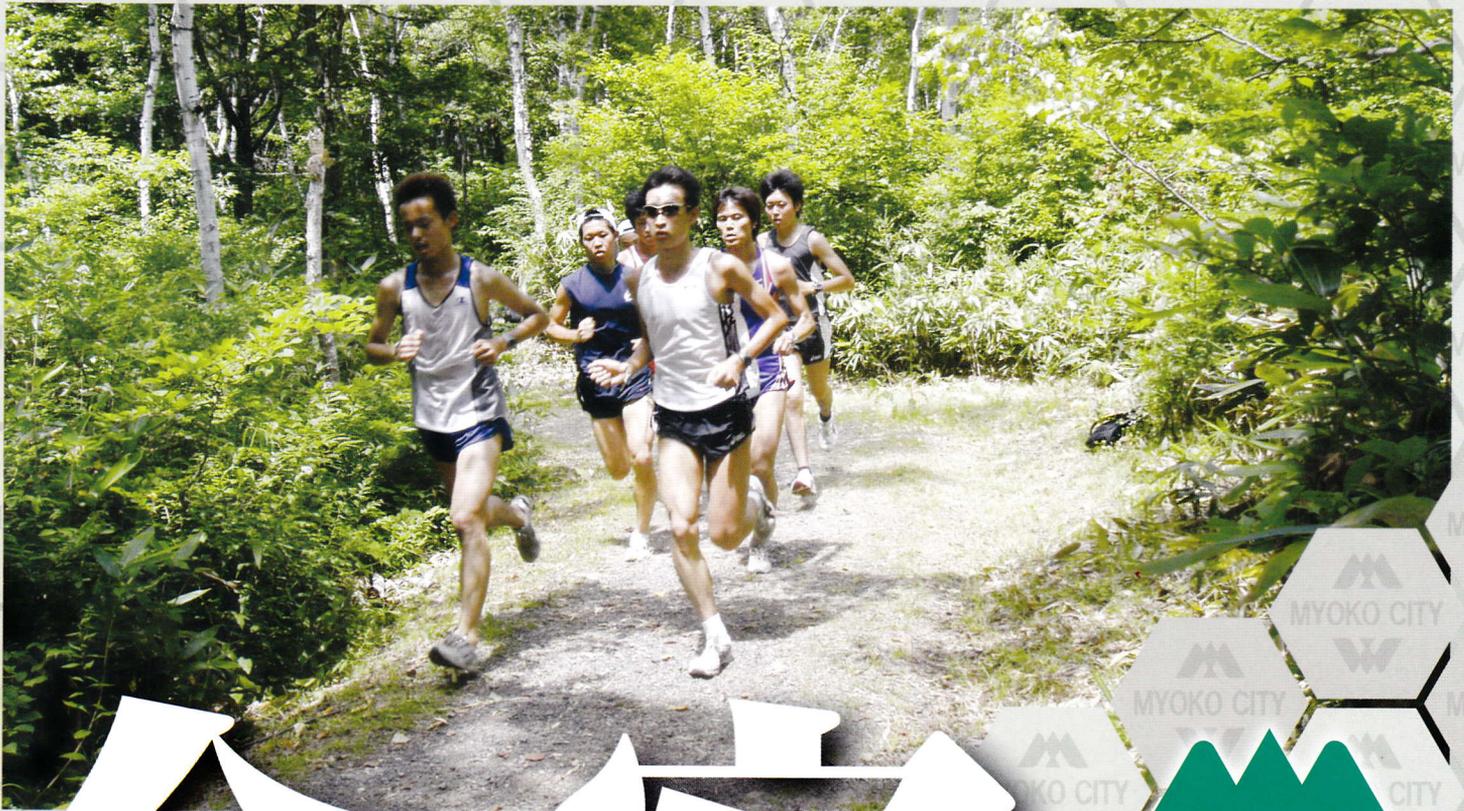
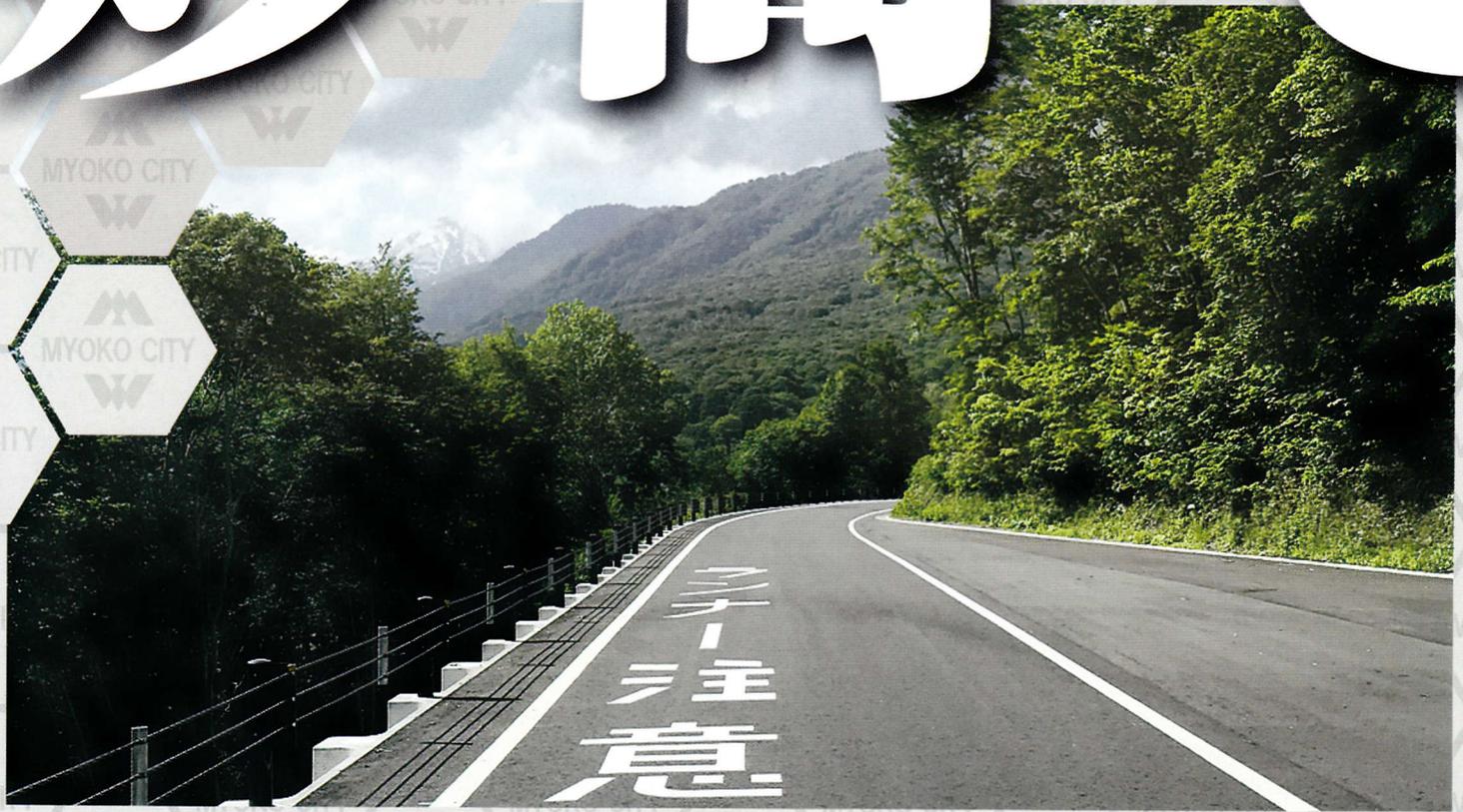


妙高



合宿



IT'S TO THE WORLD FROM MYOKO



2020.06

2018年にトラック走路をリニューアル!
 オーバーレイされた「スーパーX」トラックの練習環境は抜群!!
 跳躍系助走路と投てきフィールドを全天候型に改修!



Myoko Kogen Sports Park 妙高高原スポーツ公園

(妙高市関川958)

1周1,500mの外周コースやアイシングプール、芝生フィールドで快適なトレーニング環境を提供。
 温泉トレーニングプールを備えた妙高高原体育館[ほっとアリーナ妙高高原]も隣接

●施設概要

- 陸上競技場&外周JOGコース
 - ・400m×8レーンの全天候型グラウンド(トラック走路「スーパーX」使用)
 - ・1周1,500mの外周コース・アイシングプール
- 野球場[両翼92m・センター120m・外野天然芝]

- 申し込み先…(一社)妙高高原さわやか協議会
 ☎0255(86)5500
- HPアドレス…<https://myokosawayaka.com>



1500mの外周コース



施設全景



スーパーX 8レーンのトラック

標高1,300mの準高地トレーニングでさらに上を目指せ!!
 ここには、大舞台に立ち、勝利をつかむヒントと法則がある!



Sasagamine Cross-country Course 笹ヶ峰クロスカントリーコース

(妙高市笹ヶ峰高原)

箱根駅伝歴代優勝校も絶賛!!
 真夏でも25℃前後の涼やかな気候、梅雨でも晴天率が高い高原。
 木漏れ日の中、直射日光の当たらない最適な環境です。

●施設概要

- ウッドチップを敷き詰めた
2km~5kmまでのクロスカントリーコース
- 400m芝生トラック・100m直線芝生コース

- 申し込み先…杉野沢観光協会 ☎0255(86)6000
- HPアドレス…<http://www.suginosawa.com/gasyuku/>



ウッドチップの敷かれたコース

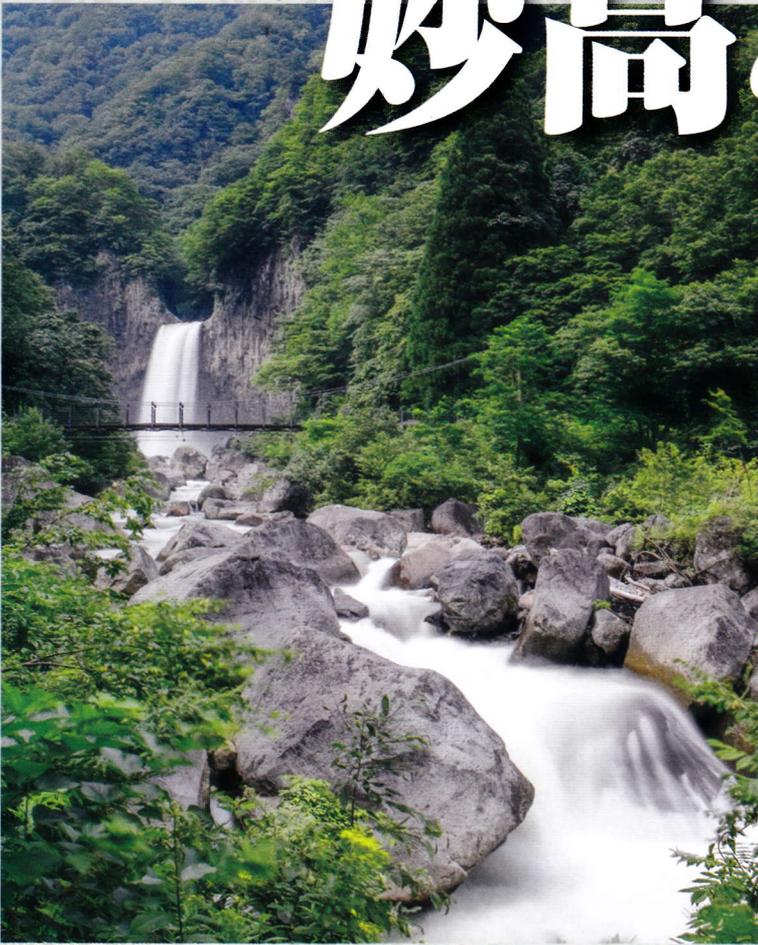


400mの芝トラック

立地を活かした

準高地という

妙高の豊かな自然と



日本の滝百選「苗名滝」



ロードトレーニングに
集中できるように、
ランナーの安全に配慮した
ロードマーカーを路面表示!!



ランナーに配慮したロードマーカー



施設全景



全日本スキー連盟公認クロスカンリースキーコース

2018年オープン！150m×60mの広大な芝生広場と
さわやかな空気が快適なトレーニング環境を約束します！



Ikenotaira Sports-ground 池の平スポーツ広場

(妙高市大字関川|2428-2)

夏は陸上やサッカーなど、トレーニングの場として、充実の環境を提供。

冬には、全日本スキー連盟公認の常設クロスカンリースキーコースが開設し、スキー合宿に最適!!

●施設概要

芝生広場(9000㎡ グリーンシーズンは防球ネットを設置)

クロスカンリースキーコース(全長5km・3km・2.5km 冬期間のみの開設)※SAJ公認

●申し込み先…(一社)妙高高原さわやか協議会 ☎0255(86)5500

●HPアドレス…<https://myokosawayaka.com>



最良の

ランニング環境

屋内外の競技合宿を1ヶ所でカバー!
多種多様な練習が可能!!



Arai Comprehensive Park

新井総合公園 (妙高市錦町2-2130)

陸上競技・野球・サッカー・テニスのほか、
2019年4月、体育館がリニューアルオープン!
クールダウンの拠点としても利用できます。

●施設概要

- 陸上競技場 [日本陸上競技連盟4種公認]
[400mトラック・9レーン・全天候ウレタン舗装・ローラースキーコース650m]
- 野球場 [両翼92m・センター120m・夜間照明設備あり]
- 屋外球技場 [全天候人工芝グラウンド・サッカーコート1面]
- テニスコート [ハードコート4面・夜間照明設備あり]
- 新井総合公園体育館
[アリーナ(バレーボール1面・バドミントン2面・卓球5面)・多目的室(冷暖房設備あり)]

●申し込み先…新井総合公園管理棟 ☎0255(73)7500

●HPアドレス…<http://sports-arai.jp/>



公園全景



陸上競技場



新井総合公園体育館

新井総合公園体育館



新井総合公園



競技力アップをサポートする

世界基準の「人工クレイコート」で
大会さながらのプレイを体感!



Higashiakakura Tennis Court 東赤倉テニスコート

(妙高市田口1450)

妙高戸隠連山国立公園の大自然の中で、清涼な山の息吹を感じながら、
体への負担が少なくプレイできます。

ぬくもりあるクラブハウスで疲れた体も心もリフレッシュ!

●施設概要

- テニスコート [人工クレイコート8面]
 - クラブハウス [休憩スペース、更衣室(男女)、トイレなど]
- 申し込み先…(一社)妙高高原さわやか協議会 ☎0255(86)5500
- HPアドレス…<https://myokosawayaka.com>



人工クレイコート



クラブハウス

屋外スポーツ施設

トレーニングマシン完備！
充実した練習環境でさらなるレベルアップを！



Myoko Gymnasium (Haneuma arena)

妙高市総合体育館 〔はね馬アリーナ〕

(妙高市白山町4-1-31)

アリーナ、武道場をはじめ、充実したトレーニングルームやランニングコースで
あらゆるトレーニングをサポート！

●施設概要

- アリーナ [バスケットボール2面・バレーボール2面・バドミントン6面・卓球24台]
- 武道場 [柔道・剣道 各1面] その他 [研修室3室・会議室3室・トレーニングルーム・シャワー室等]

●申し込み先…妙高市総合体育館 ☎0255(78)7468

●HPアドレス…<http://sports-arai.jp/>



トレーニングルーム



武道場



施設外観



充実の屋内施設

妙高山の天然温泉を活かした円形トレーニングプールと、コート2面を備えるアリーナ。
高めの水温がエネルギー消費を促進し、温泉成分でリフレッシュ効果も期待！



施設外観



Myoko Kogen Gymnasium

妙高高原体育館〔ほっとアリーナ妙高高原〕

(妙高市関川958)

開放的なアリーナは快適なトレーニング環境。ほっと一息つける「足湯」も併設。
妙高高原スポーツ公園に隣接。

●施設概要

- アリーナ [バスケットボール2面、バレーボール2面、バドミントン8面・卓球12台]
- 温泉トレーニングプール
(水温32℃、直径18.6m、水深1.1m、ネックシャワー、ストレッチバー、壁マッサージなど)
- ジャグジープール (水温38℃、直径4.6m、水深0.9m) その他 [軽運動室2室、シャワー室等]

●申し込み先…妙高高原体育館 ☎0255(86)4466

●HPアドレス…<http://www.myoukoukougentaiikukan.jp/>



アリーナ



温泉トレーニングプール





Myoko Fureai Park 妙高ふれあいパーク

(妙高市米島新田61)

のどかな環境の中、多様な競技に対応した合宿が可能です。



●施設概要

- アリーナ(41×34m) [バスケボール2面/バレーボール2面/フットサル2面/バドミントン6面]
- その他 [柔剣道場2面・ミーティングルーム3室・室内テニスコート1面]
- 屋外テニスコート [砂入り人工芝コート4面]
- 野球場 [両翼90m・センター120m・夜間照明設備あり]
- グラウンド・400mトラック8コース (グリーンサント)
- ローラースキーコース (1周1,300m)・サッカー場1面 (高麗芝)

●申し込み先…妙高ふれあいパーク ☎0255 (82) 4400

●HPアドレス…<http://furusato-myoko.org/>



施設外観



アリーナ



Akakura Physical Education Center 赤倉体育センター

(妙高市二俣1516)

赤倉温泉街にあり、運動後は足湯公園(徒歩10分)で身体をほくすことができます。



●施設概要

- アリーナ (30m×30m)
- [バスケットボール1面・バレーボール2面・バドミントン4面・柔道場]

●申し込み先…(一社)妙高高原さわやか協議会 ☎0255 (86) 5500

●HPアドレス…<https://myokosawayaka.com>



施設外観



アリーナ

柔道場



Suimu Land Arai 水夢ランドあらい

(妙高市白山町4-1-30)

地熱を利用した環境に優しい温水プールで冬期間の利用も可能。
妙高市総合体育館「はね馬アリーナ」に併設。



●施設概要

- 25mプール×6コース [日本水泳連盟公認]

●申し込み先…水夢ランドあらい ☎0255 (72) 3600

●HPアドレス…<http://sports-arai.jp/>



施設外観



プール



Arai Green Sports Center 新井グリーンスポーツセンター

(妙高市高郷934)

冬でもテニスの練習が可能。
フットサル練習施設としても人気です。温浴施設「ほっとランド」に併設。



●施設概要

- 砂入り人工芝コート (40m×26m)
- [テニスコート1面・フットサルコート1面]

●申し込み先…新井グリーンスポーツセンター ☎0255 (72) 8688

●HPアドレス…<http://sports-arai.jp/>



施設外観



砂入り人工芝コート



Arai South Gymnasium 新井南体育館

(妙高市小原新田581-4)

バスケットボール1面、バレーボール2面のコンパクトなアリーナで、さまざまな活動にも活用できます。



●施設概要

- アリーナ [バスケットボール1面・バレーボール2面・バドミントン2面・卓球8面]

●申し込み先

…妙高市教育委員会 生涯学習課 ☎0255 (74) 0036

●HPアドレス…www.city.myoko.niigata.jp/



Yashiro Community Sports Center 矢代コミュニティスポーツセンター

(妙高市志994)

新井スマートICから車で5分、体育館とグラウンドが併設。

●施設概要

- アリーナ [バスケットボール1面、バレーボール1面]
- グラウンド [200mトラック]

●申し込み先

…矢代地域づくり協議会 田中 ☎090-5568-8939



Himegawara Community Sports Center 姫川原コミュニティスポーツセンター

(妙高市姫川原762-1)

妙高はね馬ライン新井駅から車で5分、体育館とグラウンドが併設。

●施設概要

- アリーナ [バスケットボール1面、バレーボール1面]
- グラウンド [200mトラック]

●申し込み先

…姫川原地区コミュニティ運営協議会 佐藤 ☎090-5533-6923



音楽・文化系 もお任せください!



Myoko Culture Hall 妙高市文化ホール



大ホール、練習室2室にピアノを完備。
吹奏楽や合唱練習に最適な環境を提供。

- 施設概要
 - 大ホール[1,012席、ステージ縦12.7m×横18.2m、フルコンサートピアノ完備]
 - 練習室3室[2室にアップライトピアノ完備]
- 申し込み先…(公財)妙高文化振興事業団 ☎0255(72)9411
- HPアドレス…<http://myoko-bunka.jp/>



施設外観



大ホール



Myoko Kogen Messe 妙高高原メッセ



さわやかな空気と静かな環境。
大自然と共に吹奏楽・ダンス・絵画等
文化系の合宿に集中できる施設です。

- 施設概要
 - 1F 研修室(20人収容)・和室(24畳)
・クラフトルーム(木工や絵画等の創作活動が可能)等
 - 2F 多目的ホール(28m×15.6m、436席収容)
- 申し込み先…妙高市妙高高原支所 ☎0255(70)2275
- HPアドレス…www.city.myoko.niigata.jp/



施設外観



多目的ホール



Suginosawa Training Center 杉野沢トレーニングセンター



防音壁を施した音楽室5室。
1室にはピアノを常設。
ゼミなどの学習室としても最適。

- 施設概要
 - アリーナ[バスケットボール1面・バレーボール2面・バドミントン4面]
 - その他[音楽室5室・集会室4室・トレーニングルーム・他目的広場]
- 申し込み先…杉野沢区事務所 ☎0255(86)6436
- HPアドレス…<https://www.city.myoko.niigata.jp/>



施設外観



音楽室



Ooshika Exchange Hall 大鹿交流館



絵画、書道などの文化系合宿に最適です。

- 施設概要
 - 大研修室(1室50人収容)、
研修室(3室各10人収容、一体の部屋としての利用も可能)
- 申し込み先…妙高ふれあいパーク☎0255(82)4400
- HPアドレス…www.city.myoko.niigata.jp/



施設外観



大研修室

近隣医療機関

Keinan General Hospital

1. けいなん総合病院 (新井地域)
 (内科・外科・整形外科・皮膚科など)
 〒944-0031 妙高市田町2丁目4番7号 TEL.0255-72-3161

Niigata Prefectural Myoko Hospital

2. 新潟県立妙高病院 (妙高高原地域)
 (内科・整形外科・皮膚科など)
 〒949-2106 妙高市大字田口147-1 TEL.0255-86-2003

Myoko Clinic

3. 妙高診療所 (妙高地域)
 (内科・外科・消化器科など)
 〒949-2232 妙高市大字養生524-1 TEL.0255-82-2045

Niigata Prefectural Central Hospital

4. 新潟県立中央病院 (上越市)
 (内科・外科・循環器内科・呼吸器外科・整形外科など)
 〒943-0192 上越市新南町205 TEL.025-522-7711

Joetsu General Hospital

5. 上越総合病院 (上越市)
 (呼吸器内科・消化器内科・循環器科・外科・整形外科など)
 〒943-8507 上越市大道福田616 TEL.025-524-3000

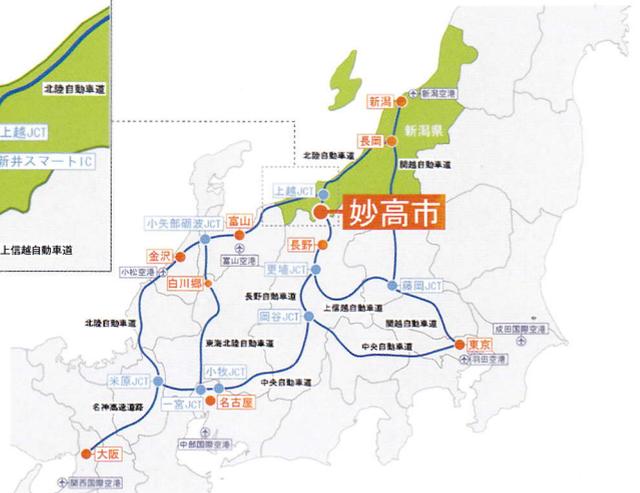
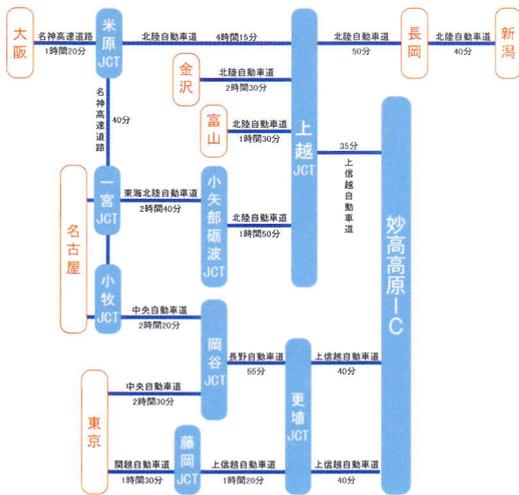


交通のご案内

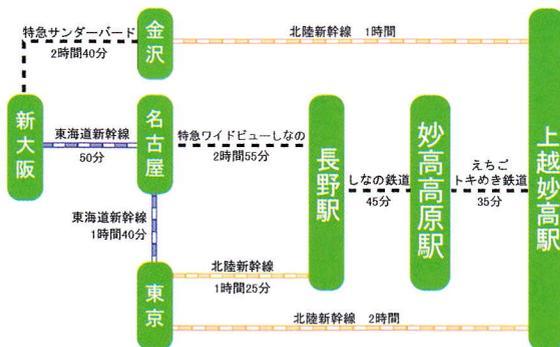


北陸新幹線 上越妙高駅から、えちごトキめき鉄道利用、または、上信越自動車道利用で、「合宿の郷 妙高」のトレーニングポイントにアクセス!!

車でのアクセス



鉄道でのアクセス



お問い合わせは

■ 宿泊に関するお問い合わせ

妙高観光局 TEL.0255-86-3911 FAX.0255-86-3450
 〒949-2106 新潟県妙高市大字田口309-1 E-mail: info@myokotm.com URL https://www.myoko.tv/



■ 施設に関するお問い合わせ

妙高市教育委員会生涯学習課 スポーツ振興係 TEL.0255-74-0036 FAX.0255-72-3902
 https://www.city.myoko.niigata.jp/docs/647.html
 〒944-8686 新潟県妙高市栄町5-1 E-mail: syogaigakushu@city.myoko.niigata.jp

