

スポーツ合宿のご案内

SUMMER



WINTER



- 総延長5.1km、高低差15mの全面芝生のランニングコース
※河野 匡 氏【㈱大塚製薬陸上部監督】、永里 初 氏【山陽特殊鉄鋼㈱陸上部監督】監修
- 多種目に対応する総合体育館サホロアリーナ
- 2002年W杯キャンプ候補地となった全面芝の多目的広場(夜間照明完備)
- 新得町一帯に充実したスポーツ施設が整備され、恵まれた環境の中でトレーニングに集中

北海道のほぼ中央に位置する新得町



■主要空港からサホロリゾートまでの乗用車の所要時間

- ・新千歳空港～サホロリゾート 約166km 約3時間
(道東自動車道夕張ICから約120km, 約2時間10分)
- ・とから帯広空港～サホロリゾート 約70km 約1時間15分
- ・旭川空港～サホロリゾート 約117km 約2時間10分
- ・釧路空港～サホロリゾート 約160km 約2時間55分

■JR利用の場合(石勝線利用)

- ・新千歳空港～サホロリゾート(所要時間 約94分) ※1
新千歳空港駅から南千歳駅まで3分、南千歳駅から新得駅まで最速76分
- ・とから帯広空港～サホロリゾート(所要時間 約85分)
とから帯広空港から帯広駅までバスで約40分、帯広駅から新得駅まで最速30分

※1. 乗り継ぎ時間は含まれておりません

★新得駅からサホロリゾートまで車で約15分

■道内各所からの所要時間(お車)

〈道央方面〉

- ・札幌から約3時間15分 [180km]
- ・小樽から約3時間50分 [215km]
- ・苫小牧から約3時間 [173km]

〈道北方面〉

- ・旭川から約2時間15分 [123km]
- ・富良野から約1時間15分 [63km]

〈道東方面〉

- ・帯広から約1時間 [54km]
- ・釧路から約3時間 [171km]
- ・北見から約2時間50分 [161km]
- ・網走から約3時間40分 [207km]

サホロリゾートへは国道38号線利用
狩勝峠3合目(帯広側)看板が目印

充実したスポーツ施設

サホロエリア

■総合体育館「サホロアリーナ」

バスケットボール/バレーボール

テニス/バドミントン/卓球/ハンドボール

など屋内競技各種

■サホロカントリークラブ

ゴルフ

■サホロリゾートスキー場

スキー/スノーボード/クロスカントリー

新得町内

■スポーツ芝生広場 サッカー

■野球場 野球

■多目的運動広場

陸上/サッカー/ソフトボール/スピードスケート

■芝生ランニングコース

マラソン/クロスカントリースキー

■武道館 柔道/剣道

■温水プール 競泳

北の大地で レベルアップ

平成18年度夏合宿実績

〈陸上競技〉

ヤクルト本社/JR東日本/トヨタ自動車/専修大学/明治大学/関西陸上連盟/小森コーポレーション/安川電機

〈サッカー〉コンサドーレ札幌ユース/札幌大学/旭川実業高校

〈バスケットボール〉WJリーグ トヨタ自動車

〈バドミントン〉北海道教育大学釧路校/札幌西陵高校/石狩南高校

〈水泳〉JSS北海道

〈ハンドボール〉石狩南高校/札幌西高校

など、30団体1,220名



平均気温 (2006年度・帯広市)

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
-7.6	-4.9	0.3	4.0	11.8	14.0	18.2	22.7	17.1	10.0	5.0	-7.3

合宿スケジュール例(2泊3日)

	6:00	8:00		10:00		12:00		15:00		18:00		20:00		22:00	
(1日目)						サ ホ ロ 到 着	昼 食		練 習			夕 食	筋 ト レ	ミー ティ ン グ	入 浴 就 寝
(2日目)	起 床	ラン ニ ン グ		朝 食		練 習		昼 食		練 習		夕 食	レ ク リ エ ー シ ョ ン (体 育 館)	ミー ティ ン グ	入 浴 就 寝
(3日目)	起 床	ラン ニ ン グ		朝 食		練 習		昼 食 (BBQ)	サ ホ ロ 出 発						



総合体育館「サホロアリーナ」

時間/9:00～21:00

面積/幅39.5m×長さ50.8m=2,006.6㎡ 最高部高17.13m

種目/バスケットボール2面、バレーボール3面、テニスコート3面

バドミントン12面、卓球30面など屋内競技各種

※ネット・ゴール有り

観覧席/2階収納式観覧席304席

その他/サーキットトレーニング室 6.7m×8.75m=58.625㎡

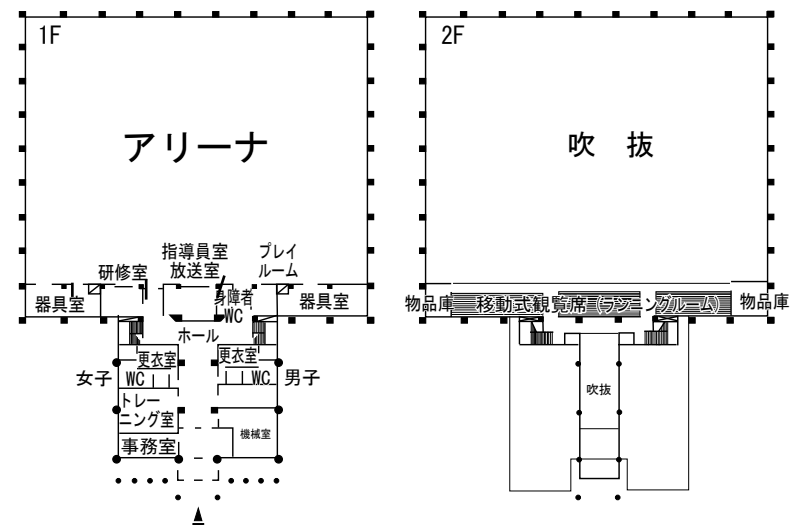
ランニングルーム 4.81m×41.5m=199.615㎡

指導員室 34㎡, 研修室27㎡, 幼児プレイルーム 15.4㎡

自動販売機, ステージ1台, 放送設備一式



＜平面図＞



サホロリゾートスキー場

12/1～4/初(予定)

平日 9:00～20:00/土日祝8:30～20:00

全16コース(初級30%・中級40%・上級40%)

ゴンドラ1基, リフト7本, 最長距離3,000m

最大斜度39°, 標高差610m

レストラン, スキーandボードスクール



サホロカントリークラブ

4/末～11/初(予定)

平日 8:00～日没

土日祝7:30～日没

全長6,928ヤード

18ホールズ, パー72, パンカー108

クラブハウス, レストラン, ショップ

コンペルーム30席, お風呂, ロッカー



スポーツ芝生広場

面積/118m×166m=19,588㎡

公認サッカーコート2面(105m×68m/面)

※少年用4面(80m×54m/面)

付帯施設/夜間照明(4基:ピッチ1面), トイレ, 駐車場,

管理棟(更衣室・放送室・物品室)



ランニングコース

コース監修/永里 初 氏【山陽特殊製鋼(株)陸上部監督】

河野 匡 氏【(株)大塚製薬陸上部監督】

走路種類/芝生, 幅員3m

コース/4コース(1km, 1.7km, 2.5km, 7km)

スポーツ芝生広場、パークゴルフ場、佐幌川公園
を周回する総延長5.1km、高低差15mのランニング
専用コース



温水プール「ビーバー」

25m×7コース(日本水泳連盟公認仕様)

低学年プール, 幼児プール, 流水プール

ジャグジー, サウナ, シャワールーム, 更衣室

(ユニバーサルデザイン)



野球場

1面/両翼98m, 中堅121m



多目的運動広場

300mトラック×8コース, 400mトラック×3コース

ソフトボール2面, スケートリンク(400m×3コース)

武道館

柔道・剣道ともに2面使用可能

その他

狩勝ポッポの道

屈足東1線道路/往復15km, 交通量の少ないロードコース

パークゴルフ場/1,863m・18H

トレーニングルームなごみ

バーベキューハウス(屋外・屋根付)

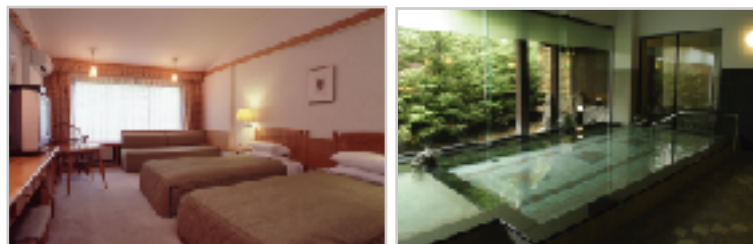
サホロリゾート宿泊施設

ロッジサホロ



- 客室 全38室, 76名収容。ベッド・机・クローゼット・TV・扇風機・バスタオル・フェイスタオル付/15㎡
- 研修室 80名収容。3名掛け長机・椅子/97㎡
- 食堂 60名収容。3名掛け長机・椅子/97㎡
- 洗面所・トイレ 客室内にはなし。(1F男子のみ/2・3F男女)
- その他 ベンダーコーナー, ランドリールーム, チューンナップルーム, 浴室, シャワールーム有
※食事の配膳、客室の清掃などはセルフサービス

サホロリゾートホテル



- 客室 全165室, 420名収容。歯ブラシ・シャンプー・リンス・バスタオル・フェイスタオル・ウォッシュタオル・髭そり・シャワーキャップ・ヘアバンド・ヘアブラシ・コットンセット・ドライヤー・パジャマ・TV・冷蔵庫・シャワートイレ・冷暖房完備付/26～35㎡
- レストラン サホロガーデン(洋食)・ゆきざさ(和食)・プレアディス(ラウンジ)ほのか(居酒屋)・大宴会場・中宴会場
- その他 イオンスパリフレ(主浴槽・ジェットバス・露天風呂・水風呂・サウナ)ショップ, ワインセラー, ベンダー, コインランドリー, スキーロッカー



ベア・マウンテン

広大な敷地内に野生に近い状態で生活するヒグマを間近で観察できる施設。大迫力のヒグマと北海道の大自然を体感できる日本初のヒグマの聖域。



アクティビティ

充実したプログラムが勢揃い。ラフティングやカヌー、フィッシングに乗馬など充実したプログラムが勢揃い。マイナスイオンをたっぷり浴びて、練習を頑張ったご褒美にいかがでしょうか。