

● イベントインフォメーション 2026年5月

サンプロ アルウィン (総合球技場)

3(日・祝)	13:00KICK OFF(予定) 明治安田J2・J3百年構想リーグ 第14節 松本山雅FC vs ヴァンフォーレ甲府
10(日)	14:00KICK OFF(予定) 明治安田J2・J3百年構想リーグ 第16節 松本山雅FC vs 藤枝MYFC
16(土)・17(日)	全障スポ北信越/東海ブロック予選
24(日)	14:00KICK OFF(予定) 明治安田J2・J3百年構想リーグ 第18節 松本山雅FC vs 福島ユナイテッドFC
31(日)	第35回長野県クラブユースサッカー選手権(U-15)大会

芝生グラウンド

2(土)	高円宮杯JFA U-18サッカーリーグ2026長野県リーグ3部 第5節 10:30~ 松本工業高校・エクセラン高校 vs 伊那北高校 12:30~ 諏訪二葉高校 vs 松商学園高校3rd
9(土)	高円宮杯JFA U-18サッカープリンスリーグ2026北信越1部第6節 10:30~ 松本国際高校 vs 松本山雅FC U-18
23(土)	JFA U-15女子サッカーリーグ2026北信越 第6節 11:00~ AC長野パルセイロ・シュヴェスター vs SOLTILO SEIRYO FC PEL 14:00~ 松本山雅FCLレディースU-15 vs 坂井フェニックスレディース
31(日)	第35回長野県クラブユースサッカー選手権(U-15)大会

補助競技場

2(土)・3(日・祝)	第50回中信地区陸上競技選手権大会
10(日)・31(日)	中信サッカーリーグ
15(金)~17(日)	2026年度長野県高等学校総合体育大会 陸上競技 中信大会
23(土)・24(日)	アーリーサマートライアル中信 2026
24(日)	第21回中信地区小学生陸上競技大会

体育館

9(土)	〈ハンドボール〉中信強化リーグ
17(日)	2026年度長野県高等学校総合体育大会ハンドボール競技 中信大会
30(土)	長野県中学校総合体育大会中信地区大会 卓球競技
31(日)	長野県フットサルリーグ2部

アイネットやまびこドーム

3(日・祝)	ARC presents 第4回スーパーエキシビジョン at アイネットやまびこドーム 10:00~16:00 観覧無料
23(土)・24(日)	MAZDA Spirit 2026 in アイネットやまびこドーム 23日10:00~17:00/24日10:00~16:00 入場無料

※上記の内容は主催者の都合等により変更または中止になる場合があります。何卒ご了承ください。

TOYBOX 5月のボランティア活動スケジュール

🌸花守りの会

🌿 16日(土) 9:00~11:00
【第2回】チューリップ掘起し@ターミナルゾーン **P** 8号駐車場

*天候等により予定を変更または中止する場合があります。



編集後記

今回のサイクリング特集にあたり、久しぶりに自転車に乗りました。勘を取り戻すのに少し時間がかかりましたが、景色を楽しみながらゆっくりと園内を走るととても爽快で、心身ともにリフレッシュできた気がします。電動アシスト付き自転車は快適でしたが、少し体重を落とさなくてはいけないので次はアシストなしの自転車一周に挑戦したいです。

所長のひとりごと

暦の上では立夏を迎え、まぶしい日差しに夏の始まりを感じる季節となりました。

ご来園の皆さまには、ごみの持ち帰りなど、いつも公園を美しく保ってくださることに心より感謝申し上げます。

4月の半ば頃にはシバザクラが咲き、5月に入るとバラ園でも色とりどりの花々が皆さまをお迎えます。さわやかな青空が広がり、ピクニックや散策など、豊かな緑を楽しむには最高の季節になりました。

多くの皆さまがご来園になるこの時期、私たちは日々の巡回や設備の点検を徹底し、清潔で安全な環境づくりに励んでおります。

スタッフ一同、皆さまのご来園を心よりお待ちしております。ぜひ、お気軽に足をお運びください。

また来月の「ひとりごと」でお目にかかれるのを楽しみにしています。



季節の花や風景、イベント・大会などなど、スカイパークの“旬”の情報を発信！
信州スカイパーク公式SNSもぜひチェックしてくださいね。



【発行】
長野県松本平広域公園指定管理者
(株) TOY BOX 信州スカイパークサービスセンター
〒390-1243 長野県松本市神林 5300
松本平広域公園総合球技場 (サンプロアルウィン) 内
TEL. 0263-57-2211
FAX. 0263-57-0444
e-mail info-skypark@toybox-net.jp
URL https://shinshu-skypark.net/



vol.242

🌿 イチ特集

新緑の
スカイパークで
サイクリング

日に日に暖かくなり、屋外で過ごすのが気持ち良い季節になりました。信州スカイパークでは桜に続いてユキヤナギ、レンギョウ、シバザクラ、チューリップなどが競うように咲いて園内を彩っています。今年の桜前線は九州、中国、四国地方など南では平年並みの開花となったところが多かったのに対して、東海以北では開花が平年より1週間以上早い地点が多かったようです。県内でも、松本城では平年より9日も早い3月30日に開花が宣言され、4月5日には満開を迎えました。スカイパークでも松本市街地に3~4日遅れて開花、そして満開となりました。開花後には5月下旬並みまで気温が上がったかと思えば冷たい風雨に見舞われることもあり、そのたびに花が散ってしまうのではとほらはらしましたが、大勢の人が訪れる週末を待っていたように、4月12日頃まで美しい花を保ち続けてくれました。

葉桜に続いて落葉樹も次々に芽吹き始め、4月下旬の園内は早くも新緑の季節を迎えようとしています。明るい緑の若葉が木陰をつくり始めるこの時期は園内の散策には最適です。歩いて散策するのも楽しいですが、広い園内を効率よく巡るなら自転車もおすすめです。

風薫る5月、爽やかな新緑のスカイパークでサイクリングはいかがですか？



「桜色に染まる道」
2026.4.14
@花のアロムナードゾーン

<https://shinshu-skypark.net/>

新緑のスカイパークでサイクリング

広い園内の散策におすすめ！サイクリング



新緑の季節を迎えた信州スカイパーク。至る所でさまざまな花が咲き、散策するのが楽しい時期です。

園内を一周できる全長約10 kmの周回園路『信州スカイロード10』はランナーさんや健康づくりのため

ウォーキングなどを楽しむ方にも人気ですが、141.6ha（東京ドーム約30個分）という広大な園内を効率よく散策するには自転車がおすすです。スカイパークにはファミリースポーツゾーンとターミナルゾーンの2か所に園内散策用自転車の貸出を行うサイクルセンターがあります。通常のシティサイクルを始めマウンテンバイク、タンDEM（二人乗り自転車）、電動アシスト付き自転車など種類もサイズも豊富なため、お子様から大人まで、またご家族でも気軽にサイクリングをお楽しみいただけます。

5月の心地良い風を全身に受けながら新緑の美しい園内を走ればきっと気分も上がりますよ。

野と花のゾーン



- 信州スカイロード10
- マレットゴルフコース
- サイクルセンター
- 駐車場
- トイレ
- 受付窓口
- 道幅狭い
- 上り坂（个方向）
- Jリーグ開催時に園路渋滞が見込まれるエリア

おすすめ“寄り道”スポット その1

展望広場 野と花のゾーン



花の時期は目の前に広がるシバザクラの地上絵が美しい展望広場。スカイパークの南端に位置し、周囲に視界を遮る高い建物などが無い開けた場所なので園内全体を見渡せます。晴れた日は遠く北アルプスの山々がきれいに見えます。

南 サイクルセンター

ファミリースポーツゾーン 南管理棟 隣 P 4号P

9:00 ~ 17:00（レンタサイクル受付は16:00まで）

※冬期（11月～2月）は営業時間が変わります。

レンタサイクル各種合わせて約100台。

おもしろ自転車の受付もこちらへ。



競技スポーツゾーンでは現在各所で工事が行われており、道幅が狭い所や段差などがあります。また『信州スカイロード10』も一部迂回ルートのため、センターライン（青）がない所では案内看板に従ってお進みください。

ファミリースポーツゾーン

競技スポーツゾーン



おすすめ“寄り道”スポット その2

バラ園 花のプロムナードゾーン

110品種余り、約3,000株のバラを始めさまざまな宿根草などが植えられたスカイパークのバラ園。バラの見頃には少し早いです。5月はツツジやモッコウバラ、クレマチスなどが新緑と共に園内を彩ります。桜並木やバラ園越しに、空港を離着陸する飛行機を間近に見られる人気のフォトスポットでもあります。



おすすめ“寄り道”スポット その3

街かと広場 みどりの交流ゾーン



陸上競技場からサンプロアルウィンへ向かう滑走路沿いの通路を過ぎると、どこか牧歌的な雰囲気のある芝生の広場が現れます。一般道の上に架かる連絡橋のたもとにあるあすまやからは、サンプロアルウィンとその背後にそびえる北アルプスの山々を一望できます。滑走路の北端にも近く、風向きなどの条件によっては空港に降り立つ飛行機を間近に見ることができます。

現在地がわからなくなったり自転車のトラブル等で救援を要請する際、目印になるのが屋外トイレの外壁についているサイン看板。こちらに記載されている番号をお伝えいただくご案内がスムーズです。



東 サイクルセンター

ターミナルゾーン 東管理棟 1階 P 8・9号P

9:00 ~ 17:00（レンタサイクル受付は16:00まで）

※冬期（11月～2月）は営業時間が変わります

レンタサイクル約80台



サイクリングは優れた有酸素運動!?

レクリエーションとして楽しめるサイクリングはエクササイズとしても優秀。ランニングやウォーキングは効果的かつ手軽に始められる有酸素運動ですが、ランニングは効果が高いぶん体への負担も大きく、着地の際、脚には体重の3倍ほどの衝撃がかかるといわれています。サイクリングはペダルを踏みこむ運動なので、ランニングに比べて足首や膝など関節への負担が少なく、体に優しい有酸素運動といえます。



快適！電動アシスト自転車

健康づくりが主な目的であれば人力のみで走る自転車の方がカロリー消費も多く効果的ですが、スカイパークは平坦なようで意外とアップダウン（坂道）が多いので、あまり体力に自信がないという方、運動よりも景色を楽しみたい方には坂道も楽々上れる電動アシスト自転車がおすす。小さなお子さまを乗せる補助席付き（前または後ろ）のタイプもあります。

レンタサイクルご利用案内

レンタサイクル料金表（南・東 共通）

種類	時間	料金
サイクリング自転車各種 1台	1時間	300円
	以降30分まで毎に	150円
2人乗り自転車（タンDEM）1台	1時間	500円
	以降30分まで毎に	250円
電動アシスト付き自転車 1台	1時間	500円
	以降30分まで毎に	250円

- ご利用の際はサイクルセンタースタッフにお声がけください。
- 1時間を超えてご利用になる場合はサイクル返却時に改めて清算させていただきます。
- 園内は歩行者等に十分注意し、時速20km以下で走行してください。坂道でのスピード出し過ぎに注意。
- カーブ等見通しの悪い場所、道幅の狭い場所では十分に速度を落として走行してください。
- 園路の左側通行にご協力ください。

休日やイベント・大会開催時は園内が混雑します。特にサンプロアルウィンでのサッカーリーグ開催日には1万人規模の観客が訪れ、試合終了後は臨時駐車場等へ向けて一斉に移動するため園路が渋滞します。レンタサイクル等につきましては混雑する時間帯（試合終了後1時間程度）とルートを選ばないでいただくより快適にご利用できます。

おすすめ“寄り道”スポット その4

展望台 ターミナルゾーン



空港のターミナルに隣接し、やまびこドームを始め東管理棟などの施設や大型木製遊具、パーベキュー広場、親水広場や修景池などの水辺があるターミナルゾーンは、この時期最も賑わうエリアの一つです。滑走路に面した小高い丘の上からは飛行機を間近に見ることができます。