といわれている5～15℃内のため、冬の時期は特にスポーツキャンプにおすすめで、毎年多くのチームの受け入れを行っています。



豊かな自然の恵み グルメや温泉

2,753
全国第2位
源泉数

豊富な自然に囲まれた鹿児島は、全国第2位の源泉数を誇る温泉王国で、温暖な気候を生かした農業や畜産業が盛んな地域でもあります。自然の恵みが生んだ温泉とグルメで、アスリートの精神面と身体面をサポートします。



鹿児島市でスポーツキャンプを行う4つのメリット

1 充実した練習環境や施設設備

鹿児島市のスポーツ施設は、充実した練習環境が整っています。体育館などが併設された施設も多く、雨天時においても屋内でのトレーニングに切り替えられるのも大きなメリットです。

2 ホスピタリティに溢れる受入体制

スポーツキャンプ受入の際はチームを激励するための交流会が行われます。特産品の贈呈やセレモニーの開催など、キャンプの受入を市全体で歓迎し、全力でサポートしていきます。

3 アスリートの心身を整える豊かな食や温泉などの自然

鹿児島には、豊かな自然や多彩な食材があります。日本一に輝いた「鹿児島黒牛」をはじめ、「鹿児島黒豚」、「ブリ」、「カンパチ」、新鮮なブランド野菜や果物など、栄養豊富で、美味しい食材が、アスリートを食事や栄養の面からバックアップします。

4 練習施設と宿泊施設のアクセス

練習施設と宿泊施設の距離が近いのも鹿児島市の魅力です。移動が短時間で済むため、トレーニングや練習に多くの時間を割くことができます。

WELCOME

■スポーツキャンプ受入実績

過去鹿児島市でスポーツキャンプを行った団体を一部、紹介します。

ラグビー南アフリカ代表チーム

東京2020オリンピックとラグビーワールドカップ2019において、ラグビー南アフリカ代表チームの事前キャンプが行われました。

- 練習施設 白波スタジアム (鹿児島県立鴨池陸上競技場)
- 宿泊施設 鹿児島サンロイヤルホテル



競泳イギリス代表チーム

福岡市で開催された世界水泳2023に向けて、強豪のイギリス競泳チームがキャンプを行いました。

- 練習施設 鴨池公園水泳プール
- 宿泊施設 鹿児島サンロイヤルホテル



市を挙げての交流会以外にも、サイン会や撮影会、イギリス競泳チームのキャンプの際には、コーチによるコーチ講習会など市民との触れ合いも行われました。

Next 鹿児島市のスポーツ施設

ラグビーやサッカーのナショナルチームのキャンプや陸上などの大規模大会の開催も可能な多目的スタジアム



ACCESS
 ■鹿児島中央駅から車で15分
 ■鹿児島空港から車で60分

01 白波スタジアム(鹿児島県立鴨池陸上競技場)

☎099-254-2161 📍鹿児島市与次郎2-2-2 🕒利用時間/8:30~21:00



第一種及びCLASS 2公認を取得した陸上競技場です。鹿児島ユナイテッドFCのホームスタジアムで陸上競技大会や全国規模の大会、プロチームのキャンプにも利用されています。

施設設備	
トラック	全天候型ウレタン舗装 レーン幅122cm、1周400m8レーン、直線100m8レーン(逆レーン有)、110mハードル可能、3,000m障害設備
フィールド	サッカー:1面、ラグビー:1面 夏芝:ティフトン419、冬芝:パレニアルライグラス(2種混合)、外周:全天候型ウレタン舗装、跳躍場(走幅跳・三段跳・走高跳・棒高跳)、投てき場(砲丸投・円盤投・ハンマー投・やり投)
その他	会議室 更衣室 シャワー室 夜間照明施設(4基)、写真判定室、大型映像装置、高齢者・障害者用エレベーター、クライミング施設、バックスタンド、医務室、貴賓室、身障者用トイレ、授乳室 他

主なスポーツキャンプ実績
 ■ラグビー南アフリカ代表チーム(東京2020オリンピック、ラグビーワールドカップ2019)
 ■ジュビロ磐田(Jリーグ)

体験者の声
鹿児島ユナイテッドFC

公式戦でも使用される会場のため、実践を想定した練習ができる。また、ロッカールームやシャワー、会議室等もあり充実した環境である。

©KAGOSHIMA UNITED FC

体験者の声
ラグビー南アフリカ代表

徒歩圏内に宿泊施設や飲食店があり、立地がよく、キャンプの間でリフレッシュできる。

02 鹿児島県立鴨池公園 鴨池補助競技場

☎099-254-2161 📍鹿児島市与次郎2-2-2 🕒利用時間/8:30~21:00



全天候型ウレタン舗装を有する第三種公認競技場で、様々な陸上競技に適しています。

他県では体験できない活火山の近くでのスポーツキャンプを行うことができます。

施設設備

トラック	全天候型ウレタン舗装、一周:400m8レーン、直線:100m8レーン、110mハードル可能
フィールド	サッカー:1面、ラグビー:1面 天然芝(夏芝・冬芝)、外周(滑走路)、全天候型ウレタン舗装、跳躍場(走幅跳、三段跳、走高跳、棒高跳)、投てき場(砲丸投、円盤投、ハンマー投、やり投)
その他	更衣室 シャワー室 【クラブハウス】412.25㎡ 役員室、便所(男女)、身障者便所、倉庫(1)(2)

主なスポーツキャンプ実績
 ■松本山雅(Jリーグ)
 ■東芝ブルーパルス東京(JAPAN RUGBY LEAGUE ONE)



ACCESS
 ■鹿児島中央駅から車で15分
 ■鹿児島空港から車で60分

03 鹿児島県立鴨池公園 鴨池庭球場

☎099-254-2161 📍鹿児島市与次郎2-2-2 🕒利用時間/8:30~21:00



16面のハードコートテニスコートです。コート面の素材は国際大会の公式表層材であるデコターフを使用しています。



ACCESS
 ■鹿児島中央駅から車で15分
 ■鹿児島空港から車で60分



施設設備

テニスコート	16面(ハードコート)、夜間照明16基
その他	会議室 更衣室 シャワー室 【クラブハウス】234.25㎡ トイレ(男女)、身障者用トイレ



04 平和リース球場 (鹿児島県立鴨池野球場)

☎099-251-6020 📍鹿児島市与次郎2-2-2 🕒利用時間/8:30~21:00

MAP



ACCESS

- 鹿児島中央駅から車で15分
- 鹿児島空港から車で60分

主なスポーツキャンプ実績

- 慶応義塾大学
- プロ野球公式戦(不定期)
- Jリーグ硬式野球部

県で唯一プロ野球公式戦が開催され、高校野球、少年野球のほか、多くのチームの合宿でも利用されています。

施設設備

球場面積	12,964.6㎡ (両翼98m、中堅122m)
収容人数	21,000人
屋外練習場	1,369.12㎡ ピッチング・バッティング場
夜間照明施設	6基
スコアボード (大型映像装置)	バックスクリーン 横28m、高さ10m 電光スコアボード 横30m、高さ8m
その他	会議室 更衣室 シャワー室 医務室、貴賓室、身障者用トイレ、記者室、 高齢者・障害者用エレベーター等

06 鴨池公園多目的屋内運動場(鴨池ドーム)

☎099-250-0705 📍鹿児島市鴨池2-29-3 🕒利用時間/9:00~21:00

MAP



トレーニングルームも備えており、野球やサッカーの雨天時の練習場としても利用されています。

施設設備

運動場	50m×60m、人工芝 フットサル:2面 ※空調あり
投球練習場	ブルペン、3人立ち ※空調あり
その他	 トレーニング室 会議室 更衣室 シャワー室 【トレーニングルーム】 有酸素系マシン4機種12台・筋力系マシン10機種10台・フリーウェイト(ダンベル1~40kg、バーベル10~160kgオーバー)・各種ベンチ等(ベンチプレス、スクワットラック、腹筋台、背筋台)・リラクゼーションマシン2機種3台 ※空調あり

主なスポーツキャンプ実績

- 東芝ブレイブルーパス東京(JAPAN RUGBY LEAGUE ONE)
- Jリーグ硬式野球部
- 豊田自動織機女子ソフトボール部
- 慶応義塾大学 ■ラグビー日本代表セブンズ



ACCESS

- 鹿児島中央駅から車で15分
- 鹿児島空港から車で60分



05 鴨池公園野球場(鴨池市民球場)

☎099-253-6610 📍鹿児島市鴨池2-27-1 🕒利用時間/8:30~17:00

MAP



平和リース球場の近隣にあり、プロ野球などのキャンプや高校野球等の大会のほか、多くのチームの合宿でも利用されています。

施設設備

球場面積	内野 3,430㎡、外野 9,570㎡ (両翼93m、中堅120m)
収容人数	内野スタンド 約3,000人 外野スタンド 約4,000人
その他	 会議室 更衣室 シャワー室 事務室、医務室、切符売り場、本部席、役員室、記者席、放送記録室、審判席、身障者観覧室、選手控室、手洗い、屋外等球場、外野スタンド、盛土芝張り、スコアボード、観客屋根付きスタンド180席、屋内投球練習場(ブルペン)30m ほか

主なスポーツキャンプ実績

- 慶応義塾大学・大阪体育大学
- 豊田自動織機女子ソフトボール部



07 鴨池公園水泳プール

☎099-251-1288 📍鹿児島市鴨池2-31-3 🕒利用時間/9:00~21:00

MAP



体験者の声

観泳イギリス代表チーム

施設は綺麗で新しく、国際大会用のタッチ板等もあり試合本番ながらの練習ができた。また、人が温かく歓迎ムードが素晴らしい。



50mプール、飛込プールは国際公認プールとして認定されており、大規模な水泳大会も開催されています。

施設設備

メインプール(屋内)	長辺50m×短辺25m 10コース(国際公認) 25m短水路コース 20コース 可動床プール
サブプール(屋内)	25mプール 8コース(一般公認)
飛込プール(屋外)	国際公認 高さ:1m・3m・5m・7.5m・10m 深さ:5m
その他	 会議室 更衣室 シャワー室 記録室、役員室、審判室、医務室など

主なスポーツキャンプ実績

- 県水連強化合宿・イギリス競泳合宿





08 鹿児島県立サッカー・ラグビー場

☎099-284-7201 📍鹿児島市中山町433 🕒利用時間/8:30~21:00(21:30 閉門)

MAP



ACCESS

- 鹿児島中央駅から車で約30分
- 指宿スカイライン「中山」から車で1分



施設設備



グラウンド	<p>【Aコート(メイングラウンド)】 天然芝:ティフトン、スコアボード(電光得点板)、放送設備あり</p> <p>【Bコート(サブグラウンド)】 人工芝:ロングパイル人工芝、夜間照明設備4基、放送設備あり</p> <p>【Cコート(サブグラウンド)】 天然芝:ティフトン、放送設備あり</p> <p>【多目的広場】 練習用/人工芝スペース併設(芝地3,718㎡、人工芝455㎡)</p>
その他設備	<p>会議室 更衣室 シャワー室</p> <p>【クラブハウス】 管理事務所、審判室、交流スペース(プロジェクター、音響設備)、シャワー更衣室4室、保健室</p>

鹿児島ふれあいスポーツランドに隣接しており、全国大会規模の大会やプロスポーツチームのキャンプ等に利用されています。

体験者の声

ラグビータイ代表チーム

天然芝と人工芝があり、練習内容や用途によって使い分けられました。



主なスポーツキャンプ実績

- 鹿児島ユナイテッドFC(Jリーグ) ■松本山雅FC(Jリーグ) ■いわきFC(Jリーグ)
- 東芝ブルーパルス東京(JAPAN RUGBY LEAGUE ONE)
- 蔚山(ウルサン)HD FC(Kリーグ) ■大田(テジョン)ハナシチズン(Kリーグ)

09 東開庭球場

☎099-268-5572 📍鹿児島市東開町2-1 🕒利用時間/8:30~21:00

MAP



コート数16面の全面砂入り人工芝の大会対応可能なテニスコートです。10面は照明施設を設置しており、夜間も21:00まで利用できます。

施設設備



フィールド	砂入り人工芝テニスコート:16面(照明付き10面)
その他設備	更衣室 シャワー室



ACCESS

- 鹿児島中央駅から車で約30分
- 指宿スカイライン「中山」から車で約20分



10 鹿児島ふれあいスポーツランド

☎099-275-7107 📍鹿児島市中山町591-1 🕒利用時間/8:30~21:00

MAP



芝生とクレーのグラウンドと屋内運動場も備える大規模スポーツ施設です。

施設設備



芝生広場	サッカー、ラグビー:2面
クレー広場	ソフトボール:4面、軟式野球:2面、サッカー:2面
屋内運動場	フットサル:2面、テニス:4面、ゲートボール:6面
その他設備	<p>トレーニング室 会議室 更衣室 シャワー室</p> <p>【トレーニング室】 屋内運動場にトレーニング室あり</p>

主なスポーツキャンプ実績

- 東芝ブルーパルス東京(JAPAN RUGBY LEAGUE ONE)
- 清水エスパルス(Jリーグ)



ACCESS

- 鹿児島中央駅から車で約30分
- 指宿スカイライン「中山」から車で1分



屋内運動場



芝生広場



11 かがしま健康の森公園

☎099-238-4650 📍鹿児島市犬迫町825 🕒利用時間/8:30~21:00(プールは20:00まで)

MAP



ACCESS

- 鹿児島中央駅から車で30分
- 鹿児島空港から車で40分

運動広場は緑に囲まれており、練習に集中できる環境が評判の施設です。



施設設備

運動広場	【メイングラウンド】サッカー:1面(天然芝(冬芝対応))、※ナイター設備あり ラグビー:1面、ラグビーゴールあり
テニスコート	オムニコート7面(夜間照明付き)
体育館	バレーボール:1面、バスケットボール:1面、バドミントン:7面、卓球:5台
その他設備	シャワー室 ※体育館のみ



テニスコート



体育館

主なスポーツキャンプ実績

- いわきFC(Jリーグ)
- 鹿児島ユナイテッドFC(Jリーグ)





©KAGOSHIMA REBNISE

12 西原商会アリーナ (鹿児島アリーナ)

☎099-285-2244 📍鹿児島市永吉1-30-1 🕒利用時間/9:00~21:00

MAP



プロスポーツチームの公式戦も開催され、サブアリーナや武道場、弓道場も備え、交通アクセスにも優れた鹿児島市を代表するアリーナです。



施設設備

メインアリーナ	バレーボール:4面、バスケットボール:3面、バドミントン:12面、フットサル:2面、卓球:24台、ハンドボール:2面 ※空調あり
サブアリーナ	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、フットサル:2面、卓球:12台 ※空調あり
武道場	柔道:2面(最大4面)、剣道:2面(最大4面) ※空調あり
弓道場	近的10人立 ※空調あり
その他	 トレーニング室 会議室 更衣室 シャワー室 【会議室】 運営控え室:4室 ・新デジタイマー:4台



多種多様なスポーツに対応している施設です。

体験者の声

鹿児島レブナイズ



アリーナと観客席との距離が近く、会場の一体感を味わえる。中心市街地からのアクセスがしやすいのも魅力の1つ。また、控室や会議室、シャワー室等の同線も良く、利用する側も利用しやすい施設となっている。



主なスポーツキャンプ実績

■鹿児島レブナイズ(Bリーグ)



13 鹿児島県総合体育センター体育館・武道館

体育館 / ☎099-254-5155 📍鹿児島市下荒田4-47-1 🕒利用時間/8:30~21:00

武道館 / ☎099-255-0434 📍鹿児島市与次郎1-4-20 🕒利用時間/8:30~21:00

交通アクセスに優れていることから、高校総体や空手大会など広く県民に利用されています。

施設設備

本館	アリーナ(1,320㎡)、バレーボール:2面、バスケットボール:2面、バドミントン:8面、ハンドボール:1面、卓球:24台、レスリング:2面、インドアテニス:2面
補助体育館	アリーナ(403㎡)、体操ビット卓球台:5台、バドミントン:1台
その他	 会議室 更衣室 シャワー室 応接室、医務室、授乳室、空調設備、エレベーター(身障者用)、身障者用トイレ ※本館のみ



ACCESS

- 鹿児島中央駅から車で10分
- 鹿児島空港から車で40分

鹿児島県総合体育センター体育館



ACCESS

- 鹿児島中央駅から車で15分
- 鹿児島空港から車で60分

14 あいハウジングアリーナ松元 15 ドーム松元 16 グラウンド松元

☎099-278-5100 📍鹿児島市上谷口町3400 🕒利用時間/8:30~22:00

ACCESS

- 南九州西回り自動車道「松元」から車で15分

卓球が特に盛んな地域で、国民スポーツ大会の卓球会場となりました。



14 あいハウジングアリーナ松元

施設設備

体育館	バレーボール:4面、バドミントン:12面、バスケットボール:2面、卓球:52台
その他	 ・温泉 ・多目的ルーム ※空調あり



15 あいハウジングドーム松元

施設設備

フットサル:2面
テニス:3面

施設設備

運動場(多目的グラウンド)	ソフトボール:2面
テニスコート	4面(クレイコート) 夜間照明設備有



16 あいハウジンググラウンド松元



17 南栄リース桜島溶岩グラウンド 18 桜島多目的広場 19 桜島アリーナ

☎099-293-2967 📍鹿児島市桜島横山町1722-17 🕒利用時間/8:30~22:00



17 南栄リース 桜島溶岩グラウンド



18 南栄リース 桜島多目的広場



19 南栄リース 桜島アリーナ

主なスポーツキャンプ実績

■ 関西外国語大学(ソフトボール合宿)

体育館からグラウンドまで 備える大規模な施設です。



ACCESS
■鹿児島中央駅から桜島フェリーを経由し、車で50分

17 18 施設設備

17	【Aグラウンド】 サッカー:2面、ソフトボール:2面、軟式野球のみ:2面 【Bグラウンド】 サッカー:3面、ソフトボール:4面、軟式野球のみ:4面
18	サッカー:1面
その他	※1 会議室 ※2 更衣室 ※1 シャワー室 ※1 A・Bグラウンドのクラブハウス ※2 Bグラウンドのクラブハウス

19 施設設備

本館	バレーボール:4面、バスケットボール:2面、バドミントン:12面 ※空調あり
補助体育館	バレーボール:2面、バドミントン:6面
その他	トレーニング室 会議室 更衣室 シャワー室

主なスポーツキャンプ実績

- 神戸大学(バスケット合宿)
- 近畿大学(バドミントン合宿)
- 佛教大学(バスケット合宿)

20 吉田文化体育センター 21 吉田多目的屋内運動場 22 吉田運動場

☎099-294-4477 📍鹿児島市本城町46 🕒利用時間/8:30~22:00



冷暖房が完備され、練習及び大会が開催できる体育館です。

20 吉田文化体育センター



室内のため雨天時でも利用できる施設です。

21 吉田多目的屋内運動場



22 吉田運動場

20 施設設備

フィールド	バレーボール:4面、バスケットボール:3面(移動式ゴール3)(デジタルマー2台、オフィシャルセット3貸出し可)、バドミントン:12面、ハンドボール:3面(33m×20m)(40m×20mセンターコートにすると1面)(デジタルマー2台貸出し可)、卓球:3台
その他	トレーニング室 会議室 更衣室 シャワー室 照明あり

21 22 施設設備

21	全面人工芝、テニス:1面、ゲートボール:2面、フットサル:1面(移動式ゴール有り)
22	野球:1面(軟式のみ)、ソフトボール兼野球:1面、テニスコート(オムニ:2面、クレー:1面)
その他	照明あり ※更衣室・シャワー室は隣接の体育館で使用できる

MAP

ACCESS
■九州自動車道「始良」から車で10分
■九州自動車道「薩摩吉田」から車で15分

23 鹿児島市民体育館

☎099-261-5115 📍鹿児島市坂之上1-21-1 🕒利用時間/8:30~21:00



ACCESS
■鹿児島中央駅から車で30分
■鹿児島空港から車で40分

施設設備

本館	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、ソフトバレーボール:8面 ※空調なし
補助体育館	バレーボール:1面、バスケットボール:1面、バドミントン:3面、ソフトバレーボール:3面、バウンドテニス:3面 ※空調なし
屋外庭球場	クレーコート:2面

25 喜入総合運動場

☎099-345-2383 📍鹿児島市喜入町6166-3 🕒利用時間/8:30~22:00



ACCESS
■鹿児島中央駅から車で45分
■鹿児島空港から1時間10分

施設設備

グラウンド	【陸上競技場】 1周400mトラック7コース・野球場:1面・ソフトボール:3面、テニスコート:8面(硬式・軟式兼用、4面ナイター設備有) 【多目的グラウンド】 野球:1面・サッカー:1面・ソフトボール:2面
-------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

27 郡山総合運動場

☎099-298-8448 📍鹿児島市東俣町1401 🕒利用時間/8:30~22:00



ACCESS
■鹿児島中央駅から車で35分
■鹿児島空港から車で50分

施設設備

グラウンド	【多目的競技場】ソフトボール:4面、サッカー:2面、軟式野球 【多目的広場】 ソフトボール:1面、サッカー:1面【テニスコート】6面、オムニコート【ジョギング・ウォーキングコース】ウレタン舗装、1周700m
その他	-各施設照明あり

29 郡山早馬球技場

☎099-298-8448 📍鹿児島市郡山町1646 🕒利用時間/8:30~22:00



ACCESS
■鹿児島中央駅から車で35分
■鹿児島空港から車で50分

施設設備

球場	両翼90m、中堅110mソフトボール:1面、野球:1面
その他	照明施設

24 喜入総合体育館

☎099-345-2383 📍鹿児島市喜入町6166-3 🕒利用時間/8:30~22:00



ACCESS
■鹿児島中央駅から車で45分
■鹿児島空港から1時間10分

施設設備

本館	バレーボール:4面、バスケットボール:1面、バドミントン:12面
その他	・多目的ルーム ※空調なし

26 マリンピア喜入

☎099-345-1117 📍鹿児島市喜入町6094-1 🕒利用時間/10:00~21:00



ACCESS
■鹿児島中央駅から車で45分
■鹿児島空港から1時間10分

施設設備

プール	25mコース 6コース水深1.2m ※水中ウォーキング専用コース6コース ※25mプールに1コース水中ウォーキング専用コースを設けている。
その他	会議室 更衣室 シャワー室

28 郡山体育館

☎099-298-8448 📍鹿児島市東俣町1464 🕒利用時間/8:30~22:00



ACCESS
■鹿児島中央駅から車で35分
■鹿児島空港から車で50分

施設設備

本館	バレーボール:4面、バスケットボール:3面、バドミントン:12面、ハンドボール:1面、卓球:12台、フットサル:2面
その他	会議室 更衣室 シャワー室 ※空調あり

30 郡山花尾運動場

☎099-245-7070 📍鹿児島市花尾町422-3 🕒利用時間/8:30~22:00



ACCESS
■鹿児島中央駅から車で40分
■鹿児島空港から車で50分

施設設備

グラウンド	ソフトボール:1面
その他	照明施設

鹿児島市のスポーツキャンプ受入宿泊施設

1 鹿児島サンロイヤルホテル

鹿児島市与次郎1-8-10
☎099-253-2020
対応言語: 英語

施設情報

収容人数: 450名

客室情報

- [シングル]78室
- [エコミーシングル]16室
- [ツイン]46室
- [ツイン(トリプル対応可)]80室
- [デラックスツイン]4室
- [ダブル]22室
- [和室]15室 ■[その他]4室

ACCESS

- 鹿児島中央駅から車で15分
- 鹿児島空港から車で50分

2 SHIROYAMA HOTEL kagoshima

鹿児島市新築院町41-1
☎099-224-2207
対応言語: 英語・中国語・韓国語・スペイン語

施設情報

収容人数(受入人数): 50名

客室情報

- [シングル]50室
- [ツイン]25室
- その他要相談

ACCESS

- 鹿児島中央駅から車で15分
- 鹿児島空港からバスで60分

3 シェラトン鹿児島

鹿児島市高麗町43-15
☎099-821-1111
対応言語: 英語・中国語・韓国語・フランス語

施設情報

※1 応相談、別途費用にて対応可 ※2 応相談

収容人数: 228名

客室情報

- [キング]114室
- [ダブル]104室
- [スイート]10室

ACCESS

- 鹿児島中央駅から車で約10分
(鹿児島中央(ターミナル)より無料シャトル(只有))
- 鹿児島空港から車で約50分

4 ホテルサンデイズ鹿児島

鹿児島市山之口町9-8 ☎099-227-5151
対応言語: 英語・中国語

施設情報

※1 可能な限り対応 ※2 先約がない場合有料にて利用可能 ※3 洗濯機4台、乾燥機4台

収容人数(受入人数): 30名

客室情報

- [シングル]263室
- [ツイン]36室※ソファベッド利用も含む
- [トリプル]8室※ツインの36室の内8室がDXツインでその部屋のソファベッドを利用して対応

ACCESS

- 鹿児島中央駅から車で10分
- 鹿児島空港から車で50分(高速利用)

5 温泉ホテル中原別荘

鹿児島市照国町15-19
☎099-225-2800
対応言語: 英語

施設情報

※食事のアレルギー対応可

収容人数: 330名

客室情報

- [和室]50室 ■[和洋室]2室
- [和室広間]3室 ■[洋室]5室

ACCESS

- 鹿児島中央駅から車で7分、徒歩25分
- 鹿児島空港から車で50分

6 ホテルレクストン鹿児島

鹿児島市山之口町4-20 ☎099-222-0505
対応言語: 英語

施設情報

※ランドリー2台

収容人数: 200名

客室情報

- [シングル]102室 ■[ダブル]13室
- [ツイン]39室 ■[スイート]11室

ACCESS

- 鹿児島中央駅より車で約5分
- 鹿児島空港より車で約50分

7 ホテル吹上荘

鹿児島市照国町18-15(照国神社前)
☎099-224-3500
対応言語: 英語

施設情報

朝食時間、荷物の預かり、息食対応

収容人数: 202名

客室情報

- [和室一間(3名)]13室 ■[和室一間(6名)]2室
- [和室二間(8名)]10室 ■[和室大部屋A(8名)]2室
- [和室大部屋B(11名)]2室 ■[和洋室(5名)]1室
- [シングル(1名)]18室 ■[ツイン(2名)]6室
- [DXツイン(3名)]1室

ACCESS

- 鹿児島中央駅から車で10分
- 鹿児島空港からバスで60分

8 アクアガーデンホテル福丸

鹿児島市山名町11-8 ☎099-226-3211
対応言語: 英語

施設情報

※1 手配運行(有料)のため要事前相談 ※2 洗濯機2台、乾燥機2台

収容人数: 90名

客室情報

- [シングル]8室 ■[ツイン]6室
- [トリプル]2室 ■[和室]17室
- [和洋室]1室

ACCESS

- 鹿児島中央駅から車で15分
- 鹿児島空港から車で50分

9 ホテルタイセイアネックス

鹿児島市中央町4-32 ☎099-257-1111
対応言語: 英語

施設情報

※1 男性専用 ※2 洗濯機7台、乾燥機6台

収容人数: 250名

客室情報

- [シングル]106室 ■[ツイン]46室
- [ダブル]12室 ■[トリプル]2室

ACCESS

- 鹿児島中央駅桜島口から徒歩3分

10 ビジネスホテル ユニオン

鹿児島市西田2-12-34 ☎099-253-5800
対応言語: 英語

施設情報

※1 事前相談した団体様のみ ※2 ランドリー2台

収容人数: 100名

客室情報

- [シングル]20室 ■[ツイン]8室
- [トリプル]9室 ■[フォース]4室
- [和室(8畳)]2室

ACCESS

- 鹿児島中央駅西口から徒歩5分
- 鹿児島空港から車で50分

11 三越ホテル本館

鹿児島市下荒田2-43-4 ☎099-251-3333
対応言語: 外国語の対応なし

施設情報

※大型乾燥機2台、小型5台

収容人数: 50名

客室情報

- 全室 畳部屋
- [畳部屋]20室

ACCESS

- 鹿児島中央駅から車で10分
- 鹿児島市電「荒田八幡神社前」下車から徒歩10分

13 ホテル ウェルビューかごしま

鹿児島市与次郎2-4-25 ☎099-206-3838
対応言語: 英語

施設情報

※コインランドリー2台、コイン乾燥機2台

収容人数: 84名

客室情報

- [シングル]31室 ■[ツイン]15室
- [フォース]1室
- [和室]5室

ACCESS

- 鹿児島中央駅から車で15分
- 鹿児島空港から車で50分

15 アートホテル鹿児島

鹿児島市鴨池新町22-1 ☎099-257-2411
対応言語: 英語(日常会話程度)

施設情報

※洗濯機3台、乾燥機3台

収容人数: 500名

客室情報

- [シングル]24室
- [ツイン]72室(トリプル可)
- [トリプル]44室 ■[フォース]20室
- [その他]48室

ACCESS

- 鹿児島中央駅から車で20分
- 鹿児島空港から車で60分

17 (有)郡山温泉

鹿児島市川田町1776 ☎099-298-8111
対応言語: 外国語の対応なし

施設情報

※洗濯機3台

収容人数: 20名

客室情報

- 和室のみ

ACCESS

- 鹿児島中央駅から車で30分
- 鹿児島空港から車で30分

19 スパランド裸・楽・良(ららら)

鹿児島市東保町1450 ☎099-245-7070
対応言語: 英語

施設情報

※洗濯機(有料)1台、洗濯乾燥機(有料)1台、乾燥機(有料)3台

収容人数: 75名

客室情報

- [ツイン(2名)]4室 ■[10畳和室(5名)]13室
- [7.5畳和室(2名)]1室※
- ※バリアフリータイプ

ACCESS

- 鹿児島中央駅から車で約35分
- 九州自動車道「鹿児島北」から車で約20分

21 国民宿舎レインボー桜島

鹿児島市桜島横山町1722-16 ☎099-293-2323
対応言語: 英語

施設情報

※洗濯機1台、乾燥機1台

収容人数: 93名

客室情報

- [和室]20室
- [洋室ツイン]7室

ACCESS

- 桜島港から徒歩8分

12 かごしま第一ホテルきしゃば

鹿児島市下荒田4-48-39 ☎099-284-0005
対応言語: 外国語の対応なし

施設情報

※1 旧鹿児島市内地域のみ対応 ※2 ランドリー3台

収容人数: 150名

客室情報

- [シングル]15室(禁煙)
- 15室(喫煙)
- [ファミリールーム]30室

ACCESS

- 鹿児島中央駅から車で10分
- 鹿児島空港から車で50分

14 かごしま第一ホテル鴨池

鹿児島市鴨池新町18 ☎099-256-2900
対応言語: 外国語の対応なし

施設情報

※1 レストラン対応可 ※2 ランドリー3台

収容人数: 164名

客室情報

- [シングル]96室 ■[ツイン]12室
- [トリプル]4室 ■[フォース]1室
- [和室]3室 ■[ダブル]12室

ACCESS

- 鹿児島中央駅から車で15分
- 鹿児島空港から車で50分

16 ホテル鴨池プラザ

鹿児島市鴨池1-53-2 ☎099-251-7000
対応言語: 外国語の対応なし

施設情報

※洗濯機(無料)11台、乾燥機(無料)11台

収容人数: 150名

客室情報

- [シングル]31室 ■[ダブル(プチツイン)]16室
- [ツイン(トリプル)]4室 ■[フォース]1室
- [和室(14名)]1室 ■[和室(10名)]2室
- [和室(8名)]1室 ■[和室(6名)]4室 ■[和室(4名)]3室

ACCESS

- 鹿児島中央駅から車で15分
- 鹿児島空港から車で50分

18 マリンパレスかごしま

鹿児島市与次郎2-8-8 ☎099-253-8822
対応言語: 外国語の対応なし

施設情報

※ランドリー2台

収容人数: 88名

客室情報

- [シングル]24室 ■[ツイン]10室
- [和室8畳]4室 ■[和室10畳]7室
- [和洋特別室]1室

ACCESS

- 鹿児島中央駅から車で約15分
- 鹿児島空港から車で約80分

20 ダイワロイネットホテル鹿児島天文館PREMIER

鹿児島市千日町1-1 ☎099-216-7255
対応言語: 英語

施設情報

※ランドリー3台

収容人数: 466名

客室情報

- [ダブル]120室 ■[ツイン]68室
- [トリプル]26室
- [フォース]3室

ACCESS

- 鹿児島中央駅から車で5分
- 鹿児島空港から車で50分

ハラル対応が可能なホテルはこのマークが目印です。対応が必要な場合は、ホテルに直接ご相談ください。

- 食事栄養対応 ※応相談
- ケータリング ※応相談
- 大浴場
- サウナ
- スポーツ施設への送迎 ※応相談
- 会議室 ※応相談
- ランドリー

鹿児島市の 観光情報



仙巖園

万治元(1658)年に島津家19代光久によって築かれた島津家の別邸です。桜島を築山、錦江湾を池に見立てた庭園は、多くの人を魅了します。



いおワールド かごしま水族館

鹿児島島の海の生きものを中心に約800種1万点を展示している水族館で、なかでも世界最大の魚ジンベエザメが群泳する黒潮水槽は圧巻です。

© 鹿児島市

平川動物公園

広大な敷地に約130種、800点の動物がいます。桜島と錦江湾を背景にキリン、シマウマ、ダチョウなどがのびのびと暮らす「アフリカ園」のほか、コアラやホワイトタイガーなどの人気者もいます。



桜島

鹿児島のシンボルであり、現在も噴火活動が続くなか、人と共生する世界的にも珍しい火山です。カヤックや温泉掘り体験などアクティビティも楽しめます。

桜島フェリー

鹿児島市と桜島の移動はフェリーがおすすめ。航海時間は約15分間、錦江湾と桜島の絶景をお楽しみください。



航海時間
約15分

歴史スポット

鹿児島城跡 御楼門

島津家第18代当主・初代藩主となる家久が建設に着手した鹿児島城の城跡で、明治6(1873)年の火災で焼失しましたが、令和2(2020)年3月に復元しました。



西郷隆盛銅像

明治維新の立役者として功績を残した鹿児島の偉人で、銅像は没後50年祭記念として鹿児島市出身の彫刻家によって製作されました。



維新ふるさと館

幕末の薩摩と明治維新をわかりやすく学べる歴史観光施設です。近隣の維新ロードは散歩コースとしてもおすすめです。



Event イベント

開催時期
3月



鹿児島マラソン

桜島や錦江湾などの景観や天文館、歴史を感じる街並みなど、鹿児島の魅力を感じながら肌で体感できるイベントです。

開催時期
8月

かごしま錦江湾 サマーナイト大花火大会

鹿児島の夏の風物詩で、桜島と錦江湾を背景に打ちあがる花火は壮観です。



© K. P. V. B

開催時期
11月



おはら祭

南九州最大のお祭りで、天文館電車通り一帯を鹿児島の民謡である「おはら節」や「鹿児島ハンヤ節」などに合わせて練り踊ります。

Kagoshima City Food



かごしま黒牛

5年に一度開催される「全国和牛能力共進会」で2017年、2022年の2大会連続で日本一を獲得したかごしま黒牛は、上質できめ細かな肉質を堪能できます。



ご当地ラーメン

鶏ガラや野菜を使用したあっさりとしたとんこつスープが特徴で、九州の他のエリアに比べ食べやすいラーメンです。

かごしま黒豚 しゃぶしゃぶ

厳格なルールに基づき餌を与えることで生まれる上質な肉質とさっぱりとした味わいの黒豚のバラ肉を出汁にくぐらせ食べる料理で、素材の味を楽しめます。



かんぱち・ぶり刺身

鹿児島県はかんぱち・ぶりの養殖生産量日本一を誇ります。新鮮で脂ののった刺身は九州特有の甘みのある醤油によく合います。



鳥刺し

皮の表面を炙り、刺身のように薄切りにし醤油で食べる鹿児島の料理で、皮の香ばしい香りとぷりとした食感がたまりません。



本格焼酎

奥深い味わいが特徴のお酒で、鹿児島にはさつまいもを原料とした薩摩焼酎と奄美群島にだけ製造が許されている奄美黒糖焼酎の2種類があります。



Sweet

しろくま

山盛りのかき氷にフルーツなどをトッピングし、甘い練乳がたっぷりかかったかき氷「しろくま」は鹿児島名物のスイーツです。上から見たとき白熊に似ていたことからその名がついたと言われています。



ちゃんぼ餅

餅米粉を使ったお団子に二本の串を刺し、とろみのある砂糖醤油ダレをたっぷりかけた鹿児島の代表的なお菓子です。



かるかん

自然薯をふだんに使用した鹿児島の和菓子で、蒸されることで生まれる他の和菓子にはないふんわりと柔らかい食感がたまりません。



famous product



薩摩切子

色のついたガラスを重ね、カット文様を加えることで作られる県指定の伝統的工芸品で、カットすることで生まれる色のグラデーションが大変美しいです。



薩摩焼

国の伝統的工芸品に登録されている陶磁器で、特に「白薩摩」は表面に染付や色絵など装飾が施されており、装飾品や置物などとして使用されています。

スポーツキャンプと
あわせて知りたい！

銭湯 温泉の 入り方

鹿児島の温泉はトレーニング後の
リフレッシュにおすすめです。

ご利用される際は、
温泉の入り方・マナーのご理解と
ご協力をよろしくお願いいたします。

鹿児島市は
県庁所在地では
日本一の源泉数！
(約270)

温泉三昧 鹿児島市

STEP
1

入浴15分前に水分補給を

入浴中に脱水症状にならないよう
コップ1～2杯分の水分を補給しましょう。

STEP
2

体を洗ってから湯船に入ろう

湯船のお湯が汚れないよう、体から出た汗や付いた
汚れをしっかりと洗い落としましょう。

STEP
3

まずは体を慣らす半身浴から

「全身浴」は体に負担がかかってしまうため、
はじめは「半身浴」で体を慣らしましょう。

STEP
4

のぼせないよう注意しよう

長風呂には十分注意しましょう。のぼせた場合は、
早めに湯船から上がり、安静にしましょう。

STEP
5

入浴後も水分補給を忘れずに

汗をかいていないようでも、入浴で水分を失っています。
失った水分を入浴後の水分補給で補いましょう。

銭湯・温泉の効果

✓ 血液循環の良好とリラクゼーション効果

広い湯船では両手両足を思いっきり伸ばして動かすことができるので水の抵抗が筋肉を適度に刺激し、末梢血管の血液循環を良好にします。また、水の密度は空気の800倍以上で、体全体をやさしく保護してくれる、リラクゼーション効果が高まります。

✓ 浮力による筋力の弛緩

浮力が働く水中での体重は空気中のおよそ10分の1。そのため体が重力からの開放感で満たされ、全身の筋力が弛緩されます。銭湯によっては寝風呂や泡風呂など浮かぶように浸かれる気持ちのいい浴槽があります。

✓ 水圧による刺激と血流改善

銭湯の深風呂は水圧がかかるため横隔膜を押し上げ、自然に腹式呼吸になります。とくに第2の心臓といわれるふくらはぎを刺激し、下半身の末端から血液が心臓へ戻りやすくなり血流が改善(促進)します。

✓ 免疫力UP

湯温40～42度で保たれた銭湯に入った後は、いつまでも手足がポカポカしています。体温が1度上がると免疫力は5～6倍UPすると言われています。これはヒートショックプロテイン*(HSP)のおかげです。

ヒートショックプロテインとは？

疲労やストレスで、傷んだ細胞を修復する働きを持つタンパク質のこと。熱を与えることで効果的に増加します。入浴により中心体温を3.8度高めると、免疫細胞の働きが強化され、疲労回復、老化防止、低体温も改善します。代謝がアップし、ダイエットや美肌づくりにも銭湯入浴が最適です。

参考文献：「銭湯養生訓」神藤啓司著（草隆社）

協力：鹿児島県公衆浴場業生活衛生同業組合 鹿児島市支部

地域の方も利用される施設になりますので、マナーをしっかりと守ってご利用ください。

鹿児島市役所 スポーツ課

〒892-8677 鹿児島市山下町 11-1
TEL:099-803-9621・9622 FAX:099-803-9623

発行：2025年2月