

冷涼な気候や山に囲まれた地の利によって、蒜山は、アウトドアスポーツの集積地となっている。ハイキングやスキーは常に人気を博すスポーツだが、その他にも、温泉施設の快湯館や、関連するレジャースポーツ施設においては、この谷で汗を流す方法がいくつも提供されている。

快湯館は様々なスポーツ場を備えており、それぞれのスポーツ場に必要な用具一式と合わせてレンタル利用することができる。ゴルフ練習場、テニスコート、サッカー場、野球場、バスケコート、屋内プール、そしてレンタサイクルは、ほとんどの観光客にとって身近な存在であろう。また、この他にも、伝統的なゴルフのルールに従いつつも、クロケットの木槌に似た木製のクラブを用いる、日本で新たに考案されたスポーツ、グラウンドゴルフのコースがある。グラウンドゴルフは、ティーをホールから比較的短い距離だけ離して置いた、平坦なグリーンでプレーする。年齢を問わず容易に習得することができるため、家族で楽しめる素晴らしい活動である。

運動後に疲れた筋肉をリフレッシュし、癒すためには、ラドンを豊富に含む快湯館の温泉につかるのが最適である。この湯は、国内屈指の高濃度のラドンを含むことで知られている。ラドンは、火成岩に存在するウランの放射性崩壊が生み出した元素だが、温泉中のこの物質が健康にリスクをもたらすことはない。むしろ、このような天然の放射線への低線量被ばくにより、体の免疫機構を促進し、良好な健康状態を作り出す、ホルミシス効果が得られることを示す研究がある。屋内温泉設備としては、岩風呂、ジャグジー、サウナがある。小さな庭園に囲まれた露天風呂では、たそがれ時になると、天の川の眺めに思わず圧倒される。