

WE ALL ENJOY SPORTS IN HACHIJO ISLAND

Training Camp Guide Book

八丈島 スポーツ合宿施設ガイド

想像もしなかった体験が、ここにある



島は、まるごとスタジアムだ。

八丈島に暮らすわたしたちは、みんな大のスポーツ好き。いつも汗まみれになって、トレーニングやGAMEを楽しんでいます。そして、競技に向きあう姿勢とおなじ熱い気持ちで来訪するアスリートを迎えています。スポーツマンはスポーツマンを知る。まるで、昔からのチームメイトのように。そんなサポートを、心がけています。野球やサッカー、テニス、屋内競技ばかりでなくロードレースやサイクルスポーツ、トライアスロンなど海や山の自然環境を活かした種目も、わたしたちの得意分野。この小さな島は、ひとつの大きなスタジアムでもあります。さあ、さわやかな海風の吹くスポーツアイランドへ。おじゃりやれ！



島の子どもたちはスポーツが大好き。

島の子どもたちはスポーツ大好き。サッカー、野球、バスケ、バレーに卓球…いろいろな競技を楽しんでいます。合宿に来たら、島の子どもたちともふれ合ってください。子どもに教えるのは、自分にとっていい練習になるそうですよ。

出会いに、過ごした時間に、熱い想いあふれて。

島では、出会いも、見送りの、港が舞台。「ようこそ！」から始まって、汗を流した時間とともにここちよい距離感が生まれ—。別れのとき。船に、飛行機に、わたしたちは全力で手を振ります。「サヨナラ」ではなく、「また来てよー！」の想いを込めて。





山下奉也八丈町長 (右)
木場克己八丈島スポーツ親善大使 (左)

世界を舞台に活躍する多くのトップアスリートから信頼を集める木場克己トレーナーが 2016 年 3 月、八丈島スポーツ親善大使に就任しました。例年 1 月初旬、J リーガーやなでしこの選手が、各チームのキャンプ前に八丈島での「木場トレ」に参加。体幹を鍛えながら、1 年間ケガをせずに戦える身体づくりに取り組んでいます。トレーニング以外にも島内の子どもから年配者まで幅広い年齢層に向けて、健康増進の講演会やイベント、体幹教室を実施しています。

八丈島スポーツ親善大使に就任 木場克己氏

スポーツトレーナー

なぜ八丈島なのか！

「長友ロード」と呼ばれる 250 ㍍の坂は途中で傾斜が 2 段階に分かれています。最初の 150 ㍍は傾斜 5～8%。どちらかというと、心肺機能と臀部、ふくらはぎ辺りに刺激を入れることを目的にしています。残り 100 ㍍はさらに傾斜がアップし、トレーニング的にも心臓近くに近い坂なので、臀部、ハムスト、内転筋に刺激を入れられ、パワー系を作りあげることができます。「長友ロード」以外の坂道・体育館・人工芝の体育施設などで、アジリティ系の強化を図ります。島という土地柄、施設の移動時間も短く効率的にトレーニングが行えるため、2009 年より毎年、八丈島で J リーガーの自主トレを実施しています。(木場氏コメント)



五輪選手も体幹トレーニング

2018 年 2 月の平昌五輪、女子スノーボードビッグエアで 4 位に入賞した岩淵麗菜選手。さらなるステップアップを目指し、八丈島で木場克己トレーナーによる体幹バランストレーニングを受けました。

大学サッカー史上初!! 早明が合同合宿

2015 年 2 月、早稲田・明治両大学のサッカー部が、八丈島で合同強化合宿を実施。木場トレーナーによる体幹トレーニングを主体に、ケガをしない身体づくりに取り組みました。



2018.08.18～25 「WFDF2018 世界ジュニアアルティメット選手権 in カナダ」に出場した U20 日本代表チーム。カナダ会場でも横断幕を掲げてくれました (写真提供=一般社団法人日本フライングディスク協会)



アルティメット U20 日本代表スタッフが八丈島を視察

アルティメット U20 日本代表が 八丈島で強化合宿

アルティメットはバスケットボールとアメフトを合わせたようなルールで、フライングディスクをパスで運び、相手陣地内のエンドゾーンで味方がディスクをキャッチすれば得点です。発祥の地はアメリカで、2028 年のロサンゼルス五輪では、同競技が追加採用される可能性が高いとされています。2018 年 5 月、8 月にカナダで開かれた「WFDF2018 世界ジュニアアルティメット選手権大会」を前に U20 日本代表選手が八丈島で強化合宿を行いました。八丈町ではトップアスリート合宿サポート事業として、将来性がある新しいスポーツ競技の合宿をサポートしていきます。



自分を高めるトレーニングの場 スポーツを楽しむハレの舞台

プロ野球や J リーグのキャンプ地としても知られる高知県(室戸岬)と同緯度に位置する八丈島。年平均気温は 18 度、冬季の最低気温も 7 度以上という温暖な気候です。これまでも、冬から春にかけての自主トレやシーズン直前のキャンプ地として、J リーガーやなでしこの選手をはじめ、早大・明大サッカー部の合同合宿、東経大野球部、強豪の千葉英和高校野球部、甲子園出場の北照高校野球部、アルティメット U20 日本代表ナショナルチーム、さらにトライアスロンの合宿地としても選ばれています。

海を望み、山が迫る、天然芝サッカー場と人工芝野球場がある南原スポーツ公園。ここでは東京国体(高校野球軟式)、離島甲子園などのビッグイベントが開かれたほか、トレーニングキャンプのメイン施設となっています。また、旧学校施設を再利用した体育館やグラウンドも 3 地域に点在し、バスケやバレー、卓球、バドミントンなどの屋内競技にも対応できる態勢が整っています。

二つの山からなるひょうたん形の八丈島の地形は起伏に富み、まさに大会やトレーニングにマッチした「天然のロード環境」。毎年恒例のマラソン大会をはじめサイクルスポーツなど、数年にわたってのリピーターが多いのも特徴のひとつで、島の壮大な自然を駆け抜ける爽快感を物語っています。

スポーツ大会・合宿実績

【八丈島自主トレ】

長友佑都 岩淵麗菜
林 陵平 赤崎秀平
黒津 勝 茶島雄介
永里優季 中原彰吾
鮫島 彩 安部裕葵
永里亜紗乃 野津田岳人
熊谷紗希 宮原和也
榎野智章 安西幸輝
阿部勇樹 天野 純
梅崎 司 土居聖真
太田宏介 岡崎建哉
金崎夢生 青山 隼
永井謙佑 佐藤和樹
西田 剛 増川隆洋
山田卓也 宇賀神友弥
喜山康平 阪野豊史
堀米悠斗 小島秀仁
西 大伍 奈良竜樹
久保建英 永里源気
中井卓大 弦巻健人
デビッドソン純マークス 難波宏明

【大会／講演会等】

木場克己 近藤欽司
川平慈英 笠原弘光
松木安太郎 石垣優香
水内 猛 鈴木桂治
水沼貴史 加藤 望
脇阪寿一 山崎 慎
TERU (GLAY) 古邊考功
城 彰二 迫井深也
山本 博 長澤 徹
四元奈生美 奥原 崇
宮下純一 権東勇介
岩本輝雄 浅利 悟
福西崇史 加賀見健介
石井雅也 小池知己
宇賀神友弥 神川明彦
鈴木隆行 都築龍太
桜井直人 斉藤紀由
堀内恒夫 佐々木竜太
葭原滋男 三渡洲舞人
星 翔太

【スポーツ合宿】

明治大学体育会サッカー部 中央スポーツ JVC
早稲田大学ア式蹴球部 東砂排球部
東京経済大学硬式野球部 新宿シニア
千葉英和高校野球部 サッカースクール SKY
産業能率大学サッカー部 FC 東京 U-15 深川
クーバーコーチング 北海道北照高校野球部
駒澤大学準硬式野球部 FC GONA
佼成学園女子バスケットボール部
江戸川南リトル&リトルシニア
茨城県立玉造工業高校ソフトテニス部
アルティメット U20 日本代表メン部門

【スポーツ大会開催】

八丈島 RAINBOW CUP (フットサル)
八丈島ジュニアベースボールクラシック (小学生野球)
愛らんどリーグ (東京島しょ小学生フットサル)
八丈島パブリックロードレース (マラソン)
スポーツ祭東京 2013 東京国体
公開競技：高等学校野球軟式
デモスポ行事：ふれあいフットサル
国土交通大臣杯全国離島交流中学生野球大会 (離島甲子園)
八丈島ひょうたんライド (自転車)
エコ・ジャーニーマラソン (ウルトラマラソン)
伊豆諸島ウォーク (ウォーキング)



全力で走り続ける人を応援します。

南原スポーツ公園



連絡先 04996-2-1125 (八丈町産業観光課)

- 対応種目
- サッカー フットサル
 - ラグビー
 - フライングディスク アルティメット
 - 野球
 - ソフトボール
 - ゲートボール
 - グラウンドゴルフ

2012年5月にオープンした「南原スポーツ公園」は八丈島を代表するスポーツ施設。これまでに国交相杯全国離島甲子園大会(2012年夏)や東京国体高校野球軟式(2013年秋)などのビッグイベントが行われてきました。各種スポーツ大会や合宿が年間を通じて天然芝サッカー場、人工芝野球場を利用して実施されています。黒潮の香りを運ぶ風、はじける波、そして雄大な眺望——。スポーツ心を駆り立てる要素が充実したスポットです。



南原スポーツ公園 施設概要

◎サッカーコート

天然芝2面(ピッチ寸法105×68m)
管理棟(RC造・平屋建て316平方m)
MTGルーム、シャワールーム、
トイレ(多目的含む)

使用料 1面1時間500円

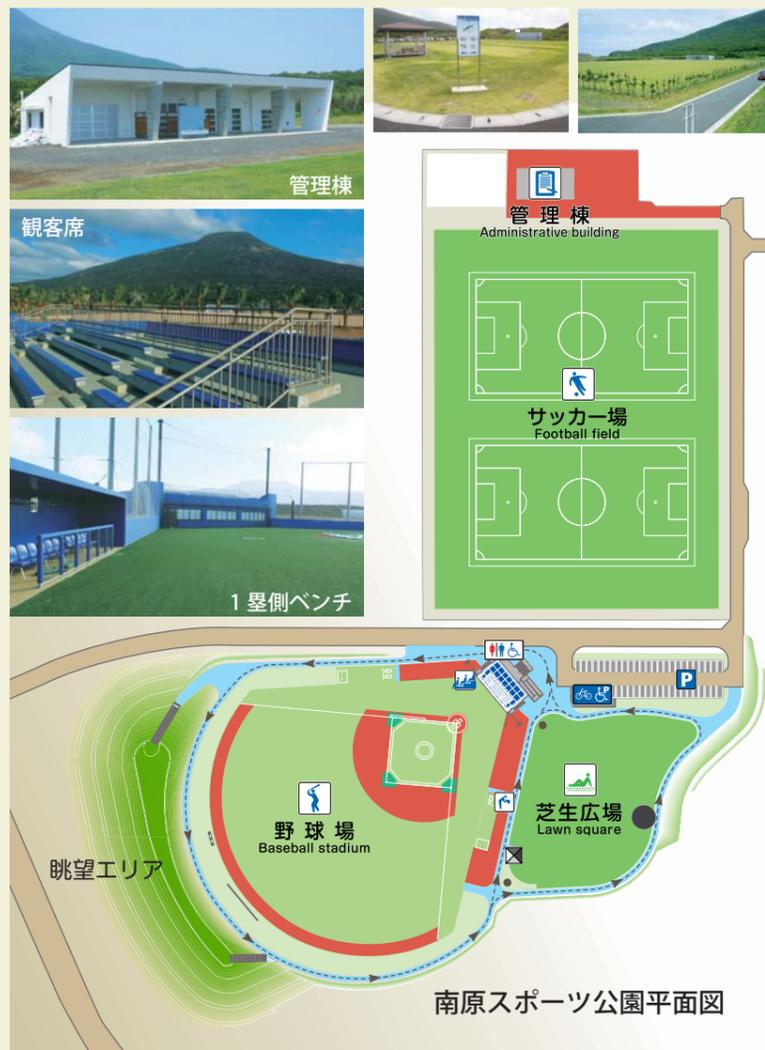
◎野球場

両翼92m、中堅116m
内外野共にロングパイル人工芝
メインスタンド(RC造)
本部、役員、放送室、トイレ(多目的含む)
2階観客席(140人収容)

使用料 1時間500円

◎その他の施設

- ◎芝生広場
壁打ち練習板 あづまや
- ◎ジョギングコース
Aコース593m Bコース482m
- ◎眺望エリア
- ◎駐車場、駐輪場



この雄大な景観がキーワードでもある



芝生広場を使っでのトレーニング



南原スポーツ公園は雄大かつ爽やかな舞台。本格的なトレーニングや各種大会が開催できます



サイクルイベントのスタートゴールポイントにも

野球場の眺望エリアから見た八丈島の夕焼け



富士グラウンド

連絡先 04996-2-1125 (八丈町産業観光課)

- 対応種目**
- 野球
 - ソフトボール
 - サッカーフットサル
 - ゲートボール

市街地の中心にある富士グラウンドは、宿泊施設や商業施設などからのアクセスもよく、手軽に利用できる施設です。内野がクレー、外野がロングパイル人工芝の野球場ですが、外野にはフットサルコートもあり、多目的に使えるグラウンドです。富士ゲートボール場 (15×20mコート3面) も隣接しています。

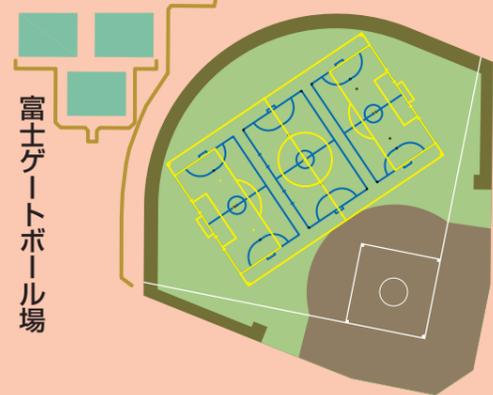


富士グラウンド施設概要

◎野球場
内野=混合土 外野=ロングパイル人工芝
両翼 98m、中堅 120m
バックネット、投球練習場
外周フェンス、公衆トイレ

◎人工芝サッカーコート (外野)
少年サッカーコート1面
フットサルコート3面
使用料 1時間 500円

富士グラウンド平面図



ただの野球場ではない、多目的なグラウンド



アピールポイント①

スポーツ合宿を親切にサポート！
島内移動費などを助成する制度もあります。

八丈島でのスポーツ合宿の計画立案、合宿期間中のサポート業務を八丈町スポーツクラブがお手伝いいたします！

八丈島で1泊2日以上スポーツ合宿を行う島外の団体(指導者・スタッフなどを含め、人数が10名以上の小学生、中学生、高校生もしくは大学生などで構成)に、合宿者1名につき1日あたり1,000円もしくは、実際

に使用した島内移動手段経費の安価な方で、上限50万円までの助成を行います！

詳しくはお電話でお問い合わせください。
八丈町産業観光課 Tel 04996-2-1125
八丈島でスポーツしよう！HP
<http://www.town.hachijo.tokyo.jp/kakuka/sankan/sports.html>

アピールポイント②

合宿中、ケガや病気になったときが心配？
常設4科の町立八丈病院があります。

常設4科(内科、外科、小児科、産婦人科)をはじめ、各科の臨時診療を行っています。人工透析治療、減圧症治療のための再圧タンク設備もあります。詳しくは八丈町公式サイトをご覧ください。

【住所】〒100-1511 東京都八丈島八丈町三根 26-11
【アクセス】八丈島空港より車5分 バス停「町立病院前」下車
【TEL】04996-2-1188
【URL】<http://hachijo-byouin.jp/>



八丈町コミュニティセンター

連絡先 04996-2-1125 (八丈町産業観光課)

- 対応種目**
- テニス
 - ボウリング
 - サッカーフットサル
 - ゲートボール

雨の日もOK! 人工芝の屋内施設

町立八丈病院の奥にあるのが八丈町コミュニティセンター。体育館は床が砂入りの人工芝で、雨天時のトレーニング場として、また、屋内でのフットサル、ゲートボールなどにも利用できます。本館は町立図書館となっており、2階には島内唯一のボウリング場を併設しています。テニスコートには照明施設もあり、ナイトテニスもお楽しみいただけます(午後8時30分まで)。



夜間は午後8時30分まで使用できるテニスコート

八丈町コミュニティセンター施設概要

- ◎体育館
砂入り人工芝(面積599平方m)
使用料 1面1時間 500円
- ◎テニスコート
砂入り人工芝コート2面
使用料 1時間 600円(照明料1時間 200円)
ラケットボール貸出無料
- ◎ボウリング
4レーン
使用料 1ゲーム 300円(靴貸出無料)



体育館の床は砂入り人工芝。室内トレーニングにも最適



雨の日のレジャースポットとしても人気のボウリング場



屋内トレーニングに最適の体育館！

体育館 グラウンド

坂上地域の旧小中学校施設

連絡先 04996-2-1125 (八丈町産業観光課)

- 対応種目
- バスケット
 - バレーボール
 - バドミントン
 - フットサル

坂上の3地域には廃校となった小中学校の体育館、校庭を利用した運動場があります。老若男女を問わず、地域の住民がスポーツ、健康増進の場として、ふだんから愛着を持って使用しています。屋内運動場は雨天時などのトレーニングにも最適で、バスケットゴール、バレーやバドミントンのネット、ポストなどもあります。屋外運動場は静かな環境の中で集中したトレーニング、練習ができます。



◎**榎立屋内運動場**
体育館 650㎡ (500円/1h)



◎**中之郷屋内運動場**
体育館 650㎡ (500円/1h)



◎**末吉屋内運動場**
体育館 650㎡ (500円/1h)



◎**榎立運動場**
クレー 4,450㎡ (250円/1h)



◎**中之郷運動場**
クレー 5,557㎡ (250円/1h)



◎**末吉運動場**
クレー 4,425㎡ (250円/1h)
※照明使用時は 500円/1h

アピールポイント 3

冬温かく 夏涼しい
八丈島の気候は合宿に最適です！

東京都 八丈島の月別気温 (hachijo-jima Island Temperature)

月別	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
平均最高気温	13.2	13.2	15.5	19.2	22.1	24.5	27.7	29.3	27.6	23.7	19.9	15.6
平均最低気温	7.9	7.6	9.7	13.4	16.6	20.0	23.3	24.0	22.6	18.5	14.6	10.2
降水量 (mm)	195.7	180.1	294.8	225.4	226.7	389.7	204.9	195.1	362.9	443.5	238.7	169.6

八丈島の年平均気温は約18度。冬場の最低気温も7度以上。西風に負けない走り込みで強靱な足腰を。海洋性気候で夏場は湿度はありますが、空気がよどむようなことはなく、吹き抜ける潮風が涼しさを感じさせます。

アピールポイント 4

トレーニング後の筋肉ケアは温泉が一番！
7つの名湯で、ほっこり癒されましょう。



①ふれあいの湯



②裏見ヶ滝温泉



③ザ・BOON



④やすらぎの湯



⑤足湯きらめき



⑥みはらしの湯



⑦洞輪沢温泉

ひょうたん型をした八丈島の東側、三原山のすそ野の坂上地域には、それぞれに違った特徴を持つ七つの温泉が点在します。島民や来島者の人気を集める癒しスポットで、スポーツの後はゆったりと湯につかり、心身をリフレッシュさせてください。

各温泉の定休日や営業時間、料金などは八丈町の公式サイトをご覧ください。



町の施設のほかに...

八丈島には町の施設以外にも、東京都や民間の運営するさまざまな施設でスポーツを楽しむことができます。また、交通量も少ないことから、眺めのいい周回道路や登山道もロードワーク、サイクリングに適しています。町の施設と組み合わせることで、八丈島でのトレーニングをより充実させる助けになります。



スポーツ施設 MAP



富士グラウンド

東京からわずか55分。
緑に囲まれた常春の楽園 八丈島。
そこは、想像を超える体験が
待っているスポーツアイランド！



八丈町
コミュニティセンター



南原スポーツ公園



ACCESS



東京・羽田空港よりジェットで55分

全日空定期便 毎日3往復

ANA 国内線予約・案内センター tel 0570-029-222

ANA SKY WEB <http://www.ana.co.jp/>

八丈島空港案内 <http://hachijoapo.net/>



東京・竹芝栈橋から、大型客船で約10時間

東海汽船の定期便 毎日1往復 (夜東京発、翌朝着)

東海汽船予約センター tel 03-5472-9999

八丈マリンサービス tel 04996-2-1211

東海汽船ホームページ <http://www.tokaikisen.co.jp/>

INFORMATION



宿泊、飲食、タクシー、レンタカーなど
島内観光の総合案内

一般社団法人 八丈島観光協会

tel 04996-2-1377 <http://www.hachijo.gr.jp/>

海路
空路

東京からの距離 287km

面積 69.52km² 周囲 58.91km