



千歳市スポーツ合宿・大会誘致等推進協議会

〒066-8686 北海道千歳市東雲町2丁目34番地

千歳市観光スポーツ部スポーツ振興課誘致推進係

TEL.0123-24-0111 FAX.0123-22-8851

MAIL.sportsshinko@city.chitose.lg.jp

HP.<https://www.chitose-sportscamp.jp>



スポーツ in ちとせ



Chitose x Sports

CHITOSE SPORTS CAMP GUIDE

ちとせスポーツ合宿ガイド



Chitose x Sports

ちとせ×スポーツ



千歳 JAL 国際マラソン

千歳市は、北海道の道央エリアに位置する人口約10万人の都市です。雄大な自然があり、空港・港や高速道路などの交通アクセスに恵まれており、野球場、テニスコートなどのスポーツ施設のほか、陸上長距離のトレーニングに適したランニングコースも充実しています。青葉公園は、陸上競技場、野球場、テニスコート、サッカー場など、様々なスポーツ施設が集約されており、特に、陸上競技場は、2022年に

JOC認定競技別強化センターの認定を受け、競歩日本代表の合宿地として選定された実績もあります。例年6月に開催される「千歳JAL国際マラソン」では国内外から多くのランナーが出走するなど、多様なスポーツイベントの開催やスポーツ合宿が、まちづくりや地域活性化の力となっています。



ホクレン・ディスタンスチャレンジ



マラニック(市民参加イベント)



アルティメット



競歩日本代表 合宿

画像提供:日本陸連/共同通信イメージズ



開基記念総合武道館 大会風景



スポーツ合宿・実績紹介 ※主な利用団体

団体名	都道府県
SGホールディングス陸上競技部	滋賀県
エディオン女子陸上競技部	大阪府
大阪ガス陸上競技部	大阪府
大塚製薬陸上競技部	徳島県
花王陸上競技部	東京都
九電工陸上競技部	福岡県
黒崎播磨陸上競技部	福岡県
山陽特殊製鋼(株)陸上競技部	兵庫県
JFEスチール競走部	広島県
スズキアスリートクラブ	静岡県
SUBARU陸上競技部	群馬県
住友電工陸上競技部	兵庫県
積水化学女子陸上競技部	千葉県

団体名	都道府県
ダイハツ陸上競技部	大阪府
TOTO陸上競技部	福岡県
トヨタ自動車九州陸上競技部	福岡県
豊田自動織機女子陸上競技部	愛知県
日本郵政グループ女子陸上部	東京都
公益財団法人日本陸上競技連盟	東京都
パナソニック女子陸上競技部	神奈川県
富士通陸上競技部	千葉県
Honda陸上競技部	埼玉県
ヤクルト陸上競技部	埼玉県
ユニクロ女子陸上競技部	千葉県
ワコール女子陸上競技部	京都府

施設利用料が **全額免除** に

スポーツ施設減免制度

千歳市でスポーツ合宿を行う場合、3つの要件を満たすことで対象施設の利用料が全額免除となります。

- 1 千歳市以外に居住する人で構成されている企業・大学等のスポーツ団体(1人でも可)であること
- 2 合宿期間中に連続して2日以上、千歳市内の旅館・ホテル等の宿泊施設に宿泊すること
- 3 スポーツ施設の利用目的が練習または体力増強・維持のためであること

以上の3つの要件を満たすことで施設利用料が **全額免除**

減免の対象となる主なスポーツ施設



温水プール



ラグビー場



武道館



市民球場



スポーツセンター (ダイナックスアリーナ)



陸上競技場

空・海・陸すべてが千歳へ

抜群の交通アクセス

北海道の交通の要

新千歳空港を擁する千歳市は、空路・海路・陸路、全てにアクセス抜群で、北海道の一大交通拠点です。

空路

東京・大阪・九州など国内28路線、海外25路線が就航

海路

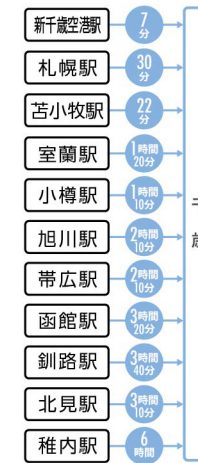
苫小牧港から千歳市まで車で30分のため、車での来道もスムーズ

陸路

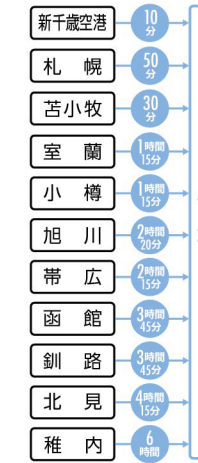
IC・鉄道網が整備され、札幌はもちろん道北道東方面へのアクセスも抜群



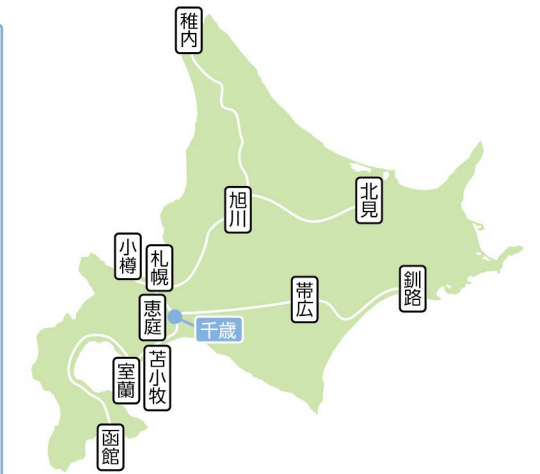
JR線



車

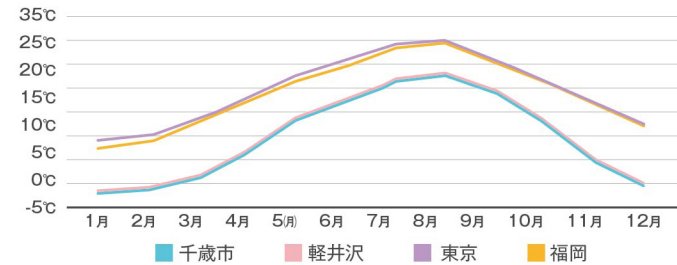


※高速道路使用時の所用時間



年間を通して過ごしやすい街 四季を通じて自然にふれあえる街

快適な気候・豊かな自然環境



気温

最近5か年の平均気温比 (2019~2023)

千歳市の年間平均気温は7℃から8℃と長野県の軽井沢とほぼ同じで、梅雨がなく夏季の気温も低いため、過ごしやすい気候です。

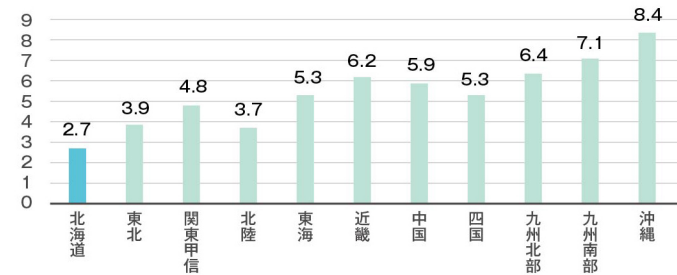
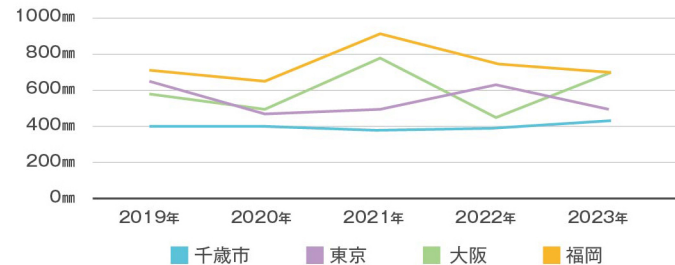
「気象庁ホームページ」より

夏の降水量

日本各地の降水量【6月~8月】(2019~2023)

千歳市は道内でも比較的雨が少なく運動や旅行などの計画も立てやすいと言われています。

「気象庁ホームページ」より



台風

過去30年間の台風年平均接近数 (1991~2020)

台風が北海道に上陸する頃には温帯低気圧となり、勢力が弱まります。過去30年間の平均接近数は、本州の約6割程度です。

「気象庁ホームページ」より

スポーツの街、千歳を代表する施設

スポーツ施設紹介

千歳市内の代表的なスポーツ施設を紹介します。

このほかにも施設があり、市民はもちろん、市外の方も多数利用しています。



青葉公園

総面積102.3ヘクタールの広大な総合公園です。図書館やピクニック広場、テニスコート、陸上競技場、野球場など、17の施設が整備されています。豊かな自然の中で、散歩やスポーツ、レクリエーションなどを楽しむことができます。



スポーツセンター(ダイナックスアリーナ)

青葉公園内にある総合スポーツ施設です。アリーナ(競技場)と体育館の2つの施設があり、バスケットボールやバレーボール、卓球、フィットネスなど、さまざまなスポーツやレクリエーションを楽しむことができます。



千歳市開基記念総合武道館

千歳市開基記念総合武道館は、市内最大の武道施設です。剣道場、柔道場、弓道場、トレーニング室などを備え、剣道や柔道、弓道など、さまざまな武道の練習や大会などに利用されています。



千歳市温水プール

25m×8コースの公認競泳プールのほか、ウォータースライダーや流水プールなど、レジャープールも複合した室内温水プールです。こどもから高齢者まで、幅広い年齢層に親しまれています。

千歳市が誇る複合施設

青葉公園

広大な敷地に17の施設が集まった千歳のスポーツの聖地



青葉公園は千歳市中心部の南西に位置し、総面積102.3ヘクタールを擁する道内屈指の自然豊かな総合公園です。公園内には陸上競技場・野球場・サッカー場・ラグビー場・テニスコート・多目的広場など、17の施設が整備されています。また、公園全体がランニングコースとなっており、コースの両脇には自然のままの雑木林が残されているため、木漏れ日に包まれながらトレーニングに励むことができます。



青葉陸上競技場

2019年に全天候型トラックの改修工事が完了したことで、北海道内外から多くの実業団や団体に練習利用されています。トラックは、日本陸上競技連盟(JAAF)の第三種陸上競技場公認基準を満たしており、国内トップレベルの選手が出場する中長距離のタイムトライアルレース「ホクレンディスタンスチャレンジ」を2019年より毎年開催しています。



千歳市民球場

両翼95m、センター120mの広さがあり、外野は天然芝で、電光掲示板が完備され、3,000席の内野スタンドも設置されているグラウンドで、中体連や高校野球の公式戦も開催されています。



青葉公園ラグビー場

敷地面積15,000㎡(160m×97m)の広さがあり、得点掲示板や水道が完備された天然芝グラウンドです。



青葉公園サッカー場

敷地面積21,000㎡の中に、1面(98m×68m)の天然芝グラウンドを2面備えています。練習はもちろん多くの大会でも利用されています。



青葉球場

両翼95m、センター115mの広さがある土のグラウンドで、地元野球チームの練習試合など、多くの市民に利用されています。



テニスコート

軟式用5面、硬式用7面の計12面を整備しており、硬式用の4面には夜間照明も完備しています。



スポーツセンター (ダイナックスアリーナ)

施設内には、アリーナ、第2体育館、トレーニング室、ランニングコース、幼児室などがあり、様々なスポーツを楽しむことができます。

千歳の緑に囲まれて、心も体もリフレッシュ。

おすすめランニングコース

市内には、陸上競技場に隣接した青葉公園周回コースや、自然豊かな環境の中、ランニングできる林道コース、陸上長距離のトレーニングに適したロードコースなど、複数のランニングコースがあります。

ここでは、距離設定された合宿推奨ルートを紹介3つをご紹介します。



- 1 スタート地点
陸上競技場前の広場です。
- 2 陸上競技場を横手に、車止めの歩行者専用道を通ります。
- 3 走路脇の階段を下ると、サイクリングロードに出ることもできます。

青葉公園周回コース 1周 約3.6km

陸上競技場に隣接し、自然豊かな緑に囲まれた周回コースです。500mごとに距離表示板(右回り・左回り)が設置され、路面は主に、細かな砂利やチップで整備されています。市街地の宿泊施設からも徒歩圏内に位置したトレーニングに最適な環境下にあるコースです。

アクセス

- 市内中心市街地からスタート地点まで、車で約5分
- スタート地点からスポーツセンター(トレーニング室)まで、徒歩7分
- 新千歳空港からコーススタート地点まで、車で約12分

ママチ林道コース 片道 5km 往復 10km

500mごとに距離表示板を設置しているので、トレーニングメニューに合わせて、自由に距離設定をすることができます。澄んだ空気と冷涼な気温のもと、快適にランニングできる未舗装のコースです。合宿シーズン中は、スタート地点に仮設トイレを設置しています。(5月~9月)

アクセス

- 陸上競技場からスタート地点まで、車で約5分
- 市内中心市街地からスタート地点まで、車で約8分
- スタート地点からスポーツセンター(トレーニング室)まで、車で約8分
- 新千歳空港からコーススタート地点まで、車で約15分



- 1 スタート地点には体操スペースと仮設トイレがあります。
- 2 走路脇には、ママチ川が流れおり、希少種も生息しています。
- 3 折り返し地点。



- 1 スタート地点。
駐車場及びトイレがあります。
- 2 最初の信号を左折します。
- 3 1.2km程度の直線コース。

向陽台周回コース 1周 約3.6km

平坦で、交通量も少なく、走り込みに適した周回ロードコースです。コース東側は、インターバル走としても利用できる1.2km程度の直線コースがあります。また、スタート(ゴール)地点には、駐車場と公衆トイレも設置しています。

アクセス

- 陸上競技場からスタート地点まで、車で約7分
- 市内中心市街地からスタート地点まで、車で約10分
- スタート地点からスポーツセンター(トレーニング室)まで、車で約10分
- 新千歳空港からコーススタート地点まで、車で約15分

千歳で合宿した方に聞いてみました

実業団インタビュー

大塚製薬陸上競技部



河野 匡 部長
兼女子部監督

合宿地として千歳を選んだ理由

30年ほど前から、千歳で合宿をしており、当初は、北海道マラソンへの調整なども踏まえ、札幌近郊で合宿地を探す中で、千歳の気候が札幌よりも涼しいことや、交通アクセスが抜群に良いことから、選定したのがきっかけです。オフの日に、札幌へアクセスしやすいことも、選手にとっては、魅力的だと思います。近年では、千歳の合宿環境が、他の実業団チームにも認知され、利用チームが増加している印象があります。

千歳市の施設や環境について

千歳市にはスポーツ施設の減免制度があり、陸上競技場のみならず、トレーニング施設や温水プールも全額免除で利用でき、チームとしてもありがたく感じています。千歳市の施設や環境については、満足度が高く、それにより合宿利用者も増えているのだと思いますが、今後さらに、トレーニングや、リハビリ設備の充実が図られると、市民利用者にも還元されると考えています。チームとしても、地域貢献の取組を活動の柱としており、合宿先で、地元の小中学生を対象とした「ランニング教室」を開催するなど、陸上競技の普及振興や、競技力向上の一助となる取組を行っています。

大塚製薬
陸上競技部



日本郵政グループ
女子陸上競技部



日本郵政グループ女子陸上競技部



高橋 昌彦 監督

合宿地として千歳を選んだ理由

我々が合宿地を選ぶ際には、陸上競技場（可能であれば陸上競技専用）、クロスカントリーコース、そしてロードコースがあることがポイントになります。その意味で、千歳市は、陸上競技専用の陸上競技場、青葉公園内クロスカントリーコースや林道コース、さらには工業団地にある向陽台周回ロードコースや支笏湖サイクリングロードなど、長距離に適した素晴らしいトレーニング環境が整っています。また、新千歳空港からも近く、飛行機を使えば、日本全国から容易に訪れることができることも魅力の一つです。千歳の宿泊場所は街にも近く、オフの日のランチや買い物など、外出先も豊富なので、長期合宿を行う選手たちにも人気があります。

千歳市の施設や環境について 千歳市の合宿シーズンについて

青葉公園の周回コースは、距離表示ボードがきちんと設置されており、自然豊かな森の中でペースを守りながら快適にランニングできます。また、向陽台周回ロードコースは、交通量も少ないので、安全に走ることができますし、なだらかな傾斜のあるサイクリングロードも活用していけば、選手たちの脚力アップも図れると思います。

千歳市には、夏の合宿地として沢山の実業団チームが訪れていますが、実は5月の春先から快適にトレーニングすることができます。コロナ禍に開催された2020東京オリンピックには、日本郵政グループ女子陸上部からは、鈴木亜由子（マラソン代表）、廣中璃梨佳（5000m、10000m代表）の2名を送り出すことができました。当時は海外渡航が難しかったため、オリンピック本番に向けては、国内の合宿地で準備しようと考えていた中で、5月から北海道で合宿ができるとお聞きし、まずは、一番東京からの交通アクセスの良い千歳から合宿をスタートさせました。その後、北海道内の合宿地を転々と移動。最後は再び千歳に戻り、最終調整を行って、それぞれオリンピック本場に向かいました。

日本郵政グループ女子陸上競技部 鈴木亜由子選手へ 一問一答!



千歳合宿の印象は、いかがですか？

千歳は湿度も低く、夏でも涼しい気候で、練習の質が自然と高まる印象があり、快適に練習に取り組みます。また、宿泊施設では選手たちのために様々な配慮をしてくださり、快適に過ごさせて頂いています。さらに、練習中には、地域の方々が気軽に声をかけてくださったりと、歓迎していただいていることをありがたく思っています。

印象深いコースや、コースの特徴を教えてください。

向陽台周回コースは、車の交通量が少なく、集中して走ることができるので、距離走に適していると思います。また、青葉公園周回コースは、緩やかなアップダウンがある中、細かい砂利道を走るので、脚力強化につながるコースだと思います。

合宿中、チームメイトと、どのように過ごしていますか？

練習中は、皆集中していますが、練習以外では、宿泊施設での会話など、交流を深めて、リラックスする時間を大切にしています。オンオフと気持ちを切り替えることで、次の練習に励むことができると考えています。

オフの日は、何をしていますか？

千歳は、オフの日にリフレッシュできる場所もあるので、選手に人気の合宿地です。新千歳空港に行って、海鮮料理など、北海道の名産品を堪能したり、近場の入浴施設でサウナに入るなど、リラックスして過ごし、練習へのモチベーションを高めています。

スポーツに最適な環境が整う街

ちとせAREAマップ



スポーツ施設

屋外施設

施設名所	所在地	施設名所	所在地
1 青葉公園陸上競技場	真町176番地の1	12 上長都明星公園庭球場	上長都5番地の2
2 青葉公園ラグビー場	泉沢868番地の23	13 末広東公園庭球場	末広3丁目29番地
3 千歳市民球場	泉沢868番地の22	14 若草公園野球場	若草5丁目4番地
4 青葉公園庭球場(硬式・軟式)	真町2196番地の1	15 臨空公園ソフトボール場	泉沢1007番地の52
5 青葉球場	真町2196番地の1	16 臨空公園サッカー場	泉沢1007番地の112
6 青葉少年野球場	真町176番地の3	17 つばさ公園庭球場	泉沢1007番地の127
7 青葉公園サッカー場	泉沢868番地の22	18 向陽台公園庭球場	文京3丁目4番地の1
8 青葉多目的広場	真町176番地の3	19 しゅくぶ公園庭球場	梅ヶ丘2丁目8番地の1
9 すみよし2号公園庭球場	住吉2丁目4番地	20 青空公園スケート場	あずさ1丁目1096番地
10 住吉ソフトボール場	住吉1丁目3番地	21 青空公園サッカー場	あずさ1丁目1096
11 上長都公園野球場	上長都1051番地の17		

連絡先 千歳市スポーツ協会 平日の8:45~17:15 0123-24-2100

屋内施設

施設名所	所在地	連絡先
千歳市スポーツセンター ダイナックスアリーナ	真町176番地の2	0123-22-1111
千歳市開基記念総合武道館	あずさ1丁目3番1号	0123-22-2100
ふれあいセンター	あずさ1丁目1番13号	0123-24-7742
千歳市温水プール	流通3丁目1番9号	0123-49-7001

市街地・周辺地区の宿泊施設

1 ホテルグランテラス千歳	本町4丁目4	050-5847-7579
2 ANAクラウンプラザホテル千歳	北栄2丁目2-1	0123-22-2311
3 ホテルルートイン千歳駅前	千代田町5丁目3-1	050-1807-3126
4 千歳ステーションホテル	千代田町7丁目1789-3	0123-49-3000
5 ホテルウイングインターナショナル千歳	千代田町2丁目2-10	0123-24-2111
6 千歳第一ホテル	幸町4丁目25-1	0123-27-2000
7 千歳エアポートホテル	千代田町6丁目1	0123-26-1155
8 ホテルエリアワン千歳	幸町6丁目1	0123-26-1156
9 ホテルかめや	本町1丁目	0123-23-2002
10 ホテルリブマックスBUDGET千歳	清水町3丁目14-1	0123-23-8100
11 ホテルラフィナート千歳	錦町1丁目16-1	0123-29-3030
12 ビジネスホテルホーリン	錦町2丁目10-3	0123-23-1166
13 クイーンズホテル千歳	幸町5丁目6-1	0123-26-0001
14 千歳ホテル遊悠館	錦町2丁目17-4	0123-25-5225
15 エアターミナルホテル	美々 新千歳空港ターミナルビル3階	0123-45-6677
16 新千歳空港温泉	美々 新千歳空港ターミナルビル4階	0123-46-4126
17 松原温泉旅館	泉郷708	0123-29-2536
18 ベストウェスタンプラスホテルフィノ千歳	千代田町3丁目13	0123-40-0033
19 JRイン千歳	末広6丁目4-4	0123-25-8357
20 ホテルクラッセステイ千歳	幸町3丁目16-1	0123-25-5837
21 Minn 千歳	柏台南2丁目1-1	050-3131-8822
22 Piece Chitose S1 (ピエス チトセ エスワン)	清水町1丁目7-1	0120-949-484
23 Piece Chitose S4 (ピエス チトセ エスフォー)	清水町4丁目2	0120-949-484

ちとせの観光情報



ちとせのグルメ情報

