

大崎町スポーツ合宿等
奨励金支給制度について **合宿奨励金制度も充実!**
学生団体・社会人団体 最大50万円!

※支給には条件がございます。詳しくは右記HPからご確認いただくか、
下記までメール・お電話にてお気軽にお問い合わせください。



Access

大崎町へのアクセス

【飛行機】
 「羽田空港 → 鹿児島空港」: 約1時間55分
 「名古屋空港 → 鹿児島空港」: 約1時間45分
 「関西国際空港 → 鹿児島空港」: 約1時間15分
 「鹿児島空港」より「バス」にて約1時間25分
 「鹿児島空港」より「車」にて約1時間10分
 「宮崎空港」より「車」にて約1時間20分

【電車】
 「博多駅 → 鹿児島中央駅」: 約1時間16分
 「鹿児島中央駅」より「車」にて約1時間30分

【フェリー】
 「大阪 → 志布志(さんふらわあ)」: 約15時間
 「志布志港」より「車」にて約20分

【車】
 「鹿児島市内」より「車」にて約1時間30分
 「福岡市内」より「車」にて約3時間50分
 ※車はいずれも高速道路を利用の場合



走っと!!大崎!

OSAKI RUN TRAINING COURSE GUIDE

スポーツ観光おおさき
Sports Tourism Osaki

スポーツおおさき

Webサイト
<https://osaki-sc.jp/>

Instagram
@osaki.tourism.sports

大崎町
観光サイト
FUN! OSAKI

大崎町 公式 SNS

Webサイト 公式 Instagram 公式 Facebook 公式 X 公式 YouTube

合宿に関するお問い合わせ先

一般社団法人
スポーツ観光おおさき
〒899-7305 鹿児島県曾於郡大崎町仮宿1029-21

E-Mail osaki.sc.2023@gmail.com
TEL. 099-478-8372
平日(月~金) / 9:00~17:00 FAX. 099-478-8372

YouTubeチャンネル
陸上競技の大崎町

スポーツ観光おおさきWebサイト
<https://osaki-sc.jp/>

大崎町 合宿地としての魅力!!

鹿児島県・大崎町は、8つの練習拠点(近隣地域を含む)が集約された、合宿に最適なトレーニング環境を備えています。くにの松原クロスカントリーコースと大福ジャパンアスリートセンター大隅を軸に、ハードな強化から回復までを無駄なく行うことができ、競技力向上に集中することが出来る合宿地です。

練習に合わせてコースを選ぼう!

01



Osaki Pace Loop 4.4 4.4K

ジャパンアスリートセンターを軸に施設利用しつつ、幅広い活用ができるシンプルなフラットで見通しの良い周回コース!



02



Osaki Coast Road 12K

潮風を感じながらリラックスして走れるコース。ゆっくり長く走るロングランに最適! 道の駅 あすばる大崎の温泉も活用してリカバリーも充実!



03



Osaki Green Field Road 4K

コンパクトな周回コースの中にもアップダウンがあり、脚を鍛えることにもフォーカスできるコース。発着点の中央公園には芝生の公園もあり芝生でのJOGも可能。

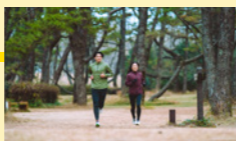


04



くにの松原 Cross Country Course 1K 2K

年間を通して整備されたクロスカントリーコースがランナーのトレーニングをサポートします! 松林に囲まれ、風の影響も受けにくい整った練習環境を活かそう!



05



Osaki Train Uphill 0.6K

ヒルトレーンに特化したランニングコース。直線で見通しもよく緩やかに登るコースは、爆発的な筋発揮能力の低い長距離選手でもしっかりと加速してから踏ん張れるコース!



06



Mochidome Falls Climb 12.8K

とにかくタフな体を作るための周回コース。タフなアップダウンの地形が選手の土台づくりをサポートします。山を越え、谷を超える景色は練習中の虚無な気持ちに刺激を与える!



07



ROCKET RISE 10.6K

肝付町の海岸線 - スタートしてから折り返しまでをひたすら駆け登る脚力強化に特化したコース! 往復で20kmを超える精神的にも鍛えられる鍛錬場所。

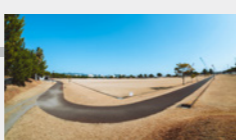


08



志布志市 しおかぜ公園 1K

フラットで広い芝生を活用し、リカバリーに適したランニングコース。大崎のトレーニング環境からも近く合宿を充実させるポイントとなる公園!



レーダーチャートの評価基準について

- 5:非常に適している
- 4:適している
- 3:条件次第で適している
- 2:推奨度は低い
- 1:適していない

安全性・走行環境・トレーニング特性の全体が高水準に整っており、制限なく活用できる。特性として十分な水準にあり、条件を選ばず活用できる。軽微な留意点はあるが、実用性は高い。時間帯、人数、練習設定など、条件を考慮すれば活用可能である。用途によっては有効。利用自体は可能だが、安全面または環境面に課題があり、積極的には推奨しない。安全面または環境条件の観点から、原則として当該トレーニングには適さない。

大崎町ってどこ?



【近隣の競技場】

ロードコース以外の練習環境 ~ 近隣陸上競技場を紹介!

A. 大福ジャパンアスリートセンター大隅

B. 志布志運動公園

C. 東串良町民運動公園

D. 鹿屋運動公園

近隣の競技場について P10へ▶
近隣の宿泊施設について P11へ▶

YouTubeチャンネル
陸上競技の大崎町

01 Osaki Pace Loop 4.4 4.4K

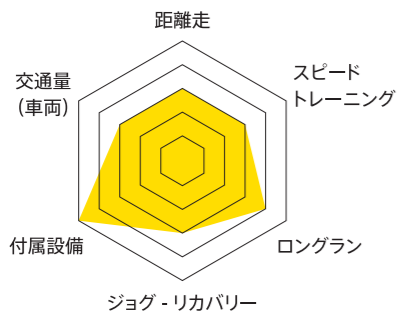
フラットコースを生かして集中!

本コースは、大福ジャパンアスリートセンター大隅に隣接する4.4kmのロードコースです。平坦基調の公道ルートで、一定距離を走り続けるロング走やペース作りに適しています。

一方で、カーブや交差点を含む構成のため、高速域でのペース走やレースペース設定には向きません。ショートインターバルはトラック施設の活用が現実的で、ロングインターバルは区間設定を工夫することで対応可能です。

合宿拠点(JAC)から直接アクセスできる利便性と、継続的な走行がしやすい点が大きな特徴です。

コースのポイント



- 起伏が少なく、フォームを崩さず長時間走行できる環境
- JAC施設から直接アクセスできる利便性
- トラック練習との組み合わせが容易
- 視界が開けた落ち着いたロード環境
- 単独走、ヘア走、少人数グループ走など多様な運用が可能

おすすめメニュー

距離走 / ペースランニング / ロングインターバル

コース紹介動画



YouTubeチャンネル
陸上競技の大崎町



走路脇には茶畑! ☀️

フラットを活かそう!!



トンネルからの車の出入りはチェックが必要

左折(1回目)



左折(2回目)



スタート



左折(3回目)

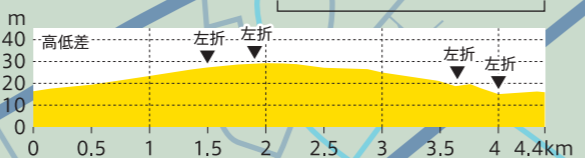


左折(4回目)



車の出入りはチェックが必要

500m



4.4km

0

0.5

1

1.5

2

2.5

3

3.5

4

4.4km

0

10

20

30

40

高低差

左折

左折

左折

左折

折返し

右折

折返し

右折

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

km

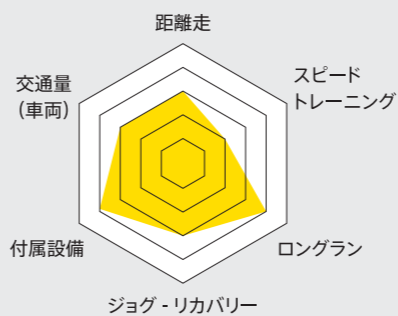
※1.8km(6.5km)・2.3km(6km)・3.8km(4.5km)・9.3km(11.1km)に川がありグラフに落ち込みあり

02 Osaki Coast Road 12K

のどかな景色と潮風漂う海沿いコース!

道の駅あすばる大崎を起点として、長い距離をまとめて確保できる約12kmロードコースです。全体は比較的平坦ですが、一部に緩やかなアップダウンがあります。ロングジョグやリカバリー走、距離を踏むためのロングランに向いており、合宿メニューの幅を広げるコースとして活用できます。歩道や車道を走行するため、交通量や路肩幅に応じた安全配慮が必要となります。

コースのポイント

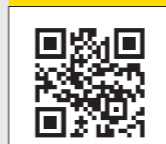


- 距離を踏む目的に最適(ロングジョグ/ロング走)
- 道の駅あすばる大崎を拠点に走行開始できるアクセス性(トイレ・休憩場所あり)
- 持久走向けのコース特性(まとまった距離を確保)
- 比較的平坦なため走行リズムを確保しやすい

おすすめメニュー

ロングラン / 1Kアップ 1Kダウンを使ったヒルトレーニング (スタート地点から志布志方面へ)

コース紹介動画



YouTubeチャンネル
陸上競技の大崎町



見渡し良好! 爽快に走り抜け!

緩やかな坂は別トレーニングにも!



ご注意

- 全区間公道のため安全配慮が必要
- 交通量が時間帯により変動

右折(2回目)



右折(3回目)



ゆるやかな坂道を使ったインターバルトレーニングに使える(直進1km以上)

セントロランド道の駅あすばる大崎



スタートゴール12km



大崎幼稚園



くいの松原キャンプ場



220



448



10km



8km



6km



448



4km



0

1km

路肩幅が狭い区間あり

重機・車両注意ポイント

折返し(1回目)

折返し(2回目)

折返し(3回目)

0

10

20

30

40

高低差

左折

折返し

右折

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

km

※1.8km(6.5km)・2.3km(6km)・3.8km(4.5km)・9.3km(11.1km)に川がありグラフに落ち込みあり

駐車場 トイレ 給水に適した場所 更衣室

03 Osaki Green Field Road

4K

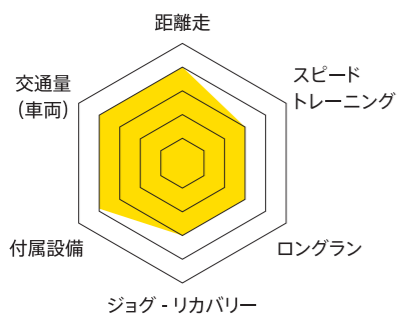
アップダウン
メリハリを
大切に!

平坦・アップダウンをコンパクトに!

本コースは、中央運動公園周辺の農地エリアを周回する約4kmのロードコースです。前半は平坦で走りやすく、後半にはアップダウンが含まれる構成となっており、リズムづくりと基礎強化を組み合わせたトレーニングが可能です。

直線区間を活用すればインターバル走にも対応でき、中央運動公園内の芝生エリアと組み合わせることで、リカバリージョグやクールダウンにも活用できます。スタート地点付近に公園施設があり、合宿時の拠点として使いやすい点も特徴です。

コースのポイント



1. 基礎づくりと負荷変化を組み合わせたトレーニングが可能
2. 直線区間を活用したインターバル走にも対応
3. 中央運動公園を拠点に利用できる利便性
4. アップダウンを活かした基礎づくりが可能

おすすめメニュー

距離走 / インターバルトレーニング (平坦で片道約2km取れる!)

コース紹介動画



YouTubeチャンネル
陸上競技の大崎町



工夫すれば
こんなトレーニングも?!

平坦なロードを活かした
インターバルトレーニング
に最適(直進約2km)

交差点をまたぐ場合は
誘導員の協力が必要

04

くにもの松原 Cross Country Course

1K 2K

クロカン練習
ならココ!

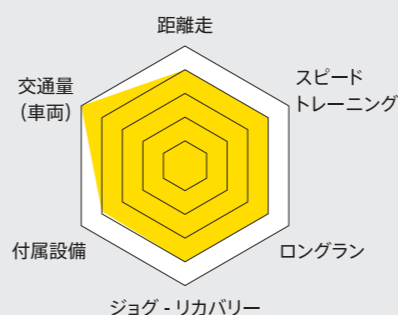
※並走すれば給水はどこでも可能

整備された 上質な芝と共に!

本コースは、松林内に整備されたクロスカントリーコースです。芝生を主体とした路面とアップダウンを含む構成により、長距離種目の基礎づくりやリカバリー、脚力強化に適しています。

1km・2kmのコースが設定されており、距離表示も整備されており、松林に囲まれているため、直射日光や風の影響を受けにくく、年間を通じて安定したトレーニング環境が確保されています。トイレや更衣施設も備えており、合宿時の継続利用にも対応可能です。

コースのポイント



1. 全コース芝生で、脚への負担を抑えたトレーニングが可能
2. アップダウンを含む構成で、基礎体力・脚力強化に適している
3. 1km・2kmのコース設定があり、用途に応じた調整が可能
4. 松林に囲まれ、直射日光や風の影響を受けにくい環境
5. トイレ・更衣施設が整備されている

おすすめメニュー

インターバル / ロングラン / ペースランニング

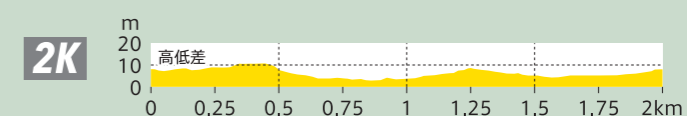
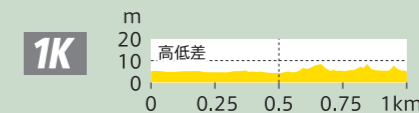
コース紹介動画



YouTubeチャンネル
陸上競技の大崎町



ふかふかで
走りやすい!
足にも
優しいね



駐車場
 トイレ
 給水に適した場所
 更衣室

05 Osaki Train Uphill 0.6K

スピードスターを目指して!

出発進行!スピードに乗って駆け上れ!

トレインロードは、上り坂の直線区間を活用したロードコース。上り基調600mの走行が可能で、アップヒルを用いたインターバルトレーニングに適しています。

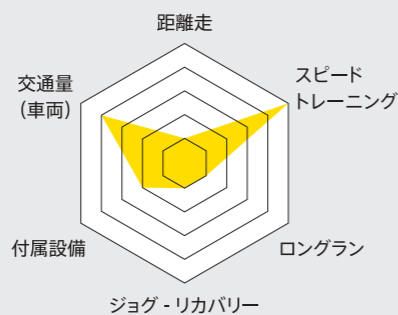
コース全体の距離は限定的ですが、くいの松原クロスカントリーコースから約1kmに位置するため、既存コースや他のトレーニング環境と組み合わせることで、「ロングラン+ヒルトレーニン」など、合宿中の練習バリエーションを広げるコースとして活用できます。



旧国鉄 大隅線の当時の様子

そんな歴史のある道なんだ!?

コースのポイント



1. 上り坂を含む長めの直線区間を活用できるロードコース
2. アップヒルインターバルトレーニング専用
3. くいの松原クロスカントリーコースでのトレーニングと組み合わせ可能

コース紹介動画



YouTubeチャンネル 陸上競技の大崎町

おすすめメニュー

ヒルスプリントトレーニング 最大600m!

近くのクロカンでウォームアップ後、ヒルトレーニン可能



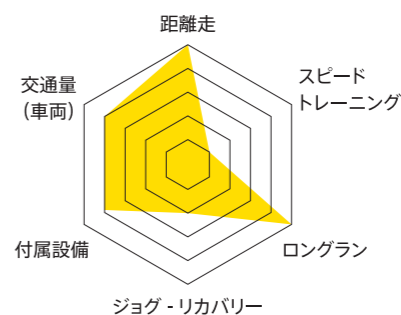
06 Mochidome Falls Climb

12.8K

心身ともに鍛えられるタフなコース!

スタミナ強化はココ!

コースのポイント



1. アップダウン中心の構成で、走行時の負荷が高い
2. ベース作りや走り込みなど、量を確保するトレーニングに向けたコース
3. 信号や人通りが少なく、集中したトレーニングがしやすい
4. 拠点となる施設(トイレ・更衣室)がスタート地点にある

本コースは、町内の農地エリアおよび周辺道路を活用したロードコースで、アップダウンを中心に構成されています。スタート・ゴールは持留地区農業構造改善センターを拠点としています。

平坦基調の既存ロードコースと比べて走行時の負荷が高く、強化期の走り込みやベース作りを目的としたトレーニングに適しています。起伏を活かした走行により、長距離トレーニング環境の幅を広げるコースとして活用できます。

おすすめメニュー

距離走 心身ともに鍛えられるタフなコース!

コース紹介動画



YouTubeチャンネル 陸上競技の大崎町



橋上のビューもGOOD!

【近隣のおすすめコース】

07 ROCKET RISE 10.6K

乗り越えたからこそ
見えた景色がある

片道10.6km。登り下りも含めて往復で約20km以上のコース。
トイレ等がないので近くのふれあいの森キャンプ場併設の公共トイレが使用可能。

コースのポイント



- 1.筋持久力と脚筋力を鍛えることのできるコース
- 2.タフなコースはメンタル強化も!
- 3.交通量が非常に少なく走りに集中できる



08 志布志市 しおかぜ公園 1K

芝生でのリカバリーJOG!

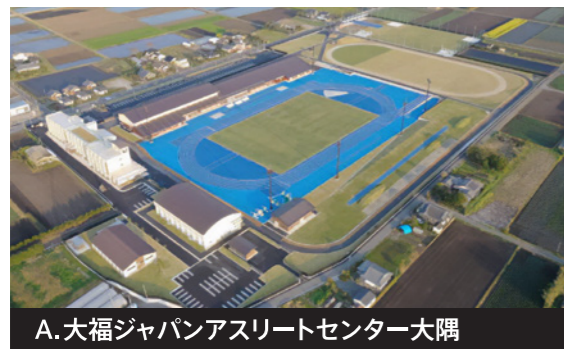
しおかぜ公園(潮風公園)は、志布志港の近くに位置し、海を望む開放的なロケーションが特徴の公園です。芝生の多目的広場やウォーキング・ランニング用の周回路が整備されています。合宿中のポイント練習の合間に使うリカバリーに適した環境です。

コースのポイント

- 1.芝生広場を活用した補強運動やリカバリーが可能
- 2.トイレ・駐車場などの基礎的な公園施設が整備されている
- 3.海に近い立地で、開放感のある走行環境

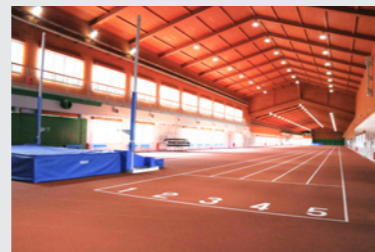


【近隣の競技場】



日本代表選手も訪れる充実の設備の整った陸上競技場!

日本陸連認定のトップレベル陸上競技施設。150m全天候型の屋内走路や充実したトレーニング機器を備え、天候に左右されず、年間を通して強化合宿から育成・調整まで幅広く対応。大崎町合宿・練習計画の“軸”となる施設です。



志布志運動公園は、グラウンドを備えた補助的に活用しやすい陸上競技場です。しおかぜ公園とも近接しており、競技場とロードを組み合わせた柔軟な練習構成が可能です。



東串良運動公園は、土(クレー)トラックを備えた陸上競技場です。脚への負担を抑えながら行うスピード練習やペース走などに活用できます。



鹿屋運動公園は、土(クレー)トラックと外周に約500mのタータン(全天候)走路を備えた陸上競技施設です。スピード練習やレースペース走など、目的に応じた柔軟な練習構成が可能です。

【近隣の宿泊施設・日帰り温泉など】



温泉で疲れを癒せるので合宿に最適。大福JATC大隅まで車で3分。
練習後は、道の駅で地元の味を堪能し、温泉で疲れを癒す。近隣スポーツ施設の予約代行や送迎手配など、可能な範囲でバックアップします。
施設:大浴場(温泉)、サウナ、食堂、酸素カプセル
鹿児島県曾於郡大崎町神領2419
TEL. 099-471-6666



大浴場、サウナ、家族風呂も楽しめるホテル施設内の日帰り温泉
「ホテルあすばる」内にある日帰り温泉。泉質は炭酸水素塩泉で、ツルツルの肌触り。筋肉痛・皮膚病・疲労回復などに効果があります。
鹿児島県曾於郡大崎町神領2419
TEL. 099-471-6666



大浴場、コインランドリー、ミーティングルーム完備で合宿に最適。
宿泊総客数140名、空港やスポーツ施設など貸切バスにて送迎。近隣スポーツ施設の予約代行や食事の用意など、可能な範囲でバックアップします。
施設:大浴場、コインランドリー、ミーティングルーム
鹿児島県曾於郡大崎町永吉中段8360
TEL. 099-478-8111



1.9気圧の高気圧酸素カプセルで疲労の早期回復をサポート
高気圧酸素カプセル「O₂ DOCTOR」により、筋肉への酸素供給を促進、疲労回復や筋肉痛の軽減、睡眠の質向上や怪我の早期回復をサポートします。
鹿児島県曾於郡大崎町神領2419
TEL. 099-471-6666



創業70年を超える老舗旅館で幅広い料理対応が魅力。
宴会場としても重宝し、各種料理の対応も幅広い。会席料理や焼肉、しゃぶしゃぶ、鍋など、合宿のご予算にあわせてご相談受け付けています。
施設:大浴場、コインランドリー
鹿児島県曾於郡大崎町宿1082-1
TEL. 099-476-0313



朝食バイキングもついて365日同一価格だから安心!
全国展開する「ファミリーホテル」チェーンです。事前申込で大型車も駐車OK!自転車の客室持込も可能です。施設:コインランドリー
鹿児島県曾於郡大崎町永吉5016
TEL. 099-476-3333

充実のスポーツ施設で、陸上競技の聖地を目指す大崎町



スポーツが結ぶ 人・夢・大崎 ~ all sports all player all supporter ~

大崎町では「陸上競技の聖地実現プロジェクト」として、合宿施設などハード整備やイベント開催などソフト面での充実を推進してきました。
今後は大崎町で生活する方々のスポーツ機会の拡大と健康増進を含め、自治体・民間企業・住民が一同に集まり「オール大崎」でスポーツを核とした地域振興の拡大発展に努めてまいります。
さらに大崎町はごみの再資源化にも力を入れており「資源リサイクル率日本一」を16回達成しています!

飲食店情報、観光情報についてはこちら



数々の日本一を誇る、食の宝庫「大崎町」!

