【一般社団法人長野県サッカー協会　交通費一覧表 20210401】

算出根拠

①最寄IC間距離×2×20円+高速料金×2
②高速道路利用しない地区　市町村役場→目的地距離×2×20円
③高速道路の利用は2区間以上（1区間の場合は距離数による計算）
④木曾地域から塩尻ICに以北へは塩尻ICから高速利用
⑤木曾地域から諏訪地域へはR361（権兵衛トンネル）経由で伊那ICから高速利用
⑥南木曾地域から飯田地域へはR256（清内路トンネル）経由
⑦東信地区から松本IC・梓川PA・安曇野ICへは、R254（三才山トンネル：0円・松本トンネル：0円）経由（ただし坂城・上田からは平井寺トンネル：0円経由）
⑧佐久・佐久平IC⇔R142 新和田トンネル：630円⇔塩尻・塩尻北IC
⑨東信地区⇔R142 新和田トンネル⇔岡谷IC
⑩東信地区⇔R152 大門峠⇔諏訪・諏訪南IC
⑪東信地区から伊北IC以南へは岡谷ICから高速利用

【履歴】
2012.06.10改定
2012.10.10豊科ＩＣ⇒安曇野Ｉ
2014.06.08改定
2016.04.01改定
2017.03.01協会事務局：塩尻北⇒松本
2021.01.27三山トンネル、松本トンネル無料、新和田トンネル620→630円

目的地↓	出発地→ 最寄IC	北信地区								東信地区								中信地区												南信地区										出発地← 最寄IC	目的地↓
		上水内	飯山市	中野市	小布施町	須坂市	長野市	千曲市	千曲市	坂城町	上田市	東御市	小諸市		佐久市	佐久市	軽井沢	麻績	安曇野市	大町市	白馬		松本市	松本市南部	塩尻市	木曾郡上松	木曾郡南木曾	岡谷市	諏訪市茅野市	富士見	南佐久郡	南佐久郡	辰野町	伊那市	駒ヶ根市	下伊那	飯田市	阿智村		
		信濃町	豊田飯山	信州中野	小布施PA	須坂長野東	長野	更埴	姨捨PA	坂城	上田菅平	東部湯の丸	小諸	小諸御影料金所	佐久	佐久平PA	碓氷軽井沢	麻績	安曇野	安曇野	安曇野	梓川PA	松本	塩尻北	塩尻	塩尻	塩尻	岡谷	諏訪	諏訪南	小淵沢	長坂	伊北	伊那	駒ヶ根	松川	飯田	飯田山本		
											松本	松本	松本		松本		松本			長野	長野					伊那	伊那													
											岡谷	岡谷	岡谷		岡谷		岡谷			更埴	更埴																			
	信濃町		700	2,300	2,800	3,400	4,300	5,000		6,200	6,900	7,700	8,300	9,200	9,300	9,600	10,900	6,700	8,800	6,300	6,100	9,200	9,500	10,200	10,700	12,800	13,900	11,300	12,400	13,300			12,700	13,500	14,700	15,900	17,100	17,600	信濃町	
	豊田飯山	700		500	1,500	2,200	3,100	3,700		5,000	5,700	6,500	7,100	8,000	8,100	8,400	9,800	5,500	7,600	5,100	4,900	8,000	8,300	9,100	9,700	11,800	12,800	10,300	11,400	12,300			11,700	12,400	13,600	14,900	16,100	16,500	豊田飯山	
木島平	豊田飯山⇔20㌔(400)	1,100	400	900	1,900	2,600	3,500	4,100		5,400	6,100	6,900	7,500	8,400	8,500	8,800	10,200	5,900	8,000	5,500	5,300	8,400	8,700	9,500	10,100	12,200	13,200	10,700	11,800	12,700			12,100	12,800	14,000	15,300	16,500	16,900	豊田飯山⇔20㌔(400)	木島平
中野市サッカー場	信州中野	2,300	500		300	1,400	2,400	3,000		4,200	5,000	5,700	6,400	7,300	7,300	7,600	9,100	4,700	6,900	4,400	4,200	7,200	7,600	8,400	9,000	11,100	12,100	9,600	10,700	11,600			11,100	11,800	13,000	14,300	15,500	15,900	信州中野	中野市サッカー場
豊野体育館	小布施PA	2,800	1,500	500		400	1,900	2,600		3,800	4,500	5,300	5,900	6,800	6,900	7,200	8,700	4,300	6,500	3,900	3,700	6,800	7,100	7,900	8,500	10,600	11,700	9,200	10,400	11,300			10,700	11,400	12,600	13,900	15,100	15,500	小布施PA	豊野体育館
千曲川リバーフロント長野市陸上競技場	須坂長野東	3,400	2,200	1,400	400		600	1,900		3,200	3,900	4,700	5,300	6,200	6,300	6,600	8,000	3,700	5,800	2,600	2,400	6,200	6,500	7,300	7,900	10,000	11,100	8,600	9,800	10,700			10,100	10,900	12,100	13,300	14,600	15,000	須坂長野東	千曲川リバーフロント長野市陸上競技場
菅平サニアパーク・大原グランド	須坂長野東⇔40㌔(800)	4,200	3,000	2,200	1,200	800	1,400	2,700										4,500	6,600	3,400	3,200	7,000	7,300	8,100	8,700	10,800	11,900	9,400	10,600	11,500			10,900	11,700	12,900	14,100	15,400	15,800	須坂長野東⇔40㌔(800)	菅平サニアパーク・大原グランド
南長野運動公園・犀川河川敷・ホワイトリング	長野	4,300	3,100	2,400	1,900	600		500		2,300	3,000	3,800	4,400	5,300	5,400	5,700	7,100	2,700	4,900	2,000	1,800	5,200	5,600	6,400	7,000	9,100	10,100	7,700	8,900	9,900			9,300	10,100	11,300	12,500	13,800	14,200	長野	南長野運動公園・犀川河川敷・ホワイトリング
びっくらんど小川	長野⇔50㌔(1000)	5,300	4,100	3,400	2,900	1,600	1,000	1,500		3,300	4,000	4,800	5,400	6,300	6,400	6,700	8,100	1,500	2,000	1,000	900	6,200	6,600	7,400	8,000	10,100	11,100	8,700	9,900	10,900			10,300	11,100	12,300	13,500	14,800	15,200	長野⇔50㌔(1000)	びっくらんど小川
千曲市サッカー場・戸倉体育館	更埴	5,000	3,700	3,000	2,600	1,900	500			700	2,500	3,300	3,900	4,800	4,900	5,200	6,600	2,100		2,500	2,300																		更埴	千曲市サッカー場・戸倉体育館
千曲市サッカー場・戸倉体育館（中南信方面から）	姨捨PA																		3,200			3,600	3,900	4,600	5,300	7,400	9,500	5,900	7,200	8,300			7,600	8,500	9,900	11,100	12,300	12,700	姨捨PA	千曲市サッカー場・戸倉体育館（中南信方面から）
	坂城	6,200	5,000	4,200	3,800	3,200	2,300	700			600	1,900	2,500	3,400	3,500	3,800	5,200	3,500	2,500	3,500	4,500	2,200	2,200	2,600	3,000	5,100	6,100	3,800	3,000	3,100			4,500	6,700	8,100	9,500	11,000	11,400	坂城	
上田上堀	上田菅平	6,900	5,700	5,000	4,500	3,900	3,000	2,500		600		600	1,800	2,700	2,800	3,000	4,500	4,200	2,200	3,200	4,200	2,200	2,200	2,600	3,000	5,100	6,100	3,500	2,600	2,800			4,200	6,400	7,800	9,200	10,600	11,100	上田菅平	上田上堀
菅平サニアパーク・大原グランド	上田菅平⇔40㌔(800)									1,350	800	1,400	2,550	3,450	3,550	3,800	5,300																						上田菅平⇔40㌔(800)	菅平サニアパーク・大原グランド
上田市自然運動公園総合体育館	上田菅平⇔25㌔(500)	7,400	6,200	5,500	5,000	4,400	3,500	3,000		1,100	500	1,100	2,300	3,200	3,300	3,500	5,000	4,700	1,700	2,700	3,700	1,700	1,700	2,100	2,500	4,600	5,600	3,300	2,400	2,600			4,000	6,200	7,600	9,000	10,400	10,900	上田菅平⇔25㌔(500)	上田市自然運動公園総合体育館
	東部湯の丸	7,700	6,500	5,700	5,300	4,700	3,800	3,300		1,900	600		300	1,900	2,000	2,300	3,700	5,000	2,200	3,200	4,200	2,200	2,200	2,600	3,000	5,100	6,100	3,500	2,600	2,800			4,200	6,400	7,800	9,200	10,600	11,100	東部湯の丸	
女神湖（東部湯の丸経由）	東部湯の丸⇔60㌔	8,900	7,700	6,900	6,500	5,900	5,000	4,500		3,100	1,200	1,200	1,200	1,200	3,200	3,500	4,900	6,200																					東部湯の丸⇔60㌔	女神湖（東部湯の丸経由）
	小諸	8,300	7,100	6,400	5,900	5,300	4,400	3,900		2,500	1,800	300		400	500	1,700	3,100	5,600	2,500	3,500	4,500	2,400	2,400	2,800	3,200	5,300	6,300	3,700	2,900	3,000			4,400	6,600	8,000	9,400	10,900	11,400	小諸	
望月総合体育館・望月温泉	小諸⇔30キロ(600)	8,900	7,700	7,000	6,500	5,900	5,000	4,500		3,100	2,400	900	600	1,000	1,100	2,300	3,700	6,200	2,200	4,100	5,100	2,300	2,300	2,700	3,000	5,100	6,200	3,200	2,300	2,500			3,900	6,000	7,400	8,900	10,300	10,800	小諸⇔30キロ(600)	望月総合体育館・望月温泉
佐久陸上競技場	佐久	9,300	8,100	7,300	6,900	6,300	5,400	4,900		3,500	2,800	2,000	500				2,100	6,600	2,900	3,900	4,900	2,700	2,700	4,400	4,700	6,800	7,900	3,800	3,000	3,100			4,500	6,700	8,100	9,500	11,000	11,400	佐久	佐久陸上競技場
風越公園・軽井沢総合体育館・軽井沢周辺	碓氷軽井沢	10,900	9,800	9,100	8,700	8,000	7,100	6,600		5,200	4,500	3,700	3,100	2,300	2,100	800		8,400	3,500	4,500	5,500	3,800	3,800	4,200	4,600	6,700	7,700	4,900	4,100	4,200			5,600	7,800	9,200	10,600	12,100	12,600	碓氷軽井沢	風越公園・軽井沢総合体育館・軽井沢周辺
筑北体育館・本城体育館	麻績	6,700	5,500	4,700	4,300	3,700	2,700	2,100	800	3,500	4,200	5,000	5,600	6,500	6,600	6,900	8,400		1,400	2,400	3,400	2,900	3,200	4,000	4,600	6,700	7,800	5,300	6,600	7,600	8,800	9,500	6,900	7,800	9,200	10,500	11,700	12,100	麻績	筑北体育館・本城体育館
安曇野市	安曇野	8,800	7,600	6,900	6,500	5,800	4,900	4,300	3,200	2,500	2,200	2,200	2,500		2,900	3,000	3,500	1,400		1,000	2,000	300	600	1,800	2,400	4,500	5,600	3,100	4,400	5,400	6,600	7,400	4,700	5,600	7,000	8,500	9,900	10,300	安曇野	安曇野市
穂高牧	安曇野⇔20㌔(400)	9,200	8,000	7,300	6,900	6,200	5,300	4,700	3,600	2,900	2,600	2,600	2,900		3,300	3,400	3,900	1,800	400	1,400	2,400	700	1,000	2,200	2,800	4,900	6,000	3,500	4,800	5,800	7,000	7,800	5,100	6,000	7,400	8,900	10,300	10,700	安曇野⇔20㌔(400)	穂高牧
大町市	安曇野⇔50㌔(1000)	6,300	5,100	4,400	3,900	2,600	2,000	2,500		3,500	3,200	3,200	3,500		3,900	4,000	4,500	2,400	1,000		1,000	1,300	1,600	2,800	3,400	5,500	6,600	4,100	5,400	6,400	7,600	8,400	5,700	6,600	8,000	9,500	10,900	11,300	安曇野⇔50㌔(1000)	大町市
白馬村・ウイング21	安曇野⇔100㌔(2000)	6,100	4,900	4,200	3,700	2,400	1,800	2,300		4,500	4,200	4,200	4,500		4,900	5,000	5,500	3,400	2,000	1,000		2,300	2,600	3,800	4,400	6,500	7,600	5,100	6,400	7,400	8,600	9,400	6,700	7,600	9,000	10,500	11,900	12,300	安曇野⇔100㌔(2000)	白馬村・ウイング21
	梓川PA	9,200	8,000	7,200	6,800	6,200	5,200	4,600	3,600	2,200	2,200	2,200	2,400		2,700	2,900	3,800	2,900	300	1,300	2,300		300	1,500	2,100	4,200	5,200	2,800	4,000	5,100	6,300	7,000	4,400	5,300	6,700	8,100	9,600	10,000	梓川PA	
協会事務局・松本市周辺・松商総合G・あがた運動公園・かりがね	松本	9,500	8,300	7,600	7,100	6,500	5,600	5,000	3,900	2,200	2,200	2,200	2,400		2,700	2,900	3,800	3,200	600	1,600	2,600	300		400	1,800	3,900	4,900	2,400	3,700	4,700	5,700	6,700	4,100	5,000	6,400	7,800	9,200	9,700	松本	協会事務局・松本市周辺・松商総合G・あがた運動公園・かりがね
アルウィン・アル芝・広域サッカー場・広域陸上競技場・県フットボールセンター	塩尻北	10,200	9,100	8,400	7,900	7,300	6,400	5,700	4,600	2,600	2,600	2,600	2,800		4,400	3,500	4,200	4,000	1,800	2,800	3,800	1,500	400		400	2,500	3,500	1,700	3,000	4,000	5,200	5,900	3,300	4,200	5,600	7,000	8,500	9,000	塩尻北	アルウィン・アル芝・広域サッカー場・広域陸上競技場・県フットボールセンター
松本歯科大学・塩尻中スポ・塩尻市体育館・塩尻市周辺	塩尻	10,700	9,700	9,000	8,500	7,900	7,000	6,300	5,300	3,000	3,000	3,000	3,200		4,700	4,900	4,600	4,600	2,400	3,400	4,400	2,100	1,800	400		2,100	3,200	400	2,300	3,400	4,500	5,300	2,700	3,600	5,000	6,400	7,900	8,300	塩尻	松本歯科大学・塩尻中スポ・塩尻市体育館・塩尻市周辺
こだまの森	塩尻⇔80㌔(1600)	12,300	11,300	10,600	10,100	9,500	8,600	7,900	6,900	4,600	4,600	4,600	4,800		6,300	6,500	6,200	6,200	4,000	5,000	6,000	3,700	3,400	2,000	1,600	1,300	2,400	2,000	3,900	5,000	6,100	6,900	1,900	1,400	2,000	4,600	6,000	6,500	塩尻⇔80㌔(1600)	こだまの森
上松町社会体育館・木曽郡上松周辺	塩尻・伊那	12,800	11,800	11,100	10,600	10,000	9,100	8,400	7,400	5,100	5,100	5,100	5,300		6,800	7,000	6,700	6,700	4,500	5,500	6,500	4,200	3,900	2,500	2,100			4,500	5,000	6,100	7,300	8,000	2,100	1,600	2,300	4,800	2,900	2,600	塩尻・伊那	上松町社会体育館・木曽郡上松周辺
木曽郡南木曽周辺	塩尻・伊那	13,900	12,800	12,100	11,700	11,100	10,100	9,500	9,500	6,100	6,100	6,100	6,300		7,900	8,100	7,700	7,800	5,600	6,600	7,600	5,200	4,900	3,500	3,200			5,200	5,800	6,800	8,000	8,800	2,900	2,300	3,100	3,800	1,800	1,500	塩尻・伊那	木曽郡南木曽周辺
	岡谷	11,300	10,300	9,600	9,200	8,600	7,700	7,000	5,900	3,800	3,500	3,500	3,700		3,800	4,100	4,900	5,300	3,100	4,100	5,100	2,800	2,400	1,700	400	4,500	5,200		700	2,700	3,900	4,600	700	2,900	4,300	5,700	7,200	7,700	岡谷	
茅野陸上競技場	諏訪	12,400	11,400	10,700	10,400	9,800	8,900	8,300	7,200	3,000	2,600	2,600	2,900		3,000	3,200	4,100	6,600	4,400	5,400	6,400	4,000	3,700	3,000	2,300	5,000	5,800	700		500	2,600	3,300	2,600	3,500	4,900	6,300	7,800	8,300	諏訪	茅野陸上競技場
女神湖（諏訪経由）	諏訪⇔60㌔(1200)																		5,600	6,600	7,600	5,200	4,900	4,200	3,500	6,200	7,000	1,900	1,200	1,700			3,800	4,700	6,100	7,500	9,000	9,500	諏訪⇔60㌔(1200)	女神湖（諏訪経由）
	諏訪南	13,300	12,300	11,600	11,300	10,700	9,900	9,300	8,300	3,100	2,800	2,800	3,000		3,100	3,400	4,200	7,600	5,400	6,400	7,400	5,100	4,700	4,000	3,400	6,100	6,800	2,700	500		700	2,300	3,600	4,500	5,900	7,400	8,800	9,300	諏訪南	
	小淵沢																	8,800	6,600	7,600	8,600	6,300	5,700	5,200	4,500	7,300	8,000	3,900	2,600	700			4,800	5,700	7,100	8,500	9,900	10,400	小淵沢	
	長坂																	9,500	7,400	8,400	9,400	7,000	6,700	5,900	5,300	8,000	8,800	4,600	3,300	2,300			5,600	6,500	7,900	9,300	10,600	11,000	長坂	
ながたドーム	伊北	12,700	11,700	11,100	10,700	10,100	9,300	8,600	7,600	4,500	4,200	4,200	4,400		4,500	4,800	5,600	6,900	4,700	5,700	6,700	4,400	4,100	3,300	2,700	2,100	2,900	700	2,600	3,600	4,800	5,600		600	2,700	4,100	5,500	6,000	伊北	ながたドーム
伊那陸上競技場・伊那市民体育館・大芝運動公園・伊那富士塚・美すず運動公園・南箕輪富士塚	伊那	13,500	12,400	11,800	11,400	10,900	10,100	9,500	8,500	6,700	6,400	6,400	6,600		6,700	7,000	7,800	7,800	5,600	6,600	7,600	5,300	5,000	4,200	3,600	1,600	2,300	2,900	3,500	4,500	5,700	6,500	600		800	3,200	4,600	5,100	伊那	伊那陸上競技場・伊那市民体育館・大芝運動公園・伊那富士塚・美すず運動公園・南箕輪富士塚
美和湖	伊那⇔40㌔(800)	14,300	13,200	12,600	12,200	11,700	10,900	10,300	9,300	7,500	7,200	7,200	7,400		7,500	7,800	8,600	8,600	6,400	7,400	8,400	6,100	5,800	5,000	4,400	2,400	3,100	3,700	4,300	5,300	6,500	7,300	1,400	800	1,600	4,000	5,400	5,900	伊那⇔40㌔(800)	美和湖
	駒ヶ根	14,700	13,600	13,000	12,600	12,100	11,300	10,800	9,900	8,100	7,800	7,800	8,000		8,100	8,400	9,200	9,200	7,000	8,000	9,000	6,700	6,400	5,600	5,000	2,300	3,100	4,300	4,900	5,900	7,100	7,900	2,700	800		900	3,200	3,700	駒ヶ根	
	松川	15,900	14,900	14,300	13,900	13,300	12,500	12,000	11,100	9,500	9,200	9,200	9,400		9,500	9,800	10,600	10,500	8,500	9,500	10,500	8,100	7,800	7,000	6,400	4,800	3,800	5,700	6,300	7,400	8,500	9,300	4,100	3,200	900		800	2,300	松川	
飯田松尾運動公園	飯田	17,100	16,100	15,500	15,100	14,600	13,800	13,200	12,300	11,000	10,600	10,600	10,900		11,000	11,200	12,100	11,700	9,900	10,900	11,900	9,600	9,200	8,500	7,900	2,900	1,800	7,200	7,800	8,800	9,900	10,600	5,500	4,600	3,200	800		400	飯田	飯田松尾運動公園
	飯田山本	17,600	16,500	15,900	15,500	15,000	14,200	13,600	12,700	11,400	11,100	11,100	11,400		11,400	11,700	12,600	12,100	10,300	11,300	12,300	10,000	9,700	9,000	8,300	2,600	1,500	7,700	8,300	9,300	10,400	11,000	6,000	5,100	3,700	2,300	400		飯田山本	
備考																																									