

せらリズム

TWO

sera two rhythm

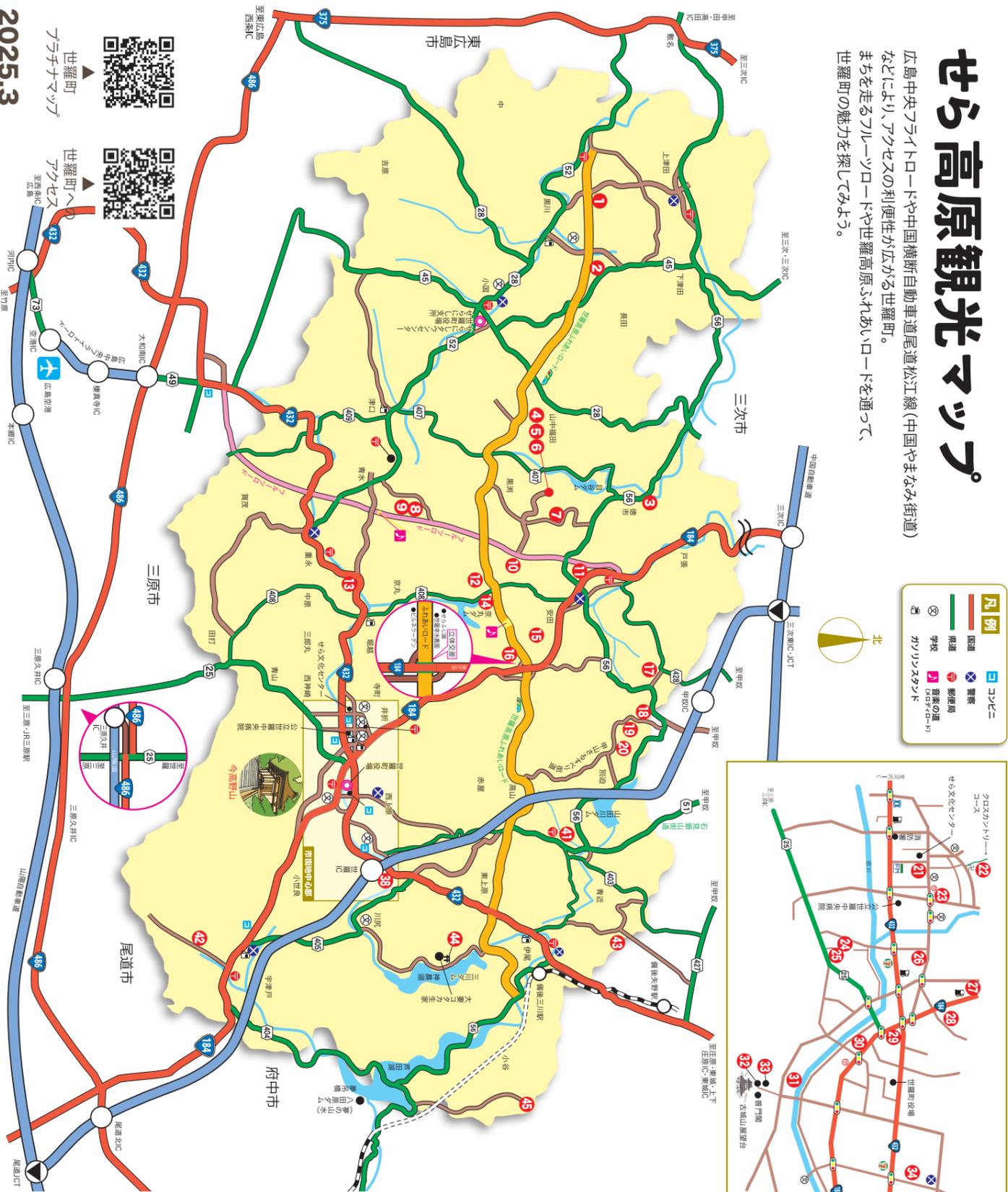


気ままな二人旅の、はじまり、はじまり。



せら高原観光マップ

広島中央フリーロードや中国横断自動車道尾道松江線(中国やまなみ街道)などにより、アクセスの利便性が広がる世羅町。まちを走るフリーロードや世羅高原ふれあいロードを通して、世羅町の魅力を探してみよう。



- | | |
|----|--------------------------|
| 1 | 特産品センターかみりあ |
| 2 | Flower village 花夢の里 |
| 3 | Cafe Regios (カフェ・レジオ) |
| 4 | せら夢公園 (せら国民公園・自然観察園) |
| 5 | 夢高原市場 |
| 6 | せらカフェ (セラ・カフェ) |
| 7 | 花の家せら |
| 8 | 世羅大豊園 (山の駅) |
| 9 | カーブ・チアス・キミ |
| 10 | 世羅大豊園 (山の駅) |
| 11 | 大見ふれあい市場 (園土亭) |
| 12 | せら香堂ソフト |
| 13 | 四季園におた |
| 14 | Sandy's Farm |
| 15 | せらふじ園 |
| 16 | 世羅幸水園 (ビルネ・ラーツ) |
| 17 | せらの花館 世羅高原花の森 |
| 18 | 世羅高原農場 |
| 19 | ラ・スチイブーム |
| 20 | 香山ラベンダーの丘 |
| 21 | PIG BONE |
| 22 | 舞臺天さんのお寺 修善院 |
| 23 | キスは3つ |
| 24 | キッチン風見鶏 |
| 25 | Pizza amore NAKADAYA |
| 26 | 世羅つなみ |
| 27 | Rest&Bar HINANO BAR |
| 28 | フランスパン seirafoo |
| 29 | 甲山ホテル |
| 30 | 料理旅館玉乃家 |
| 31 | 山田玉染屋 |
| 32 | 今野山・福智寺 |
| 33 | 雪月風花 福智院 |
| 34 | すずらんホテル本原 |
| 35 | 甲山いさぎ村 |
| 36 | mantene Pino - マンチネーピノ - |
| 37 | お好み焼 Lya's |
| 38 | 道の駅世羅 |
| 39 | フレンドリー・バド・ソリアット・広島世羅 |
| 40 | フレンドリー・バド・ソリアット・広島世羅 |
| 41 | 世羅の宿 ひがし |
| 42 | おへそカフェ&バー |
| 43 | ジェニー工房ドナ |
| 44 | 大政神社 |
| 45 | 世羅甲山ふれあいの里 |



道の駅 世羅

Roadside Station SERA

世羅町の観光のことなら道の駅世羅へ



詳細は
こちら



世羅の情報発信拠点

道の駅世羅では、「せらインフォメーションカウンター」に観光コンシェルジュを置き、パンフレットの配布やチケット販売、町内の観光施設や飲食店などを周遊する際の旬な情報を提供。お気軽にお立ち寄りください。

基本
情報

- 休日: 12月31日
- 開設時間: <道の駅世羅 店内> 8:00~18:00
<自販機・情報コーナー・トイレ・駐車場> 0:00~24:00 24時間
- 住所: 広島県世羅郡世羅町川尻2402番地1
- お問い合わせ先: 道の駅世羅 (一社) 世羅町観光協会 TEL: 0847-22-4400

オススメ商品



新鮮な地元の旬の食材を生かした季節を感じられるお弁当や人気のパン、旬の野菜や果物・ジビエの産直コーナーなどが充実しています。またカフェとして、特製の世羅ブレンドコーヒーや、季節限定の酢カッシュなどオススメです。世羅町自慢の逸品をどうぞ。

オススメお土産



世羅町ならではのお土産がオススメ!
食品から屋外のスポーツに欠かせないUVクリーム、カープ坊やと世羅高校駅伝のコラボTシャツなど盛りだくさん!
家族・友達などのお土産にぜひ!

フェアフィールド・バイ・マリオット・広島世羅 40

「道の駅」世羅に隣接。周辺では四季折々の花や地元野菜の食材を楽しめ、充実した旅を満喫できます。館内には無料のWi-Fiや、平均25㎡とコンパクトながらシンプルでゆとりある空間を実現した客室など、ご滞在中ゆとりとお過ごしいただけます。



住所: 世羅町川尻2394-8 ☎ホテル代表 0847-22-2175
宿泊予約: (9:00~18:00) 06-6743-4750

道の駅世羅の Food Menu

食事◎10:00-15:00
(モーニング9:00~※日曜日のみ8:00~)
ソフトクリーム・軽食◎9:00-18:00

世羅産の食材をつかった軽食からお食事、スイーツまでおいしいメニューが盛りだくさん!ぜひご賞味を!



そのほかの
レストランメニュー



せらワインで作った
デミグラスソースの
ハンバーグ

ぎゅっとお肉がつまったハン
バーグをせらワインで作った
デミグラスソースと一緒に!
肉の旨味たっぷり!

せら梨ソフトクリーム
世羅産の梨を使ったソフトクリーム
はさっぱりとした甘みが特徴!



せらトマトクリームコロッケ・
広島菜コロッケなど

トマトの酸味が美味しいトマトクリームコロッケや広島菜を使ったコロッケ・唐揚げなど手軽に食べられるホットスナックもどうぞ。



【道の駅世羅限定】
クレミア×せらっぷりん
卵の黄身だけを使用した贅沢なプリンの上にクレミアソフトがのった特別スイーツ



世羅産トマトと松きのこの
PIZZA

世羅産トマトの甘みと酸味、松きのこのシャキシャキ食感と風味がベストマッチ!「The世羅」なビザです♪

猪・鹿肉フランク

世羅町のジビエ肉専門店のフランクフルト。ジビエ肉はビタミンB群を多く含んでいますので女性にもオススメ!



フラワー ツーリズム

色とりどりの花に囲まれて。

世羅町には花農園が7か所あり、各農園ではさまざまに咲き誇る美しい花景色を四季折々に楽しむことができます。

世羅高原農場 18

春はしだれ桜やチューリップ、夏はひまわり、秋はダリアとガーデンマムが咲き、色彩豊かな花畑を、大規模な植栽で楽しめます。

■世羅町別泊1124-11
☎0570-074-075
■営業時間：9:00～17:00(最終入園16:30)

花の駅せら 7

春から秋にかけて季節の多種多様な花が同時に咲き誇り、まるで絵本のような風景が広がります。四季折々の花を使ったフォトスポットもオススメです！

■世羅町黒淵権現山413-20
☎0847-27-1555
■営業時間：9:00～17:00

香山ラベンダーの丘 20

春はアイランドポピー・カモミール、夏はラベンダー・ブルーベリー食べ放題、秋はコスモスが園内を一色に彩る。

■世羅町別泊794-9
☎0847-24-1108
■営業時間：9:00～17:00

せらふじ園 15

千本の藤と、別名昇り藤と呼ばれるルピナスが咲き誇る春限定の花園。樹齢約50年のふじ園をお楽しみいただけます。

■世羅町安田478-82
☎0847-22-0020
■営業時間：9:00～17:00(最終入園16:30)

その花畑 世羅高原 花の森 17

標高540mのイングリッシュローズに特化したばらのガーデン。薫り高く、やわらかな色合いのバラや、冬季は夜のライトアップイベントをお楽しみください。

■世羅町戸張空1405
☎0847-29-0122
■9:00～17:00(最終入園16:30)

Flower village 花夢の里 2

春の芝桜・ネモフィラ、初夏のあじさい・タチアオイ、夏のヘンリーブルー、秋にはコキアとコスモスなど、季節ごとに花が一面に広がります。

■世羅町上津田3-3
☎0847-39-1734
■営業時間：9:00～17:00(最終入園16:30)

世羅甲山ふれあいの里 45

しだれ桜の並木道が評判の桜スポット。約250本の圧倒的な美しさです。開園期間中は、園内各所で桜の開花リレーが楽しめます。

■世羅町小谷1049
☎0847-24-1188
■営業時間：9:00～17:00



	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
世羅甲山ふれあいの里				しだれ桜・ソメイヨシノ・八重ざくら								
せらふじ園				ふじ・ルピナス								
香山ラベンダーの丘			ポピー	ラベンダー						コスモス		
Flower village 花夢の里		芝桜	ネモフィラ	あじさい・タチアオイ				朝顔		コキア・コスモス		
世羅高原農場		チューリップ	桜		ひまわり				マム	ダリア		
花の駅 せら		ピオラ・ネモフィラ	モモイロタンポポ	ポピー	ひまわり					ジニア・サルビア	コスモス	
世羅高原 花の森				イングリッシュローズ							イングリッシュローズ	

※天候等により開花時期が前後する場合があります。

さまざまな花を楽しめる世羅町の花農園。四季折々の顔をばれをご紹介します。

花ごよみ

セランデス 開花情報



スイーツ ツーリズム

せらで体験！フルーツ狩り。

さまざまな花農園と果樹園があり、年間を通じて花の観賞やフルーツ狩りができる世羅町では、春にはいちご狩り、初夏にはブルーベリー摘み取り、そして秋にはりんご狩りやぶどう狩りを楽しむことができます。ここではその一部をご紹介します。

なし狩り

『花とフルーツ、駅伝のまち』世羅町で、梨は町を代表する特産品です。特に赤梨の生産量が県内一となっており、世羅町内の果樹園では8月中旬～10月下旬のシーズン中に、梨狩りのほか様々な果物狩りを楽しむことができます。



ブルーベリー摘み取り

6月下旬～8月下旬まで、有機栽培された12品種前後のブルーベリーを味わうことができます。

1月～5月の下旬まで、真っ赤に色づいた採れたてのいちごを楽しむことができます。



いちご狩り

おいしそう！
見てみて！



りんご狩り

秋には完熟した甘いりんごが、世羅の新鮮な空気のもと味わえます。



ぶどう狩り

人気のハニービーナスなどのぶどう狩りが8月下旬から始まります。

市外局番(0847)	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
世羅幸水農園 25-0174						いちご狩り(完全予約制)	梨狩り				ぶどう狩り	
世羅大豊農園 27-0231							梨狩り				ぶどう狩り	
世羅向井農園 22-3275							ぶどう狩り				りんご狩り	
Sandy's Farm 090-8241-0144								ブルーベリー狩り				
香山ラベンダーの丘 24-1108								ブルーベリー狩り				
ラ・スカイファーム 24-0614							梅もぎ		栗ひろい(無くなり次第終了)			

※天候等により収穫時期が前後する場合があります。

果樹狩りリスト

TWO リズム

ここから始まる せらリズム

せらワイナリー
Sera Winery

まずは、
一息。

今日は
楽しもうね！

世羅自慢の、せらワインと地元の食材を使った料理に舌鼓。旅の途中で味わう世羅グルメに、ほっこり心も和みます。

せらワイナリー⑥

世羅産のぶどうを使ったワイン醸造を行っています。ワインの試飲も楽しめる、人気の観光スポットです。

■世羅町黒淵518番地 | ☎0847-25-4300
■定休日：毎週火曜日・年末年始
■開園時間：3月～12月9:00～17:00 / 1月～2月10:00～16:00

ぶどう農家の思いが詰まったワイン。せらワインの魅力

せらワインとは？

せらワインは世羅町産のぶどう・ハニーピーナスなどを原料としており、町内約20戸の農家で栽培されたぶどうで、毎年9月～10月にかけて仕込みが行われます。



魅力① 高品質のわけ

せらワインは輸入された濃縮果汁等を一切使わず世羅町産ぶどうのみでつくったこだわりのワインです。世羅町産ぶどうの良さを表現するため、出来るだけ補糖、補酸は行わずに醸造しています。



魅力② おいしいワインづくりのために

ぶどうの状態が分かるから、いまも変わらず収穫は手摘み。その日に至るまでに、農家さんはすべての畑に多くの時間と人と手をかけ、生育を見てはワイナリーとともに試行錯誤を繰り返します。



「一杯の世羅」一杯だけ楽しみたい方に

丁度グラス1杯分のワインがお楽しみいただけます。白甘口と赤辛口の2種類があります。丁寧に醸し、芳醇な香りが特徴です。パウチ詰めなので持ち運びやすく、自家用にも土産用にもオススメです。



鮮度抜群！産直市場

ココで
食べられる！

※定休日、営業時間は状況により変更になる場合があります。



ビルネ・ラーデン(世羅幸水農園)⑬

梨狩り、ぶどう狩りのほかに冬から春にかけていちご狩りが楽しめます。

■世羅町本郷365-24 | ☎0847-25-0174
■営業時間：8:00～17:00(夏期は17:30まで)



山の駅(世羅大豊農園)⑭

当農園で採れた梨を使った、風味豊かなオリジナルの梨ジャムです。

■世羅町京丸10804-1 | ☎0847-27-0231
■営業時間：8:30～17:00



甲山いきいき村⑮

せら高原の恵みグリーンアスパラはどんな料理にも合います。

■世羅町小世良341-1 | ☎0847-25-0090
■営業時間：8:00～17:00



大見ふれあい市場⑰

地元農家の低農薬栽培にこだわった世羅の新鮮な野菜をお届け。

■世羅町安田1816-2 | ☎0847-29-0545
■営業時間：8:00～17:00



四季園にしおおた⑱

香りが楽しめる燻製卵。じっくり煮込み、いぶした絶品です！サラダおつまみ、おやつに。

■世羅町重永934 | ☎0847-27-0777
■営業時間：8:00～17:00



特産品センター かもりあ⑲

昔、おばあちゃんが作ってくれた手づくりのかりんとう。油でゆっくり揚げた素朴な味わい。

■世羅町黒川1451-2 | ☎0847-37-1114
■営業時間：8:30～15:00

オススメどころ紹介

せら夢公園④

ピクニックや軽スポーツなど、家族で楽しめる園内。人気のグラウンドゴルフ場もあり、休養にも適した魅力的な公園です。

■世羅町黒淵518番地 | ☎0847-25-4400
■営業時間・定休日はせらワイナリーと同様



夢高原市場⑤

せら高原のおいしさを一同に集めて販売を行っています。

■世羅町黒淵518番地 | ☎0847-25-4304
■12月～3月中旬まで土日祝のみ営業、その他ワイナリーと同様

ヒストリー ツーリズム

歴史と風情あるまち並みをゆく。

今高野山の紅葉や春の桜並木など、趣のあるまち並みを歩いて、世羅町の歴史と風情を感じよう。



今高野山・龍華寺⑳

世羅町甲山の丹生神社と龍華寺の一体を今高野山と呼びます。今高野山にはいくつかの展望台があります。丹生神社の境内近くにある普門閣展望台は比較的行きやすく、世羅町の町並みが一望できます。また、龍華寺の境内から約800メートルの散策コースが整備されており、お城の形をした古城山展望台へと続きます。プチ登山にオススメです。龍華寺に向かう参道には、世羅の銘菓や宿坊を使ったカフェなども楽しめます。

古城山展望台



普門閣



雪月風花 福智院㉑



今高野山の参道にて、世羅でつくられたお茶やブレンド珈琲などを楽しめるカフェです。お寺の宿坊をリノベーションしたお店は、心も体もリフレッシュできます。

■世羅町甲山158-1 | ☎090-7286-9418
■営業時間：10:00～17:00
■定休日：火曜日、水曜日

山田玉泉堂㉒

今から300年前の旧来のものに工夫改善を加えて市販を始めたもので、唐饅頭は上方茶人に特に喜ばれあっさりとした雅味あるもので御茶受・御土産としてもオススメです。

■世羅町甲山53-4 | ☎0847-22-0234
■営業時間：8:00～18:00(元日のみ9:00～17:00) ■定休日：無休



大成龍神社㉓

世羅町のパワースポット！出世神社ともいわれている大成龍神社は、立身出世を成し遂げた方も多くおられ、今や全国的に有名になった「だいじょうさん」。湖に囲まれた境内はゆったりとした時間が流れています。

■世羅町川尻890



人気の絵馬！

境内にある絵馬の数が、有名になったことを如実に物語っています。



鶏料理居酒屋 26 世羅つづみ鶏

宮崎地鶏の専門店にて修業を積み、鶏を知り尽くした店主が、生まれ育った世羅という自然豊かな地で育つ食材を大切に、作り手の想いをつなぐ料理をご提供します。

DATA
CAFE
■世羅町本郷681-3 ☎0847-22-0560
■営業時間：日曜・11:00～14:00/火曜・17:00～22:00/水～土曜・11:00～14:00、17:00～22:00
■定休日：毎週月曜日・第1、第3火曜日



カフェ 42 おへそカフェ& ベーカリー

自家栽培の小麦を使った絶品ピザと、瀬戸内レモンを使った優しい味のホットレモネードが人気のお店です。

DATA
CAFE
■世羅町宇津戸1155 ☎0847-23-0678
■営業時間：11:00～16:00(土・日)5:00
※営業日など、詳しくはHPでご確認ください。



DATA
■世羅町安田1816-2 ☎0847-29-0545
■営業時間：11:00～14:00
■定休日：木曜日

お食事処 11 頭士亭

大見ふれあい市場内にあるお食事処『頭士亭』では、毎日、丁寧にそばを挽いてお客様にお出ししています。そばと一緒に味わう、旬の野菜や野草を一番いい状態で揚げた天ぷらは、ボリュームたっぷりです！



お好み焼 37 しゃら

笑顔が素敵で優しいオーナーが迎えてくれる、居心地のよい空間。世羅の野菜を使用し、調理に一切油を使わず焼き上げられたお好み焼きは、心にも身体にも優しい味。

DATA
■世羅町西上原1600-11 ☎0847-22-3808
■営業時間：11:00～13:00・17:00～19:00
■定休日：日曜日・大晦日



ご当地 とっておき情報 せら“喰” リズム

とっておきの
せらを
喰う!!



世羅町の
各施設情報
はこちら!!



セラナンデス

おいしいスイーツや、隠れた名店…。
あなただけのせら“喰う”リズム、
探してみませんか？



DATA
■世羅町徳市1182-2 ☎0847-29-0568
■営業時間：11:00～16:00(カフェ14:00)
■定休日：水・木曜日(祝日の場合は営業)
※1月～2月は土・日のみ営業

古民家カフェ 33 Café Repos (カフェ・ルポ)

築140年の古民家を改装したカフェ。ランチは、セットになった一汁三菜ランチ、スフレドリア、ガバオライスがメインであり、世羅町産の季節野菜を使用しています。



イタリアン 24 キッチン風見鶏

屋根の上の風見鶏が目印の、田園にある小さなお店。世羅の豊かな自然に育まれた食材を使用し、カジュアルながらも本格的なイタリアンをご提供しております。

DATA
■世羅町東神崎261-4 ☎080-8243-1515
■営業時間：11:00～14:00(L.O.13:30)、17:30～22:00(L.O.21:30)
※要予約
■定休日：毎週火曜日、水曜日



イタリアン/和食 36

mantenere Pino - マンテネレ・ピノ

世羅特産の松きのこ・松なめこ専門レストラン。《松きのこのクリームパスタ》は食感と風味が最高の人気No.1。ほかにも大人からお子様まで楽しんでいただけるメニューをご用意しています。

DATA
■世羅町小世良715-4 ☎0847-25-5005
■営業時間：ランチ 11:30 - 15:00 (L.O. 14:30) / ディナー [事前予約制] 18:00 - 22:00 (L.O. フード21:00 ドリンク21:30)
■定休日：毎週火曜日(祝日は営業)



ピザ 25 Pizza amore NAKADAYA

本格石窯のおいしいピッツアが食べられます。ランチに使う野菜は自家菜園を中心としています。山や田畑の自然あふれる景色の中で、ピッツアを囲み楽しい時間を過ごしてください。

DATA
■世羅町東神崎394-7 ☎0847-22-5656
■営業時間：ランチ11:00～14:00※予約不可/テイクアウト14:00～18:00 ■定休日：月・火曜日

宿泊施設

宿泊をしてのんびり観光もいかがですか？世羅町には、旅館・ホテル・ゲストハウスなど多彩にあります。

料理旅館玉乃家 30

昭和2年創業の老舗旅館です。リーズナブルなお値段のランチメニューが人気！秋の国産松茸料理は好評でリピーターもたくさん。要予約の懐石などコース料理も堪能できます。

DATA
■世羅町本郷25-2 ☎0847-22-1161
■営業時間：【チェックイン】16:00/【チェックアウト】10:00

すずらんホテル木原 34

旅先の我が家へようこそ！カナダをイメージさせるウッディな雰囲気でお客を暖かく迎えます。リゾート感覚で、田舎らしい静かで懐かしい旅先の我が家でお過ごし下さい。

DATA
■世羅町西上原427-6 ☎0847-22-0160
■営業時間：【チェックイン】15:00/【チェックアウト】10:00

甲山ホテル 29

世羅インターよりお車で約10分！世羅町の中心部に位置しているため、観光の周遊の拠点として、またビジネスにも大変便利の良い格安ビジネスホテルです。

DATA
■世羅町本郷617-1 ☎0847-22-3939
■営業時間：【チェックイン】15:00～21:00/【チェックアウト】10:00

せら香遊ランド 12

日本海と瀬戸内海の分水嶺に建つ、日帰り入浴も可能な温泉宿泊施設です。地下600mから湧き上がる天然ラジウム温泉で、日常の疲れをぜひ癒してください。

DATA
■世羅町京丸809-3 ☎0847-22-5280
■営業時間：16:00～翌9:00

ゲストハウス seratoco 28

自然豊かな世羅町を楽しめる「ゲストハウス型宿」。おしゃれで快適なゲストハウスの良さと、昔ながらの田舎の雰囲気も兼ね備えた空間や設備を用意。寛ぎのステイが楽しめます。

DATA
■世羅町本郷721-2 ☎070-8429-6756
■営業時間：9:00～21:00(予約受付時間)
【チェックイン】15:00～21:00/【チェックアウト】10:00

世羅の宿 ひがし 41

廃校になった小学校をリノベーションした「世羅の宿 ひがし」。食堂から多目的ホール、研修室、体育館などを完備し、宿泊から研修、同窓会などにご利用できます。

DATA
■世羅町別泊700-1 ☎0847-24-0099
■営業時間：【チェックイン】16:00～20:00/【チェックアウト】7:00～9:00

ご当地とっておき情報
く
せら“喰”
リズム。スイーツ編



スイーツ ⑨ ガーデンテラス・Kimi

パティシエ店主が作る、素材を生かしたこだわりのケーキ、ジェラートなどが売りのカフェです。日替わりスイーツもおススメ!

DATA
■世羅町京丸水の別765-7 ☎0847-27-0799
■営業時間:11:00~16:00(ラストオーダー 15:30) ■定休日:毎週火曜日(不定休もあり)

スイーツ ⑩ PIG BONE

夏期限定の空色ヨーグルトアイス入り「空色クリームソーダ」は、さっぱりとした口当たりにも爽やかなソーダが特徴!

DATA
■世羅町本郷1012-3 ☎0847-22-0981
■営業時間:[平日]11:00~14:30(LO14:00)/[土]11:00~14:30(LO14:00)・17:00~21:00(LO20:30)/[日]11:00~14:30(LO14:00)・17:00~20:30(LO20:00)
■定休日:水曜日



スイーツ ⑪ ジェラート工房 ドナ

牧場でとれた新鮮なミルクをふんだんに使って作られたジェラートは、コクと風味が楽しめます。

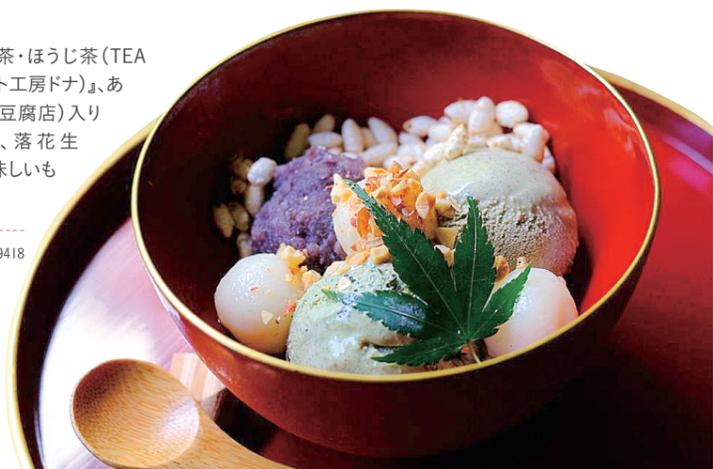
DATA
■世羅町青近56-3 ☎0847-24-0654
■営業時間:平日:10:00~16:00/休日:10:00~17:00
■定休日:毎週水曜日、木曜日



スイーツ ⑫ 雪月風花 福智院

オリジナルジェラート『煎茶・ほうじ茶(TEA FACTORY GEN×ジェラート工房ドナ)』、あんこ(大手門)、豆腐(重谷豆腐店)入り白玉、世羅産玄米パフ、落花生(ReSEED)など、世羅の美味しいものを集めたパフェです。

DATA
■世羅町甲山158-1 ☎090-7286-9418
■営業時間:[月・木・金・土・日・祝]10:00~17:00
■定休日:火曜日・水曜日



スポーツ ツーリズム 駅伝のスターを生んだ高原を走る。



サイクリングへGO!

世羅高等学校の男子陸上部は、昭和25年に初めて開催された全国高校駅伝大会で優勝し、これまでに全国優勝11回といった全国トップクラスの実績を積み重ね、駅伝の名門校として全国にその名を轟かせています。平成27年・令和2年とアベック優勝を果たしました。駅伝のまち世羅をあなたなりの走り方で満喫してみませんか。



クロスカントリーコースと修善院

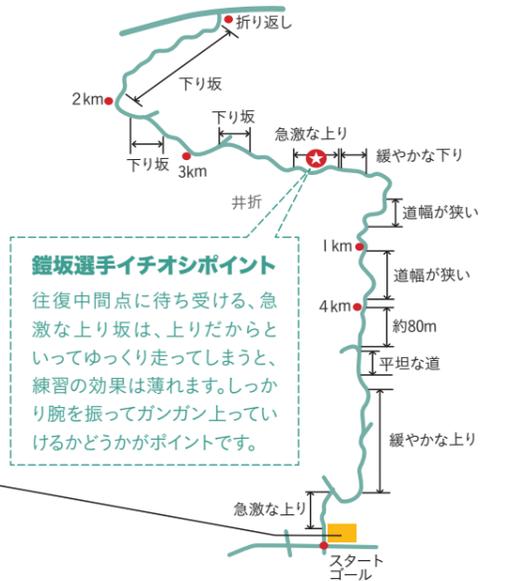
半世紀に渡り選手が走り込む起伏に富んだクロスカントリーコースは、世羅町が誇るランニングコースです。アップダウンがしっかりあるので、上りはしっかりと走って下りや平地でリズムを掴むように走りましょう。また、麓にある修善院では毎年11月に境内の韋駄天像の前で靴供養の法要を営んでいます。過去の法要では、瀬古利彦、高橋尚子、大迫傑、田中希美など、五輪メダリストはじめアスリートたちの靴が奉納されていることで有名です。



韋駄天さんのお寺 修善院 ⑬
■世羅町本郷1238 ☎090-7971-1262



クロスカントリーコース ■距離:往復全長4.85km



鐘坂選手イチオシポイント
往復中間点に待ち受ける、急激な上り坂は、上りだからといってゆっくり走ってしまうと、練習の効果は薄れます。しっかり腕を振ってガンガン上っていくかどうかポイントです。

道の駅世羅で借りられるよ!! 人気のE-bikeで世羅めぐり! レンタサイクルで走ってみよう! ⑭

電動アシスト付の自転車なので、山も坂もスイスイ! ご利用は事前予約となります。



【利用料金】一律 3,000円 ※適応身長156cm以上
【貸出時間】9:00~17:00 【冬期休業】12月1日~翌年2月末



詳しくはこちら
道の駅世羅の敷地内には、サイクルステーションも設置しています。

世羅の「食」でスタミナUP&疲労回復!!

いろいろな味と様々な栄養の摂り方を考え、消化・吸収をしやすく、アスリートの体の基礎をつくる一皿ができました。

すずらんホテル木原 ⑮ 「疲労回復プレート」

豚肉には疲労回復に役立つビタミンB1、ステーキソースに使用の玉ねぎにはビタミンをしっかり体に留めるアリシンが豊富。人気の食べ合わせで体を労わる一皿。



料理旅館玉乃家 ⑯ 「すべてのアスリートへカラダ思い御膳」

ビタミン豊富な豚肉でエネルギーもチャージ。脂質を控えめにした、彩りもバランスも考えられたカラダ思いの御膳です。

