

北海道

# 釧路市

スポーツ合宿  
ガイドブック

2026年度ver.



2026  
NEW

クロスカントリー  
コース誕生

その差を埋めるのは、釧路合宿

釧路市教育委員会スポーツ課

合宿のお申込み、お問合せは  
0154-31-2600  
su-sport@city.kushiro.lg.jp

釧路市合宿誘致  
LINE公式アカウント



釧路市が全力サポート!  
目的に合わせたオーダーメイド合宿を  
一緒にプランニング!  
まずは、LINEでお気軽にお  
問い合わせください。  
あなたの理想の合宿、  
ここからスタート!





# 釧路合宿でのメリット!

## 1 夏。とにかく、涼しい!!

気候は四季が不明瞭で一年中涼しく、夏でも平均気温が20度ほどであり、冬の降雪が非常に少なく過ごし易いのが魅力です。釧路の家庭には、エアコンがほとんど無いことから、いかに夏が涼しいかが分かります。「日本の避暑地」「天然クーラーのある街」と言われております。

### 快適空間都市「釧路」の涼しさ

釧路市の平均気温と降水量												
											2025年気象庁データより	
月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
日平均気温(°C)	-2.3	-2.2	0.7	6.0	10.2	15.4	20.4	22.1	18.7	10.7	4.8	-0.3
日平均最高気温(°C)	1.6	1.6	4.6	10.0	13.9	19.6	24.2	25.2	22.7	15	9.3	3.3
日平均最低気温(°C)	-6.8	-6.8	-3	2.7	7.0	12.2	17.5	19.7	14.9	5.7	0.0	-4.6
月合計降水量(mm)	32	39.5	58.5	134.5	103.5	88.5	40	275	187.5	76.5	80	68.5
士別市 日平均最高気温(°C)	-2.1	-0.7	2.6	11	19.6	24.8	29.7	27.4	23.5	13.2	5.4	-0.2
千歳市 日平均最高気温(°C)	1.1	1.8	5.1	12.5	18.6	23.2	27.6	27.8	24.5	15.5	9.5	2.6

6月から9月の  
気温差平均マイナス3.4度  
気温差平均マイナス3.4度では体温・心拍の上昇が抑えられ、高強度を維持できるため練習の質が向上するといわれている。

## 2 とにかく、飯がうまい!



北海道東部に位置する釧路は、食材の宝庫。漁港「釧路港」があり海の幸はもちろん、山の幸もあり、さらには広大な土地から獲れる農産物も豊富と、グルメに事欠かないエリアです。宿泊施設での食事や地場産にこだわるところが多くあり、釧路産の食材を使ったアスリート向けのメニューを提供するところもあります。また、北海道でも名の知れた歓楽街「末広」に出向けば、炭火で海産物を焼く炉端焼きや寿司、割烹など幅広い北海道の食を堪能できます。



## 3 とにかく、豊富な練習ができる環境!



全天候型400m・8レーンのトラックを備えた釧路市民陸上競技場と附属競技場に加え、平地から起伏まで対応する多彩なロードコースを完備。さらに「湿原の夢ロード」など自然環境を活かしたトレーニングが可能です。加えて、隣接する屋内アリーナにより天候に左右されない練習環境も確保されており、スピード・持久力・技術のすべてを高いレベルで強化できる、競技力向上に直結する合宿拠点です。



合宿のまち  
釧路PR



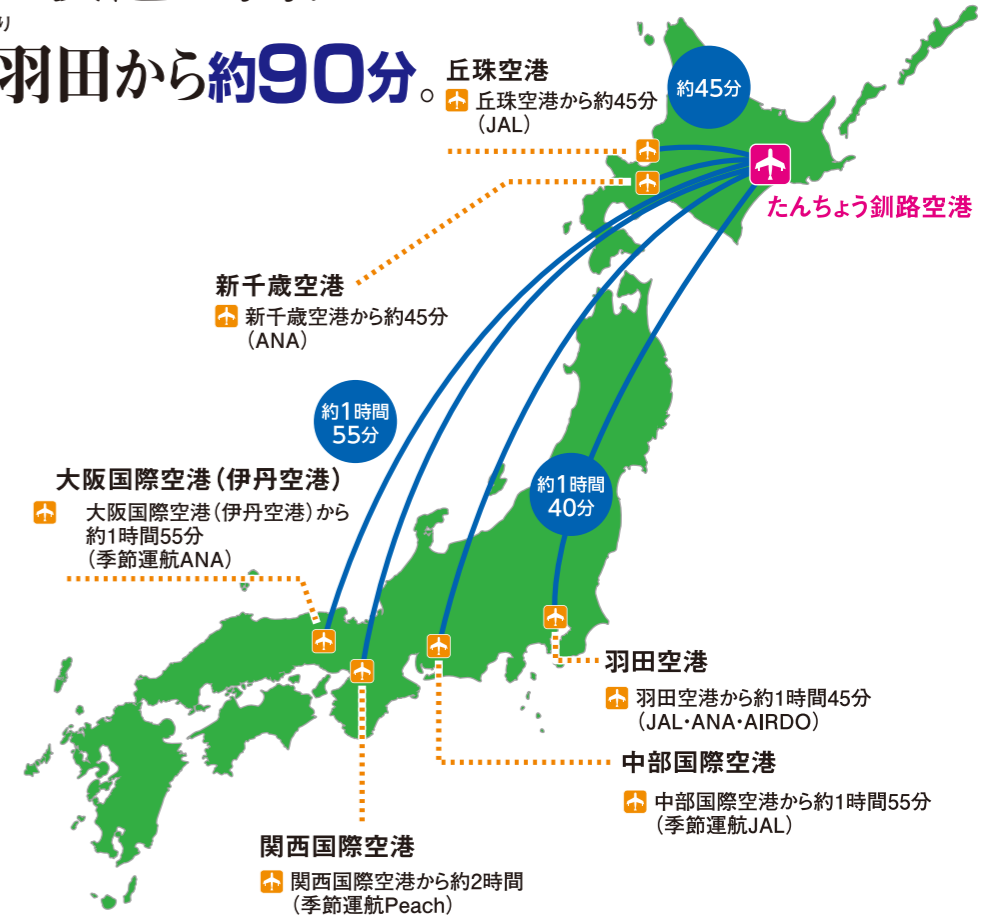
## 4 意外に、近い。

バスや自動車で本州各地の合宿地へ行くのと同じくらい、結果的にそれよりも時間的に短く感じる移動時間。あっという間に快適空間で最高の合宿を。

### 平均気温 19.1°C の快適空間、

2025年気象庁データ(6月~9月)より

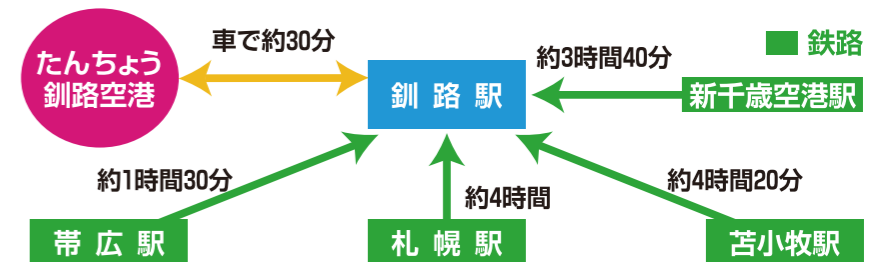
### 関西から約120分、羽田から約90分



釧路市は、北海道の東部太平洋岸に位置し、「釧路湿原」と「阿寒摩周」の2つの国立公園をはじめとする雄大な自然に恵まれた街であり、東北道の中核・拠点都市です。特別天然記念物「タンチョウ」や「阿寒湖のマリモ」など地域資源が豊富であり、自然環境と調和した都市として知られております。

### 合宿実施に最適な釧路市の気候

釧路市は、年間を通じて降水量、降雪量が少なく、特に夏季の気候は涼涼で、秋には晴天が続く、合宿環境には最適な地域です。激しい練習でも熱中症になりにくい気候の中、釧路湿原の爽快な風を感じながらの効率的な練習が可能です。また、空港ICが開通し、よりアクセスが快適になりました。是非、ご来訪いただき、実感してください。



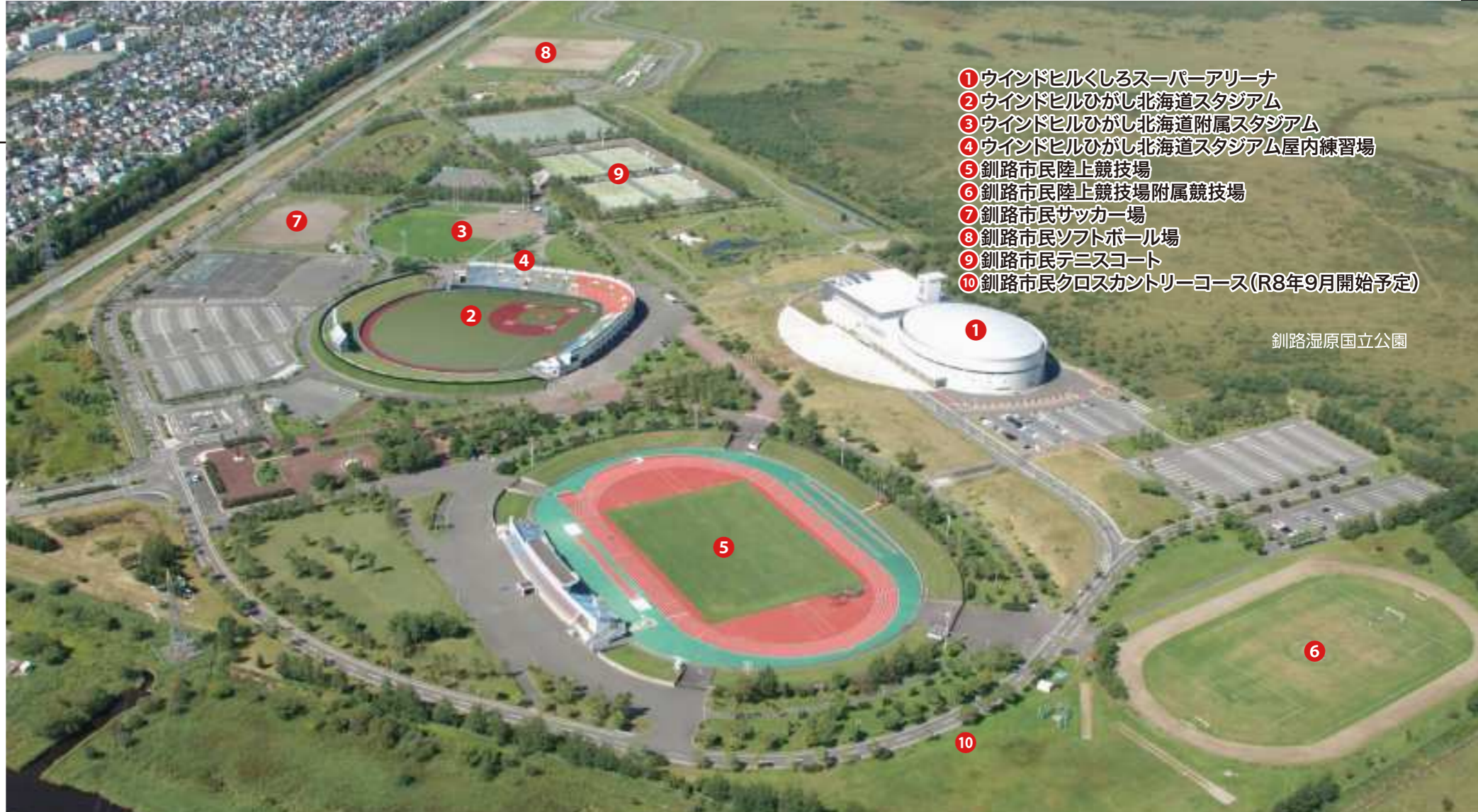
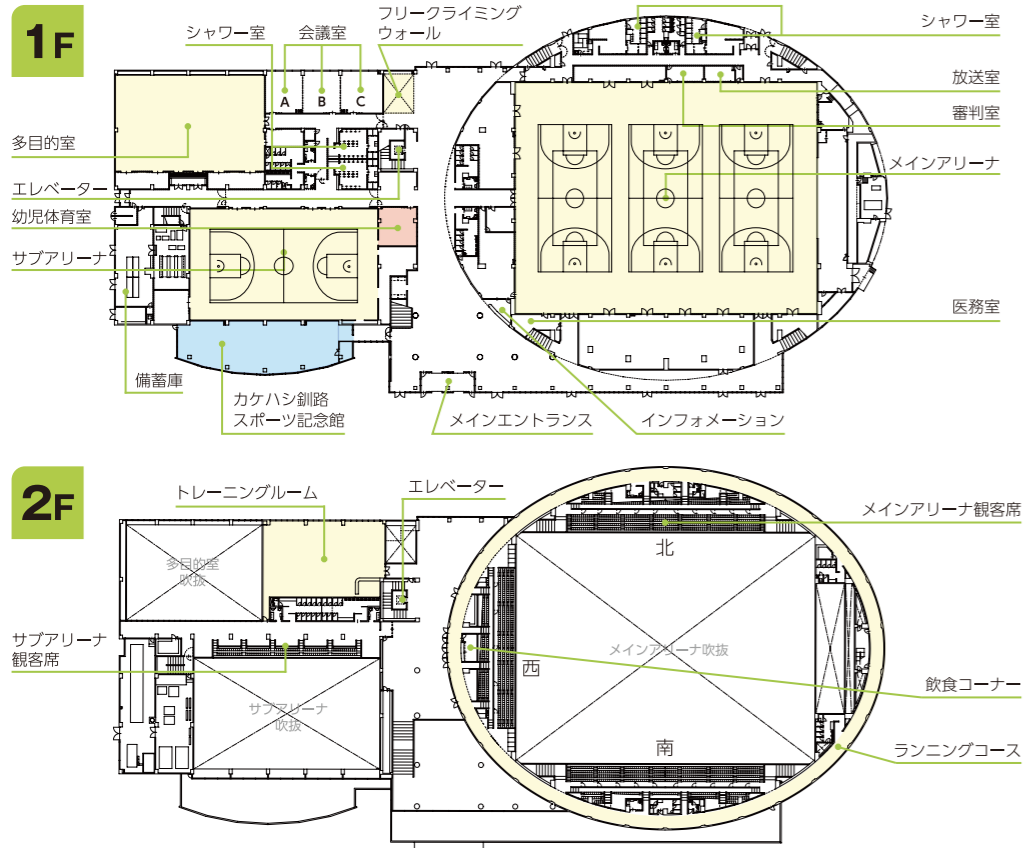
## 5 自動車でのアクセスが大幅向上

道東自動車道の延伸・開通により、釧路へのアクセスは飛躍的に向上しました。札幌や帯広など道内主要都市からの移動もスムーズになり、移動時間の短縮と負担軽減を実現。長距離移動による疲労を抑え、トレーニングに集中できる効率的な合宿環境が整っています。



# 釧路大規模運動公園

Kushiro Large Scale Sports Park  
北海道釧路市広里



- ① ウインドヒルくしろスーパーアリーナ
- ② ウインドヒルひがし北海道スタジアム
- ③ ウインドヒルひがし北海道附属スタジアム
- ④ ウインドヒルひがし北海道スタジアム屋内練習場
- ⑤ 釧路市民陸上競技場
- ⑥ 釧路市民陸上競技場附属競技場
- ⑦ 釧路市民サッカー場
- ⑧ 釧路市民ソフトボール場
- ⑨ 釧路市民テニスコート
- ⑩ 釧路市民クロスカントリーコース (R8年9月開始予定)

釧路湿原国立公園

## ウインドヒルくしろスーパーアリーナ 北海道釧路市広里18番地



### 主な利用実績

- 『大会』
- ◎Fリーグ開催(日本フットサルプロリーグ)
  - ◎Bリーグ開催(日本バスケットボールプロリーグ)
  - ◎全国中学校剣道大会2022年度
  - ◎2023インターハイ女子バレーボール競技大会
- 『合宿』
- ◎千葉ジェッツ
  - ◎エスポラーダ北海道
  - ◎北都銀行バドミントン部
  - ◎日本パラ・パワーリフティング連盟

メインアリーナ 2,806㎡(46m×61m)  
競技種目/バスケットボール・バレーボール各3面、  
バドミントン15面、卓球24面、  
フットサル・ハンドボール各2面  
収容人員/3,016人 観客席/1,416席

サブアリーナ 874㎡(23m×38m)  
競技種目/バスケットボール・バレーボール各1面、  
バドミントン4面、卓球9面  
観客席/100席  
幼児体育室併設

その他施設  
多目的室 604㎡(20m×30.2m)  
トレーニングルーム 385㎡  
会議室 202.3㎡(3分割式:120人収容)  
ランニングコース 240m  
クライミングウォール、耐震性貯水タンク、備蓄庫 他

# ウインドヒルひがし北海道スタジアム 北海道釧路市広里6番地



【全面人工芝!】  
ウインドヒルひがし北海道  
スタジアム施設紹介!



主な 利用 実績	『大会』	『合宿』
	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎タンチョウリーグ 2017年～2025年 (プロ・社会人・大学交流戦)</li> <li>◎プロ野球開催(1軍・2軍)</li> <li>◎北海道学生野球リーグ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎亜細亜大学硬式野球部</li> <li>◎ソフトバンクホークス3軍</li> <li>◎トヨタ自動車硬式野球部</li> <li>◎JR東日本硬式野球部</li> <li>◎Honda硬式野球部</li> </ul>

■釧路市民球場施設概要

構	造/グラウンド内野 人工芝 外野 人工芝
収 容 人 員	/17,988人 内野スタンド 5,988人 外野スタンド12,000人
施 設 内 容	/両 翼 97.6m センター 122.0m スコアボード フルカラーLED (幅25.5m×高さ6.1m)

## ウインドヒルひがし北海道附属スタジアム



■釧路市民球場附属球場施設概要	■屋内練習場施設概要
グラウンド面積/10,290㎡	延床面積/364.36㎡
施 設 内 容/両 翼 90m	施 設 内 容/練習場25.48m×12.74m
センター 110m	照明14基
夜間照明設備完備	マウンド5ヶ所
	人工芝・打撃可

## ウインドヒルひがし北海道スタジアム 屋内練習場



# 釧路市民陸上競技場 北海道釧路市広里13番地



【感謝!】  
名門 #立命館大学陸上部 140人  
による釧路初合宿に密着!



■釧路市民陸上競技場施設概要

収容人員	/11,600人	メインスタンド	1,600人	盛士スタンド	10,000人
施設内容	/日本陸上競技連盟第2種公認 トラック1周400m8コース (直線部80m、3,000m障害走路)				

主な 利用 実績	『大会』	『合宿』
	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ホクレンディスタンス釧路大会 2003年～2010年</li> <li>◎北海道高等学校陸上競技選手権大会 2022年</li> <li>◎北海道陸上競技選手権大会 2021年</li> <li>◎釧路湿原マラソン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎小森コーポレーション陸上競技部</li> <li>◎三菱重工マラソン部</li> <li>◎ダイハツ陸上競技部</li> <li>◎東京国際大学駅伝部</li> <li>◎大塚製薬陸上競技部</li> <li>◎日本大学陸上競技部</li> </ul>

## 釧路市民陸上競技場附属競技場



投てき練習場がリニューアルしました!!



■釧路市民陸上競技場附属競技場施設概要

施設内容	/走路・助走路 クレイ舗装
	トラック1周400m8コース(直線部80m)
	フィールド
	走幅跳・三段跳(各1面)
	円盤投・ハンマー投・やり投・砲丸投(各1面)
	球技場 105m×60m (ラグビー、サッカー使用可能)

主な利用実績 ALSOK群馬 堤 雄司

## 釧路市民テニスコート



■釧路市民テニスコート施設概要

構	造/コート 硬・軟式両用全天候型 (砂入り人工芝)コート
収容人員	/7,000人 階段スタンド 1,100人 芝生スタンド 5,900人
施設内容	/コート数16面(4ブロック×4コート) 夜間照明設備完備

スポーツを通して 釧路に元気を!

一般財団法人  
**釧路市スポーツ振興財団**  
理事長 太田 融

スポーツ施設のご利用・相談承ります  
当財団では多数のスクールも開催しています  
釧路市柳町1番1号(釧路市柳町スピードスケート場2F)  
☎0154-31-1230

涼しい街くしるで、自分を超える。

# 走れる環境、 強く、そして速く。

## 走る価値が、ここにある。

釧路に、新たなトレーニング拠点が誕生。  
2026年9月、クロスカントリーコースがいよいよ供用開始へ。  
競技場・ロード・クロカンが揃う、国内有数の合宿環境が整います。  
日本の避暑地「釧路」は、陸上合宿の聖地へ。



## 大規模運動公園内 釧路市民 クロスカントリーコース



写真はイメージです



### コース幅約2~3m

コース幅は約2~3mで、十分な走行スペースを確保しています。



### 全面天然芝 (ケンタッキーブルーグラス)

クッション性に優れ、踏圧にも強い芝生品種を採用。リハビリや基礎トレーニングに適した、快適な練習環境を実現しています。



### 一周 1.6km

一周1.6kmのため、距離設定やラップ管理がしやすいコースです。



### 大会・合宿に最適

大会前の調整から強化合宿まで対応可能な、実戦的な環境です。



### 排水性に優れた環境を整備。

全面的に土壌を改良し、雨天翌日でもスムーズに練習が行えます。



【夏の快適空間都市!】  
笑えるくらい涼しい釧路市の  
陸上合宿PRムービー!



釧路市広里13番地 釧路市民陸上競技場附属競技場周辺  
コースに関するお問合せ / 0154-31-2600 (釧路市教育委員会生涯学習部 スポーツ課 スポーツ係)

# 陸上競技練習コース紹介



陸上練習(長距離・フィールド)  
ジョギングコースのご紹介



大規模運動公園内ランニングコース  
(一周3.18km)

大規模運動公園内ランニングコース  
(一周2.6km)

釧路市民クロスカントリーコース(R8年9月開始予定)  
(一周1.6km)

大規模運動公園(周回2.6km)



全面舗装されている一周2.6kmのコースです。車両合流箇所がありますので、車両にご注意下さい。

信号機	無
路面タイプ	ロード
高低差	少ない
街灯	あり
道路種類	歩行者ランナー専用コース、一部一般道の歩道

コース案内に従って  
お進みください。  
管理車両・歩行者・自転車が  
通行しますのでご注意ください。

知らないで損!釧路市の  
神ランニングコース  
YouTubeでご覧ください。



くしろランニングマップ  
グーグルマップで手軽にチェック!



グーグルマップが開きます

「くしろランニングマップ」がグーグルマップで登場!釧路市で利用されているおすすめコースを、グーグルマップで手軽にチェックできます。釧路市民陸上競技場以外で、有名実業団が練習を行ったり、市民ランナーが多く利用しているルートを掲載。スマホで地図を開いて、釧路の風を感じながら、自分だけのランニングをスタートしましょう!

山花起伏周回コース  
(1周4.6km)

一部一般道です。山花リフレを起点にスタートして下さい。最初1.6キロメートルまでは平坦で、アップダウンの道に入ります。トイレは、釧路市動物園・山花温泉リフレ等の施設にご確認の上ご利用ください。交通量が少なく、信号がありません。

信号機	無
路面タイプ	ロード
高低差	高低差あり。詳細はYouTubeをご覧ください。
街灯	無い部分あり
道路種類	一部一般道(一部国道合流地点がありますが、基本的に交通量がかなり少なく道路も広く綺麗で走りやすい。)

山花コース(片道20km)



一般道ですが平坦で交通量が少なく、信号がありません。道路に距離表示があるのが特徴で人気のコースです。

信号機	無
路面タイプ	ロード
高低差	少ない
街灯	無い部分あり
道路種類	一般道(走る際は、ランナーの安全のため、車両を前後に配置するなど、対策をお勧めいたします。時期によって路肩に雑草が伸びています。)

湿原の夢ロード(片道13km)



平坦で車通りがなく、信号が3つあります。鶴野駐車公園からスタートすると、信号無しで練習することができ、公園にトイレがありますので公園を拠点にするのがオススメです。

信号機	前半に3箇所
路面タイプ	ロードコース
高低差	少ない
街灯	普通
道路種類	歩行者・ランナー専用道路

湿原道路コース  
(往復10km)



車での伴走にも対応しやすい、釧路市街地の距離走コース。トイレは河畔パークゴルフ場、または治水記念公園をご利用いただけます。

信号機	無
路面タイプ	ロードコース
高低差	少ない
街灯	無い部分あり
道路種類	概ね歩行者・自転車専用道路で走行できる。湿原道路のみ一般道。

阿寒布伏内コース  
(片道約10km)



一般道。阿寒富士見公園付近、布伏内コミュニティセンターを過ぎたあたりが10キロメートルとなります。阿寒町スポーツセンター、布伏内コミュニティセンターにてトイレの使用ができます。平坦で交通量がかなり少なく、路面状態がかなり良いです。

信号機	無
路面タイプ	ロード
高低差	無
街灯	無
道路種類	一般道。道道であり、交通量が少ないためかなり路面がきれいです。

春採湖周回コース  
(1周4.7km)



春採湖の周回コースになります。(1周4.7キロ)とても自然豊かなコースです。タイム走はできませんが、ジョギングや、陸上団体の全体練習前のアップ等に使用できると思います。高低差があります。地面はウッドや砂利道があり、場所によって異なります。10地点に距離看板が設置されています。木道・陸橋階段があるので注意してください。

信号機	無
路面タイプ	ロード・木道・ウッド・砂利道
高低差	若干多い
街灯	無い部分あり
道路種類	一部一般道(一部国道合流地点がありますが、基本的に交通量がかなり少なく道路も広く綺麗で走りやすい。)

リバーサイド釧路川右岸コース  
【錦町・栄町(MOO)側】(2.1km)



釧路市中心街にある釧路川沿いの右岸ランニング・散歩コースです。信号がありません。道幅が広く、プロムナードの部分がありますので、とても走りやすいコースです。幣舞橋付近のイルミネーションや街灯があり、夜景が美しく、人気なスポットです。

信号機	無
路面タイプ	ロード・プロムナード
高低差	少ない
街灯	多い
道路種類	歩行者・ランナー専用道路

釧路の街で  
タクシーのご用命は  
**金星ハイヤー**  
GOアプリ・各種キャッシュレス決済  
**0154-22-8141**  
観光プランもごさいます  
〒085-0027 北海道釧路市仲浜町4番7号  
<https://kinsei-kushiro.com>

# 釧路市阿寒町総合運動公園

北海道釧路市阿寒町中央1丁目28番及び  
北海道釧路市阿寒町中央1丁目6番1号

## 阿寒町多目的広場



### ■阿寒町多目的広場及び野球場施設概要

多目的広場面積/11,300平方メートル  
全面天然芝、夜間照明設備あり  
競技種目/サッカー(大人1面:小学生2面)

## 阿寒町野球場



野球場/両翼95m、センター110m  
軟式野球のみ、照明設備無し

### 主な利用実績

#### 『大会』

- ◎全道自治体職員サッカー選手権大会 2015年度
- ◎全国高等学校総合体育大会サッカー競技選手権大会北海道地区予選 2016年度
- ◎全国高等専門学校サッカー選手権大会北海道予選 2020年度

#### 『合宿』

- ◎日本大学サッカー部

## 阿寒町スポーツセンター



### ■阿寒町スポーツセンター施設概要

アリーナ  
フットサル1面 バasketボールコート1面  
バレーボール2面 バドミントン6面 卓球12面  
ミニテニス6面 インドアテニスコート1面

プール  
25m 6コース 幼児用プール72㎡  
トレーニングルーム  
各種トレーニング機器、会議室

# 丹頂の里 美肌の湯 赤いベレー 北海道釧路市阿寒町上阿寒3 6



### ■丹頂の里 美肌の湯 赤いベレー施設概要

営業時間 AM10:00 ~ PM10:00  
ナトリウム塩化物(弱アルカリ性低張高温泉)

保湿効果が高い「天然保湿成分メタケイ酸」、疲労回復効果のある「炭酸水素イオン」を含む天然温泉。マイクロバスによる釧路市内(釧路空港、釧路駅、市内の体育施設等)無料送迎。「1泊3食付き」や貸し切り(人数による)対応可能な合宿プラン有。

# 阿寒湖畔スポーツ施設

## 阿寒湖畔スケートリンク



### ■阿寒湖畔スケートリンク施設概要

1周400m  
主な利用実績(釧路市国設阿寒湖畔スキー場)  
『大会』◎全日本スキー選手権大会  
◎全日本ジュニアスキー選手権大会

## 釧路市国設阿寒湖畔スキー場



### ■釧路市国設阿寒湖畔スキー場施設概要

ライトウイング/  
上級者向けコース  
距離1,200m、平均斜度16度  
最大斜度26度  
レフトウイング/  
初・中級者向けコース  
距離900m、平均斜度11度  
最大斜度20度

## 阿寒湖畔トレーニングセンター



### ■阿寒湖畔トレーニングセンター施設概要

プール/25m×3コース  
幼児用28平方メートル  
トレーニング室/  
床面積 121平方メートル

## 阿寒湖まりむ館多目的ホール



### ■阿寒湖まりむ館多目的ホール施設概要

最大480名規模の会議などが開催可能です。(テーブル形式の場合は最大360名)  
ソフトバレー、バドミントン、卓球、柔道などが楽しめます。

室内でも屋外でもトレーニングできます

マシンジム・スタジオ・プール・お風呂

## アクアトピア

〒085-0826 北海道釧路市城山1丁目4-1  
TEL 0154-41-6665

釧路市山花公園内にある静かな温泉宿  
天然温泉・地産地消にこだわりの料理をご提供

〒084-0928  
釧路市山花14線131番(動物園となり)  
0154-56-2233  
<http://www.refre-yamahana.jp>

## 山花温泉

釧路市阿寒町総合運動公園 指定管理者  
日本大学サッカー部 オフィシャル・クラブパートナー

特定非営利活動法人  
**グルスの杜あかん**  
[www.grus-akan.org](http://www.grus-akan.org)

〒085-0215 釧路市阿寒町中央1丁目6番1号  
TEL/FAX: 0154-66-3653 E-mail: info@grus-akan.org

道の駅「阿寒丹頂の里」内にある温泉宿泊施設  
阿寒町での合宿に最適!! 阿寒により車で約10分

弱アルカリ性低張高温泉

釧路市内送迎いたします。ご相談ください!

## 丹頂の里 美肌の湯 赤いベレー

〒085-0245 北海道釧路市阿寒町上阿寒23-36 TEL/0154-66-2330

## 釧路市音別町運動公園 釧路市音別町野球場



釧路市音別町川東1丁目237番地  
釧路市音別町川東1丁目238番地

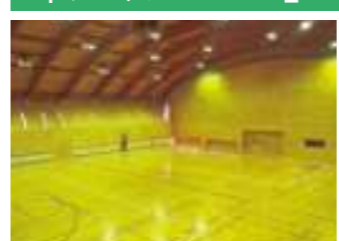
### ■運動公園施設概要

敷地面積/16,542㎡  
芝生グラウンド/競技種目  
少年用サッカーコート(1面)

### ■野球場施設概要

グラウンド面積/12,104㎡  
収容人員/2,200人  
内野スタンド700人、外野スタンド1,500人  
施設内容/両翼91m、センター115m  
軟式のみ 照明設備無し

## 音別町森林体験交流センター「テイクル80」



釧路市音別町朝日2丁目81番地

### ■テイクル80施設概要

多目的ホール/980.00㎡  
展示室/39.76㎡  
展示室及び研修室/30.24㎡  
バレーボール バドミントン テニス  
ミニバレー ミニテニス 卓球 他

## 釧路市音別町体験学習センターころみ



### ■釧路市音別町体験学習センターころみ施設概要

体育館/競技種目  
バスケットボール・バレーボール(1面)、バドミントン(2面)、卓球(3面)  
芝生グラウンド/競技種目  
少年用サッカーコート(1面)

主な利用実績

『宿泊』 ◎ASC北海道	『合宿』 ◎全釧路(学校)剣道連盟
-----------------	----------------------

# 氷都くしろ

Ice City Kushiro

氷上スポーツの聖地くしろは「氷都くしろ」と呼ばれ、国体や全国大会の憧れの地として、その名を馳せています。また平昌五輪スピードスケート女子団体追い抜きで金メダルを掴んだ佐藤綾乃さんや、アイスホッケー女子の日本代表選手をはじめ数多くの氷上のオリンピックが氷都くしろでその力をつけ、大舞台で活躍されました。

アイスホッケーでは過去には実業団チームやプロチームがアジアリーグアイスホッケーに参加。そのため、幼少期からアイスホッケーを始める子が多く、中体連・インターハイでは優勝する学校も多く存在します。

夏には、大学のアイスホッケー部が合宿に訪れ、練習に汗を流す姿を観に、リンクに足を運ぶ市民も多く、釧路市の夏の風物詩となっています。



2018年平昌冬季五輪チームバシュート金メダル  
2022年北京冬季五輪チームバシュート銀メダル  
2026年トリノ冬季五輪チームバシュート銅メダル

**佐藤綾乃**

冬季五輪日本人女子史上最年少  
21歳73日で金メダリスト(平昌オリンピック)



冬季五輪日本代表選手を多数輩出

**女子アイスホッケー**

Daishin, 釧路ベース



アイスホッケー交流戦  
**くしろ  
タンチョウカップ**



アイスホッケー女子日本代表  
**スマイルジャパン**



インカレ(フィギュアスケート)



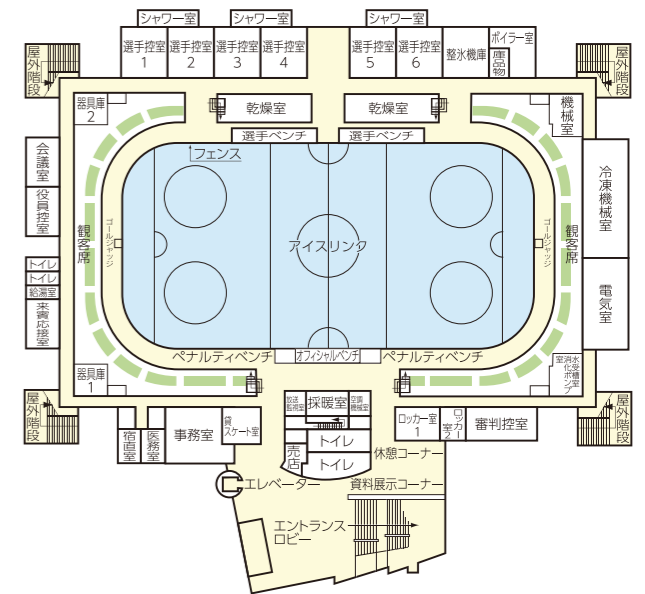
インカレ(スピードスケート)

- 【大会】**
- ◎アジアリーグアイスホッケー ◎日本学生氷上競技選手権大会(インカレ)7回開催
  - ◎アイスホッケー・フィギュア・スピードスケート 国民体育大会冬季大会(国体) 4回開催
  - ◎アイスホッケー・フィギュア・スピードスケート 全国高等学校アイスホッケー競技選手権大会(インターハイ)6回開催
- 【合宿】**
- ◎女子アイスホッケー日本代表(スマイルジャパン)
  - ◎明治大学スケート部アイスホッケー部門
  - ◎中央大学スケート部アイスホッケー部門
  - ◎埼玉ウォーリアーズ(小・中・高)
  - ◎中日アイスホッケークラブ(小・中)
  - ◎明治神宮外苑フィギュアスケートクラブ
  - ◎月寒フィギュアスケートクラブ
  - ◎旭川大雪フィギュアクラブ
  - ◎帯広三条スケート部
  - ◎北海道スケート連盟
  - ◎専修大学スピードスケート部
  - ◎日本大学スピードスケート部

主な利用実績

# ユタカアイスアリーナくしろ

北海道釧路市鳥取大通3-6-33



## ■釧路アイスアリーナ施設概要

収容人員/3,000人  
(固定席 2,539人・立見 461人)  
施設内容/アイスホッケーリンク 30m×60m 1面  
冷却方式 鋼管埋設方式  
交通アクセス/釧路駅よりバスで14分(鳥取大通3丁目下車)

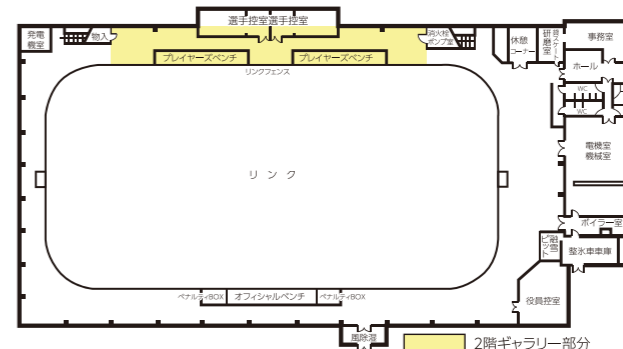
# KKS釧路厚生社アイスアリーナ

北海道釧路市柳町1-1



## ■柳町アイスホッケー場施設概要

収容人員/384人  
施設内容/アイスホッケーリンク 30m×60m 1面  
冷却方式 OHAアイスパネル方式  
交通アクセス/ 釧路駅よりバスで9分(日赤病院通下車)





# Nisshoアイスアリーナ

北海道釧路市春採7-1

## ■春採アイスアリーナ施設概要

収容人員/3,000人  
 (固定席 1,500人・立見 1,500人)  
 施設内容/アイスホッケーリンク 30m×60m 1面  
 冷却方式 OHAアイスパネル方式  
 交通アクセス/釧路駅よりバスで16分(春採アイスアリーナ下車)



# 釧路市柳町スピードスケート場

北海道釧路市柳町1-1

## ■柳町スピードスケート場施設概要

収容人員/室内観覧席 883人  
 盛土スタンド 5,000人  
 施設内容/日本スケート連盟公認  
 1周400m×15m 1面  
 冷却方式 鋼管埋設方式  
 夜間照明設備完備  
 電光時計計測システム設置  
 交通アクセス/釧路駅よりバスで9分(日赤病院通下車)



## 釧路地域スポーツ合宿受入宿泊施設一覧

宿泊エリア	宿泊施設名	住所	電話番号	宿泊定員数(参考)	客室数(参考)	シングル	ダブル	ツイン	和室	その他	送迎バス	浴場	食事	備考	
駅前宿泊エリア	1 ANAクラウンプラザホテル釧路	錦町3-7	0154-31-4111	283	179	74	2	92		11		客室風呂	朝・夕は要相談		
	2 釧路プリンスホテル	幸町7-1	0154-31-1111	600	400	190	10	170		30		客室風呂	朝・昼・夕		
	3 スーパーホテル釧路天然温泉	黒金町11-1-1	0154-24-9000	278	101	76		24		1		温泉	朝のみ	温泉宿泊施設	
	4 釧路ロイヤルイン	黒金町14-9-2	0154-31-2121	180	153	126	7	20				客室風呂	朝のみ		
	5 スマイルホテル釧路	川上町4-1	0154-23-3111	135	108	81	15	12				客室風呂	朝のみ		
	6 釧路センチュリーキャッスルホテル	大川町2-5	0154-43-2111	97	48	11	14	20	1	2		客室風呂	朝のみ		
	7 ホテルクラウンヒルズ釧路	北大通13-1-14	0154-22-0109	248	167	64	23	55		25		浴場	朝のみ		
	8 ホテルルートイン釧路駅前	北大通13-2-10	0154-32-1112	274	220	165		55				浴場	朝・夕は要相談		
	9 ドーミーインPREMIUM釧路	北大通2-1	0154-31-5489	481	225		95	72		58		温泉	朝のみ	温泉宿泊施設	
	10 コンフォートホテル釧路	北大通13-1-1	0154-21-5711	252	126		117	8		1		客室風呂	朝のみ		
	11 東横イン釧路十字街	北大通7-2-1	0154-23-1045	251	208	174	11	23				客室風呂	朝・夕は要相談		
	12 ホテルエアアワン釧路	末広町11-1-2	0154-31-0946	82	41	21	7	9	1	3		客室風呂	朝のみ		
	13 駅前ホテルバルデザ釧路	末広町12-2	0154-22-3111	110	98	88	1	5		4		客室風呂	朝のみ		
	14 スーパーホテル釧路駅前	末広町14-1-2	0154-25-9000	169	84	59		25				温泉	朝のみ	温泉宿泊施設	
	15 ホテルグローバルビュー釧路	末広町2-13	0154-23-8585	333	221	123	48	42	3	5		温泉	朝のみ	温泉宿泊施設	
	16 つたや旅館	大川町8-17	0154-41-8730	25	14					14		浴場	朝・夕		
	17 坂の上会館	浦見1-1-1	0154-35-3192	60	10	1		3		6	○	浴場	朝・夕 昼は要相談	バス送迎可	
	18 ホテルアクシアイン釧路	末広町6-3	0154-24-5000	160	74	60		12	1	1		客室風呂	朝のみ		
釧路西部エリア	19 ホルマージュランド	鳥取大通6-2-5	0154-51-5557	160	101	39	1	6	52	3		浴場	朝・夕		
	20 アスリートイン	大塚毛1-9-12	0154-65-5216	60	16					16	○	浴場	朝・夕 昼は要相談	バス送迎可	
	21 ホテル桶谷	鳥取大通3-11-1	0154-52-1101	44	36	22	3	11				客室風呂	朝・夕 要相談		
	22 山花温泉リフレ	山花14-131	0154-56-2233	66	16			7	6	3	○	温泉	朝・夕 昼は要相談	バス送迎可 温泉宿泊施設	
釧路東部エリア	23 ペンショングリーンパーク	鶴ヶ丘3-7-11	0154-41-2685	24	24	24						浴場	朝・夕		
	24 釧路温泉(株)大善湯春採店	春採7-1-45	0154-46-5558	30	9				9			温泉	朝・昼・夕	温泉宿泊施設	
	25 Villa ASHIMURA あしはらの社	釧路郡釧路町別保原野南23-104-1	0154-35-3192	66	15				3	12		浴場	朝・夕 昼は要相談	バス送迎可	
中心部エリア	26 ラスティンクホテル	若松町3-3	0154-21-9111	108	84	60		24				浴場	朝・夕 要相談		
	27 すみれ旅館	若松町8-17	0154-23-1285	35	13				13			浴場	朝・夕		
	28 ビジネスホテル中園第一	中園町3-4	0154-23-1764	15	15	8		2		5		浴場	朝・昼・夕		
	29 ビジネスホテルフロンティア	柳町3-21	0154-24-3557	32	24	20		2	2			客室風呂	朝のみ 夕は要相談		
	30 CRANE鶴(ゲストハウス)	星が浦大通2-4-29	080-1863-0201	14	5					5		浴場	無し		
	31 Stay@釧路(ゲストハウス)	入江町3-12	070-9000-9420	14	4				1	3		浴場	非当配達		
	32 Proof Point(ゲストハウス)	錦町4-4-1	0154-65-5527	47	8					8		シャワー	無し		
民宿・ゲストハウス等	33 SUN LOUNGE(コンドミニアム)	新富町9-13	0154-42-1854	13	6				6			シャワー	無し		
	34 民宿かろう	貝塚3-7-22	0154-42-1854	42	7				7			浴場	朝・夕		
	35 灯(ゲストハウス)	米町2-9-5	0154-64-6849	13	9				9			浴場	無し		
	36 さかみち散歩(ゲストハウス)	住吉1-3-7	070-7402-2020	14	3				1	1	1	浴場	無し		
	37 幣(コンドミニアム)	南大通1-2-5	0154-64-6849	9	2LDK×2棟							浴場	無し		
	音別	38 釧路市音別町体験学習センター「こころみ」	音別町音別原野基線138-46	01547-6-9000	83	11				1	10	○	浴場	朝・夕 昼は要相談	バス送迎可 体育館併設
	阿寒町	39 丹頂の里温泉 美肌の湯 赤いペレー	阿寒町上阿寒23-36-1	0154-66-2330	58	15				4	10	1	○	温泉	朝・夕 昼は要相談
40 民宿 福田		阿寒町北町2-11-10	0154-66-3801	15	17				5	12	10		温泉	朝・夕	温泉宿泊施設
阿寒湖温泉エリア	41 ニュー阿寒ホテル	阿寒町阿寒湖温泉2-8-8	0154-67-2121	1531	366	47		50	262	7		温泉	朝・夕	温泉宿泊施設	
	42 阿寒の森鶴舞リゾート花ゆうか香	阿寒町阿寒湖温泉4-6-1	0154-67-2500	412	52			36		16		温泉	朝・夕	温泉宿泊施設	
	43 ホテル御前水	阿寒町阿寒湖温泉4-5-1	0154-67-2031	495	110				102	8		温泉	朝・夕	温泉宿泊施設	
	44 東邦館	阿寒町阿寒湖温泉2-3-3	0154-67-2050	60	25				25			温泉	朝・夕	温泉宿泊施設	
	45 民宿 両国	阿寒町阿寒湖温泉2-1-3	0154-67-2773	30	12		5	4		3		温泉	朝・夕	温泉宿泊施設	
	46 民宿 山口	阿寒町阿寒湖温泉5-3-2	0154-67-2555	35	10					10		温泉	朝・夕	温泉宿泊施設	
	47 ビジネスホテルまつおか	阿寒町阿寒湖温泉2-2-7	0154-67-2746	40	12					12		温泉	朝・昼・夕	温泉宿泊施設	

\*洗濯機・コインランドリーはすべての施設に設置されておりません。

路線バス・貸切バス・都市間バス  
安全と安心を運ぶ

**くしろバス株式会社**  
〒085-0063 釧路市文苑2丁目1番1号

幣舞橋まで徒歩5分、繁華街まで徒歩10分  
乗用車、大型バスも駐車できます

# つたや旅館

〒085-0837 北海道釧路市大川町8-17  
TEL 0154-41-8730

## 遠征や合宿などの移動にはレンタカーがおすすめです!

Voxy (7~8人乗り)    Alphard (8人乗り)    Hiace グランドキャビン (10人乗り)    Hiace コミューター (14人乗り)    コースター (28人乗り)

**トヨタレンタリース 釧路** [釧路店] 釧路市栄町12-1-1  
TEL 0154-23-0100

豊富な車種で  
真心サービス

道東観光は  
第一共栄ハイヤーで

# KUSHIR



第一共栄交通株式会社  
釧路郡釧路町光和1丁目2番地  
配車センター ☎0154-36-4151



■ 釧路空港から車で40分 ■ JR釧路駅から車で3分

大会・合宿の団体食事に最適!

和洋中さまざまなスタイルから、お客様のご用途やご予算に合わせて最適な会場プランを提案させていただきます。

## アクア・ベルくしろ

TEL 0154-25-7020 《受付時間 平日 9:00~18:00》  
〒085-0013 北海道釧路市栄町8丁目3番地

# あわい食堂

アスリート向けの食事提供可能!  
夕食、弁当配達など対応可能です。  
お気軽にご相談ください。



電話 0154-64-6211  
FAX 0154-64-6212  
釧路市幸町9丁目1番地  
(釧路市交流プラザさいわい1F)

# 大喜湯

TAIKIYU

釧路市春採7丁目1-45 ☎0154-46-5558  
平日/12:00~24:00 土・日・祝日/6:00~24:00

『命を運ぶプロ集団』



団体旅行・社員旅行・研修・修学旅行等々、貸切バスのご用命は  
安全性評価認定取得 北海道知事登録 第2-289号

衛星バス(株) 衛星観光  
☎(0154) 40-3131 ☎(0154) 40-2121  
〒088-0606 釧路郡釧路町中央3丁目50番地 FAX 0154-40-3142

教育大学正門向かいで弁当創業33年。  
大量注文承ります。配達致します。

# ランチマーケット

LUNCH MARKET

ご注文は  
お電話で 0154-41-6610

〒085-0831 北海道釧路市住吉2丁目6-9

合宿で  
チーム力UP!

釧路で合宿・遠征は  
アスリートイン!!

オススメポイント!!

- 予算が限られている
- ランドリー設備も欲しい
- バスでの送迎もして欲しい
- 試合のスケジュールに合わせたい
- 朝食も夕食も食べたい
- ミーティングルームも欲しい
- 氷も大量に必要

洋室 和室 ミーティングルーム 大浴場

お問い合わせ  
住所/〒084-0917 北海道釧路市大楽毛1丁目9番12号  
定休日/不定休

ATHLETE INN アスリートイン  
TEL 0154-65-5216

athlete-inn.com又は左のQRコードから  
info@athlete-inn.com  
旅館業許可/釧保生第169-3号司令

応援!!

スポーツ選手のみならず  
おいしさとボリュームで応援します!

お待ちしております!!

料理長 高山

# 夕食 定食 & 昼食 お弁当

夕食はお店で! ポリューム特製定食

ご利用時間/16:30~18:00 ■店内でのご提供となります

●とんかつ定食 1,780円[税込]

●焼き魚定食 1,580円[税込]

●刺身定食 1,980円[税込]

●豚丼定食 1,580円[税込]

●ザンギ定食 1,680円[税込]

●ザンギ弁当 950円[税込]

●豚丼弁当 950円[税込]

●焼き魚弁当 950円[税込]

10個以上で配達します!!

スポーツ合宿  
限定!

ランチ  
お弁当配達便

釧路市末広町5丁目6番地

■営業時間  
日~木・祝日 16:30 - 22:00  
週末(金・土・祝前日) 16:30 - 23:00

■ご予約はお電話で!! 前日までの予約制

TEL.0154-22-7777

▼ご注文内容をお知らせください!!

定食 ご来店日時・人数・メニュー  
弁当 メニュー・個数・受取り方法

■受付時間/13:00~22:00



湿原の  
お弁当屋さん あしはら

大会・合宿・スタッフ向けなど

栄養バランスのととのった、カラダにうれしいお弁当です!!

「いつでもどこでも最高のパフォーマンス!」をテーマに、スポーツを頑張る皆さまを“食”で応援するお弁当をご用意しました!会議・イベント・法事など、シーンに合わせたご注文も承っております。ご予算や内容変更など、お気軽にご相談ください!

揚げてないからヘルシー

低温調理で柔らかいむね肉にタルタルソース

⑧ ヘルシーチキン弁当

ヘルシーで、しっかりおいしい。

豆腐とひき肉に野菜を混ぜ込んだヘルシーで栄養満点

⑨ 豆腐ハンバーグ弁当

① ザンギ弁当

② ハンバーグ弁当

③ 生姜焼き弁当

④ 鶏の照り焼き弁当

⑥ しゃけ弁当 骨なし

⑦ さば弁当 骨なし

⑩ おまかせ弁当

⑪ 補食セット  
俵おにぎり80g×2、  
バナナ、オレンジジュース

ご予算に合わせて詰め込みます。

公式LINEで  
注文して  
ください!

5個より  
ご注文可能

20個以下は  
3日前までに

20個以上は  
5日前までに

1回のご予約は  
メニュー2品目まで

0154-64-5601

〒088-0605 北海道釧路郡釧路町別原野南23線104-1

その他の  
メニューも  
LINEから。

特定非営利活動法人  
EHSIC 東北北海道スポーツコミッション  
キャンセルポリシーについてはウェブをご確認ください!

釧路の自然に囲まれて、チームの力を最大限に。

# 釧路プリンスホテル スポーツ合宿

アスリート食認定施設として、滞在中の食事面からもしっかりとサポート。競技特性やコンディションに配慮した食事提供により、パフォーマンスの最大化を支えます。さらに、新設されたフィットネスルームを活用し、トレーニングからコンディショニングまで一貫した環境を整備。充実した設備と自然環境の相乗効果により、質の高い合宿体験を提供します。



## 充実した施設・設備



ツインルーム



シングルルーム

### 【ご宿泊】

スポーツ合宿に最適な快適な客室をご用意。ツイン・シングルともに落ち着いた空間で、トレーニング後の身体をしっかり休めることができます。広めのベッドと機能的な設備で、疲労回復をサポート。仲間と過ごす時間も、一人でリラックスする時間も大切にできる環境です。大きな窓からは釧路の開放的な景色を望め、心身ともにリフレッシュできます。合宿期間中も快適に過ごせる滞在空間です。



朝食ブッフェ



ランチ



ディナー

### 【お食事】

合宿期間中のコンディショニングを支える充実した食事をご用意。朝食・ランチ・ディナーを通して、栄養バランスに配慮したメニューで選手の体づくりと疲労回復をサポートします。しっかり食べてしっかり動く、スポーツ合宿に最適な食事環境で、日々のパフォーマンス向上を後押しします。



NEW フィットネスルーム (5F)

### 【フィットネスルーム (宿泊者専用・5F)】

トレーニング機器を備えたフィットネスルームでは、ランニングマシンやバイク、ウエイトマシンなどを活用し、天候や季節に左右されることなく、いつでも快適に身体づくりやコンディショニングを行うことができます。



主宴会場



ランドリールーム (1F)

### 【会議・ミーティング】

チームでの打ち合わせやミーティングにご利用いただけるスペースを完備。作戦会議や振り返り、映像確認などにも活用でき、合宿の質を高めます。落ち着いた環境で集中して話し合いができ、チーム力の向上をより一層しっかりと力強くサポートします。



レストラントップオブクシロ (17F)

お問い合わせ・ご予約は TEL:0154-31-1216

Prince Hotel  
Kushiro

釧路プリンスホテル  
KUSHIRO PRINCE HOTEL

〒085-8581 北海道釧路市幸町7-1

TEL:0154-31-1111 FAX:0154-31-1202



駐車場 170台 完備