

KAMIAMAKUSA
SPORTS CAMP

青春の 思い出 上天草。

美しい海や島々からなるリゾート地、熊本県上天草市
大自然の開放感と充実した施設は、
スポーツ合宿に最適な環境です。
スポーツの後は食事と温泉で疲れも癒えます。
スポーツも遊びも観光も上天草で！

スポーツ環境に 適した気候

年間平均気温が約17.0℃で
1年を通して温暖な気候

体育施設の充実

多様なスポーツに対応した
体育施設をご用意

宿泊施設の充実

県内屈指の観光地として
ホテル・旅館・民宿施設が約50軒



今や熊本県屈指の 最適スポーツ環境、上天草！

上天草市は、熊本県の西部、有明海と八代海が接する天草地域の玄関口に位置し、天草地域に浮かぶ大矢野島、上島、そのほかの島々から構成されています。

市のほぼ全体が雲仙天草国立公園に含まれ、日本の道100選にも選定されている天草の島々と天草五橋を結ぶ天草パールラインや日本三大島の一つにあげられる松島ぼ風景など、四季折々の美しい絶景を望む事ができます。

また、雄大な自然を活かし、海水浴やイルカウォッチング、キャンプ、トレッキングなどのアウトドアレジャーも楽しむことができ、豊かな自然に育まれた上天草市の海の幸、山の幸を使ったグルメも魅力の一つです。

気候は、西海型気候に属し、年間平均気温が約17.0℃と、年間を通して比較的温暖な気候を有しており、年間降水量が1,740mm(平成29年松島観測所)、降雪は数えるほどしかなく、海岸部の一部は無霜地帯となっています。

また、熊本市内から、車で約1時間と九州各县からのアクセスも良く、一年を通じ快適にスポーツ合宿ができる施設が揃っていることから、上天草市はスポーツ合宿に最適な環境といえます。



上天草市

人口：約2万6000人
面積：126.9 km²

緑に囲まれたグラウンドは開放感抜群！



KAMIAMAKUSA
SPORTS CAMP

01

上天草市 大矢野総合スポーツ公園

JR三角駅から車で10分。熊本市内からでも1時間でアクセスできる「大矢野総合スポーツ公園」。野球場やサッカー場など、基本設備を兼ね備えた運動公園です。野球場は2面あるので、大会として利用するのにもとても便利。フットサルの利用制限がある施設もあるなか、ここではフットサルも思う存分、楽しむことができますよ。駐車場も約300台収容。車での移動も便利な場所にあるので、合宿にはピッタリの施設です。



ここを選んで
正解でした

最適な環境だから、
スポーツがもっと
楽しくなる！
スポーツ合宿は
上天草で！

大自然の中、開放感を感じながらスポーツを楽しめる上天草市。同市には、スポーツ合宿に最適な施設が点在しています。代表的なのが、熊本市内から車で1時間弱で行くことができる「大矢野総合スポーツ公園」「大矢野総合体育館」。そして、そこから15分行ったところにあるのが「上天草市松島総合運動公園」「松島総合センターアロマ」です。広大な敷地を利用した充実した設備。最新技術を導入したアリーナなど、スポーツをするのに最適な環境が整えられています。大矢野、松島の距離は近く、放送設備や大型バスなども停められる駐車場も完備されているので、両施設を活用した大きな大会の開催も可能です。何より学生にうれしいのは、上天草市が実施している「上天草市スポーツ合宿等誘致推進助成金」(※1)を利用できること。この助成金を活用して、通常よりもお得にスポーツ合宿できるので利用しないともったいない！

(※1)申請には条件がありますので、詳しくはお問い合わせください。

野球も！サッカーも！
バスケットも！



合同合宿も
超おすすめです!!



冷暖房完備の
アリーナは
年中快適



KAMIAMAKUSA
SPORTS CAMP

02

大矢野総合体育館

大矢野総合スポーツ公園に併設する「大矢野総合体育館」。アリーナ、武道場は冷暖房完備で、1年中快適にスポーツを楽しむことができます。職員が常駐しているので、ケガなどの緊急時にも対応が可能。安心して利用することができますよ。トレーニングルームにはエアコンプレッサー式のトレーニング機器も多数。合宿だけではなく、観光も楽しめる立地。海も近いので、夏には海水浴も楽しめますよ。



武道場

アリーナだけではなく、武道場や弓道場も完備。トレーニングルームには、トレーナーが常駐しているので、アドバイスをもらいながら筋トレにも励めます。さまざまなスポーツが楽しめる総合施設です。



トレーニング室



弓道場



休憩時間は
おしゃべりタイム



大自然の中、
身体を動かすって気持ちいい！



上天草市松島総合運動公園

広大な敷地内に、陸上競技場、サッカー場、野球場、テニスコート…と、運動を楽しむ環境が充実。昨年には、陸上競技場内にJFA認定の人工芝サッカー場を導入し、サッカーをするのにも最適な環境が整いました。日頃はウォーキングをしたり、ママさんバレーをしたりと、地域の憩いの場となっていますが、休日はさまざまなスポーツ大会や、楽しいイベントも開催しています。ウォーターガンフェスやテレビ番組「逃走中」をモチーフにしたものなど、学生が楽しめるイベントも満載です。

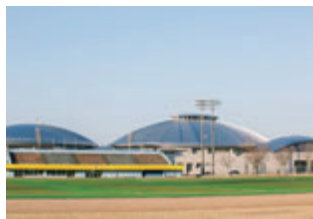


空気も新鮮で、
気持ちいいわ！

運動する前は、
しっかりウォーミングアップ！

九州百名山を眺めながら
気持ちよくランニング♪

広大な敷地と充実した設備は、
大会にもオススメ！



JFA認定の人工芝サッカー場を使用することで、より運動しやすい環境に。広大な敷地を利用し、他の施設も充実。野球場やテニス、陸上競技など、さまざまなスポーツが楽しめます！

人工芝での
プレイは最高！





一日中、楽しめるね

ナイターにも
対応してるんだって



テニスコート(8面)

上天草の恵まれた自然環境と、
豊富な施設で
スポーツをおもいっきり楽しめます！



EXPERIMENTAL
SPORTS CAMP

メインアリーナ

04 松島総合センター アロマ

上天草市松島総合運動公園内にある松島総合センター「アロマ」。ここでは主に室内スポーツが楽しめます。メインアリーナ、サブアリーナ、トレーニングルームなどのスポーツ施設はもちろん、図書館などの文化施設も完備。同施設のおすすめポイントは、無風の冷暖房システムを導入していること。無風のためバドミントンや卓球など、風が影響するスポーツも1年中快適に練習できる施設となっています。



サブアリーナ

無風冷暖房
システムが◎！



トレーニングルーム

施設内にはトレーニングルームがあり、筋トレなどのマシンを利用することができます。競技だけでなく、基礎トレーニングを同時にすることで、総合的なレベルアップを目指せますよ。





初心者でもインストラクターが付いているので安心。人気のマリンスポーツは予約がおすすめ。

Marine Sports

上天草マリンスポーツ

穏やかな内海で囲まれる上天草は、マリンスポーツを行うには絶好の場所なんです。フライボードやホバーボード、シーカヤックなど、他ではなかなか体験できない大人気のアクティビティが充実しています。



〔シーカヤックのお問合せは〕

unplugged

☎090-8356-3577

<http://e-unplugged.jp/home/>

〔マリンスポーツのお問合せは〕

天草レジャーパーク合同会社

☎0969-56-2233

<http://pearlsunbeach.com>

KAMI AMAKUSA ACTIVITY

水上を自由自在！
九州初のホバーボードも

海も山も、癒しも、
食も自慢です。



「きゃあ、飛べた!」。思わず叫んじゃうほど楽しいフライボード。ちょっと難しいけど、飛べたときの感動ったら。はまっちゃう楽しさです。

Trekking

上天草トレッキング

頂上から見た
天草の海は絶景そのもの



龍ヶ岳山頂からの景色

最近トレッキングスポットとして注目を集める上天草。おしゃべりしながら楽しく登れるので、女子にも人気です。龍ヶ岳や白嶽など抜群のロケーション。上天草ならではの絶景を堪能しよう。



絶景に思わず
バシッ!



気軽に登れて、
散策も楽しいね!



高舞登山



千蔵山

施設だけではなく、大自然でもスポーツを楽しもう! 海と山に囲まれた上天草では、マリンスポーツやトレッキングなどの、大自然を堪能できるスポーツが体験できます。

九州トップクラスのマリンスポーツスポットのパールサンビーチ(槇合海水浴場)のほかに、イルカウォッチングや海水浴など、海の楽しさを存分に味わえるアクティビティが充実。また、上天草の山々は、そのほとんどが標高600m未満。初心者でもチャレンジしやすいトレッキングスポットが満載です。頂上から見る天草の大自然は圧巻の一言。初心者から上級者まで楽しめるとあって、愛好者が集まる注目スポットとなっています。着々とパワーアップしている上天草をお見逃しなく。

「上天草の観光」に関するお問合せは

一般社団法人天草四郎観光協会 ☎0964-56-45602 <https://kami-amakusa.jp>

KAMI AMAKUSA RELAXED

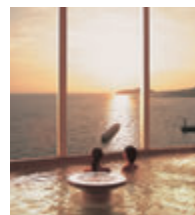


スパ・タラソ草

Hot Spring

上天草 温泉スポット

大矢野温泉、松島温泉からなる上天草温泉郷。各地に温泉が点在しているので、スポーツ後には、自慢の温泉で汗を流してスッキリしよう。保湿効果が高い泉質で、美肌効果も抜群です。



有明海を一望する高台にあり、美しい天草の海を臨むことができます。疲れた身体には、海水を利用したプールで行う自然療法「タラソテラピー」もおすすり。

自慢の海の幸から、 話題のスイーツまで♪

Gourmet

上天草 グルメ

美しい海と雄大な山々に囲まれた上天草は、海の幸、山の幸に恵まれた食材の宝庫。とくに新鮮な魚介を使った海鮮グルメは、ぜひ味わってほしい逸品。ほかに、女子にうれしいオシャレスイーツも豊富なので、男子も女子も大満足！

海井 & 山井『上天草市どっちもよか井』も開催中！

上天草で大人気のご当地グルメフェア！第14弾からは麺も加わり盛況だ。海井には特産の「車エビ」を、山井には旨味と歯ごたえの「天草大王」を、また熊本県産の食材をふんだんに使ったご当地どんぶりが楽しめる。

ホテル松竜園海星



天草温泉「太陽の湯」は、美しい自然と優しさあふれる海の湯。疲労回復効果が高い泉質なので、身体も心もゆっくり癒してくれます。

ホテル竜宮



すぐそこに海が臨めるホテル竜宮自慢の露天風呂は、夕方に入るのがおすすめ。夕陽が落ちるのを見ながら入る温泉は、とにかく気持ちいい。



新鮮な魚介を贅沢に盛り合わせた海鮮丼

お食事処松ちゃん

〒熊本県上天草市松島町

合津7913-14

☎0969-56-2039

🕒11:00～14:00、17:00～22:00

🔥火曜 📺20台

ユニークな看板が目印

野菜たっぷり

ヘルシーグルメ

ちゃんぽん

756円(ライスと漬物は+100円)

海鮮家 福伸

〒熊本県上天草市松島町合津6003-1

☎0969-56-0172

🕒11:00～OS21:00 ※途中closeあり

🔥不定休 📺あり カード／可

<http://www.fukushin.com>

特上海鮮丼
3240円



黒みつきなこの
サンデーナッツ
972円

麻こころ茶屋

〒熊本県上天草市大矢野町上6586-3

☎0000-00-0000

🕒12:00～17:00(ランチ～14:00)

🔥不定(HP・SNSにて要確認) 📺あり カード／可

<http://www.macocorochaya.life/>



フルーツたっぷり インスタ映え間違いなし！

トロピカルパンケーキ
1058円

リゾラテラス天草

〒熊本県上天草市松島町合津字北前島6215-16

☎0969-56-3450

🕒9:00～18:30(カフェ、レストランの時間は異なります)

🔥年末年始 📺150台 カード／可

<http://www.lisolaterrace.com/>

ロコミオンリーで広まった 裏メニューの人気スイーツ



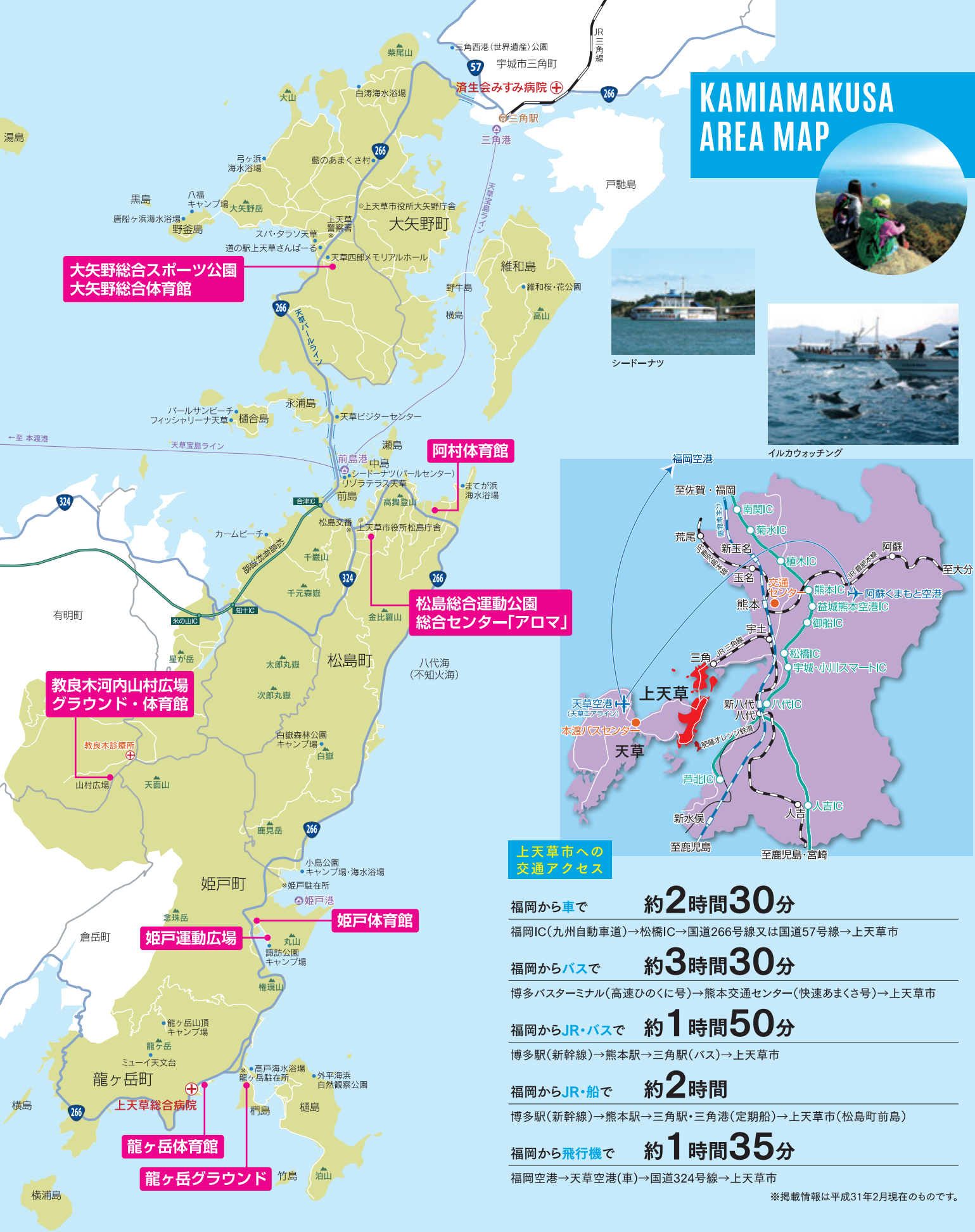
KAMIAMAKUSA AREA MAP



シーダーナツ



イルカウォッチング



大矢野総合スポーツ公園
大矢野総合体育館

阿村体育館

松島総合運動公園
総合センター「アロマ」

教良木河内山村広場
グラウンド・体育館

姫戸体育館

姫戸運動広場

龍ヶ岳体育館

龍ヶ岳グラウンド

上天草市への
交通アクセス

福岡から車で	約2時間30分
福岡IC(九州自動車道)→松橋IC→国道266号線又は国道57号線→上天草市	
福岡からバスで	約3時間30分
博多バスターミナル(高速ひのくに号)→熊本交通センター(快速あまくさ号)→上天草市	
福岡からJR・バスで	約1時間50分
博多駅(新幹線)→熊本駅→三角駅(バス)→上天草市	
福岡からJR・船で	約2時間
博多駅(新幹線)→熊本駅→三角駅・三角港(定期船)→上天草市(松島町前島)	
福岡から飛行機で	約1時間35分
福岡空港→天草空港(車)→国道324号線→上天草市	

※掲載情報は平成31年2月現在のものです。

《 上天草市スポーツ合宿等誘致推進助成金について 》

上天草市では、スポーツ合宿等を実施される団体に、
合宿費用の助成を行っています。

1人1泊あたり **1,000円**を助成！

(平成31年度現在)

さらに、助成金対象の合宿は、体育施設等の会場使用料が無料となります。
また、合宿者1人に1つのお土産をご提供します。

※会場の予約は申請者が行ってください。また、合宿に使用する会場以外の会議室、音響等の備品などに係わる使用料は、申請者がご負担ください。

対 象

中学校、高等学校、大学、高等専門学校及び専修学校の生徒又は学生で構成される運動系及び文化系の団体。

助成内容

1人1泊あたり1,000円(各団体1回の合宿につき、上限10万円)

※合宿に参加する、指導者やコーチ、保護者等は対象外となります。

※予算額に達し次第、受け付けを終了します。

※助成金額や交付条件などについては、変更の可能性がありますので、事前にご確認下さい。

交付条件

- ・上天草市内のスポーツ施設等を利用した合宿であること
- ・上天草市内の宿泊施設(キャンプ場や教育施設に付随する施設を除く)を利用すること
- ・1回の合宿における延べ宿泊者数が20人以上であること
- ・各種大会、会議等への参加を目的とするものでないこと
- ・政治的活動、宗教的活動、営利を目的とするものでないこと

申請方法

- 1.助成金を受けようとする団体は、事前(合宿開始の10日前まで)に申請を行うこと
- 2.合宿終了後、宿泊者数等証明書などの必要書類を添えて、30日以内に実績報告を行うこと

申請書類

上天草市ホームページからダウンロードしてください。

助成金・スポーツ合宿・体育施設のお問合せ

上天草市スポーツの里づくり推進協議会

(上天草市社会教育課内)

熊本県上天草市松島町合津7915-1

TEL 0969-28-3380 FAX 0969-56-2134

観光についてのお問合せ

上天草市 観光おもてなし課

熊本県上天草市大矢野町上1514

TEL 0964-26-5512 FAX 0964-56-5107

一般社団法人 天草四郎観光協会

熊本県上天草市大矢野町中11582-24

TEL 0964-56-5602 FAX 0964-56-0990

上天草市の情報は
コチラから！



上天草市 スポーツ合宿

検索