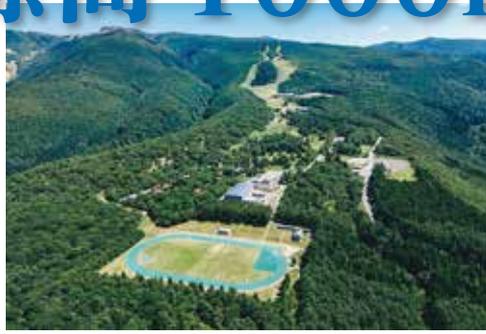


～限界へのチャレンジ～ 標高 1000m



BAV

BODAIRA
ATHLETE VILLAGE

山形県上山市

蔵王坊平アスリートヴィレッジ構想推進協議会

蔵王坊平アスリートヴィレッジ

蔵王坊平アスリートヴィレッジは、標高 1,000m にあるナショナルトレーニングセンター (NTC) 高地トレーニング強化拠点施設になっており、トレーニング施設はもちろん、宿泊施設、リカバリー施設も充実し、トップアスリートから市民アスリートまで幅広く利用でき、各種トレーニングに必要な条件が揃う場所です。



- 駐車場
- 水飲み場
- 公衆電話
- キャンプ場
- トイレ
- レストラン
- 宿泊施設

蔵王高原坊平



蔵王坊平アスリートヴィレッジ利用実績一覧

種目	団体
陸上競技	短距離、中距離、長距離 (実業団・大学 (箱根駅伝出場校多数)) パーレーン代表、ポーランド代表
バスケットボール	実業団、大学、高校
バレーボール	日本代表、実業団、大学、高校
近代五種競技	日本代表
自転車競技	日本代表
スキー	日本代表、韓国代表、大学
スケート	日本代表、高校
ライフル射撃	日本代表、エリートアカデミー
ボート	日本代表
ラグビー	日本代表、大学
柔道	日本代表
ソフトボール	実業団
空手	大学
剣道	高校
ボクシング	プロ
ウエイトリフティング	大学、高校

👉 クロスカントリーコース



東日本初の常設コース

- ・コース1周：3km (1km・2kmショートカットコース)
- ・コース幅：4m～12m
- ・コース仕上げ：野芝舗装（一部ウッドチップ）以上、日本陸連のコース設定の指導を得ています。
- ・標高：最高ポイント 1,048m
最低ポイント 980m
- ・毎年蔵王坊平クロスカントリー大会を開催
- ・FIS (国際スキー連盟)、SAJ (全日本スキー連盟) 公認コース



蔵王グリーングラウンド



日本有数の高地にある 全天候型グラウンド

- ・全天候型トラック (400m×8レーン)
- ・フィールド競技種目対応



蔵王猿倉イベントパーク (坊平から車で5分)

イベント広場等、サッカー、ラグビー、ソフトボール等多目的に使用できます



- ・総敷地面積：256.201㎡
- ・イベント広場：130m×110m
- ・運動広場A：100m×110m
- ・運動広場B：90m×130m
- ・駐車場：234台 (バス20台)
- ・トイレ完備

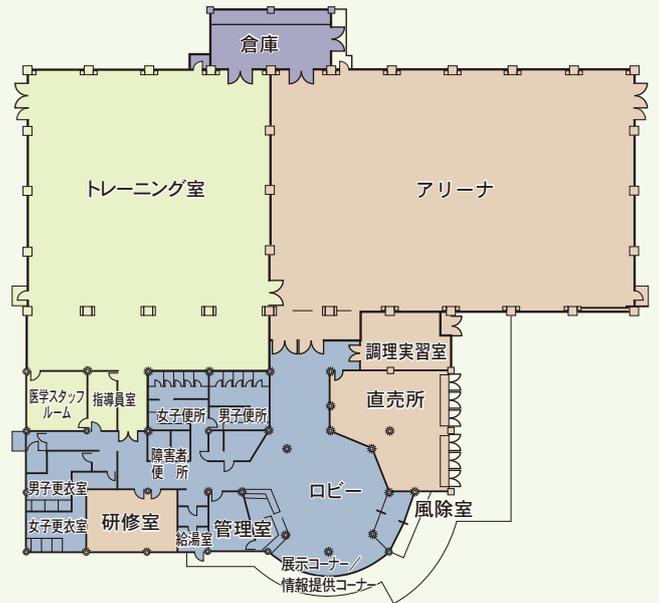


ZAO たいらぐら

ZAO たいらぐら



トレーニング室



各施設の料金表 (使用料は税抜表記)

蔵王グリーンランド クロスカントリーコース

施設及び使用区分	単位	使用料 (円)	
		高等学校以下の児童生徒	その他の者
蔵王グリーン グラウンド	グラウンド	250	500
	放送設備	300	
	クラブハウス	30	50
蔵王高原坊平 クロスカントリーコース	クロスカントリーコース	200	500
※団体は10名以上			
※グラウンドとクロスカントリーコースを併用の混合の料金、1時間につき1団体		350	800

蔵王グリーンランド備品一覧

棒高跳びマット	一式
走り高跳びマット	一式
スターティングブロック	16台
ハードル	26台

蔵王猿倉イベントパーク

施設及び使用区分	単位	使用料 (円)	
		高等学校以下の児童生徒	その他の者
蔵王猿倉 イベントパーク	イベント広場	250	500
	運動広場A	160	320
	運動広場B	100	200
※団体は10名以上			

ZAO たいらぐら

(1) 施設使用料 ※トレーニング室は税込額

施設名	単位	高等学校以下の児童生徒	その他の者
アリーナ	1時間につき	500	1,000
直売所		100	200
研修室		100	200
調理実習室		100	200
トレーニング室		1人1時間につき	50
会議室	1時間につき	50	100

(2) 照明及び暖房使用料

区分	単位	使用料 (円)	
照明	アリーナ	1,000	
	アリーナ	1,500	
暖房	1時間につき	直売所	100
		研修室	100
		調理実習室	100

(3) 使用区分

アリーナ	<ul style="list-style-type: none"> バスケットボールコート×1面 バレーボールコート×2面 バドミントンコート×3面 棒高跳びマット・砲丸投げサークル・マット (室内用)
トレーニング室	利用者の安全性・使用効率・指導効率を考慮したウエイトトレーニング機器の選定及び配置

坊平リカバリー温泉 高源ゆ

アクティビティにあふれた坊平高原に、新しいスタイルの温泉施設として誕生した「高源ゆ」。気軽に立ち寄れる日帰り温泉、本格サウナのほか、プロのアスリートも利用する坊平アスリートヴィレッジの敷地内という立地から、運動後の疲労回復や機能回復を目的とした、交代浴プール、リラクゼーションルーム、酸素カプセル等のリカバリー施設を充実させています。一般の方からアスリートまで、ココロとカラダをリカバリーすることができる標高 1,000m の温泉複合施設です。



流水装置完備の水中運動用プールのほか、歩行用アイスバス、ジャグジーを備え、トレーニング、リハビリ、交代浴など、幅広い利用が可能です

使用料は税抜表記

団体	45分	850 (1人)
個人	45分	1,000 (1人)



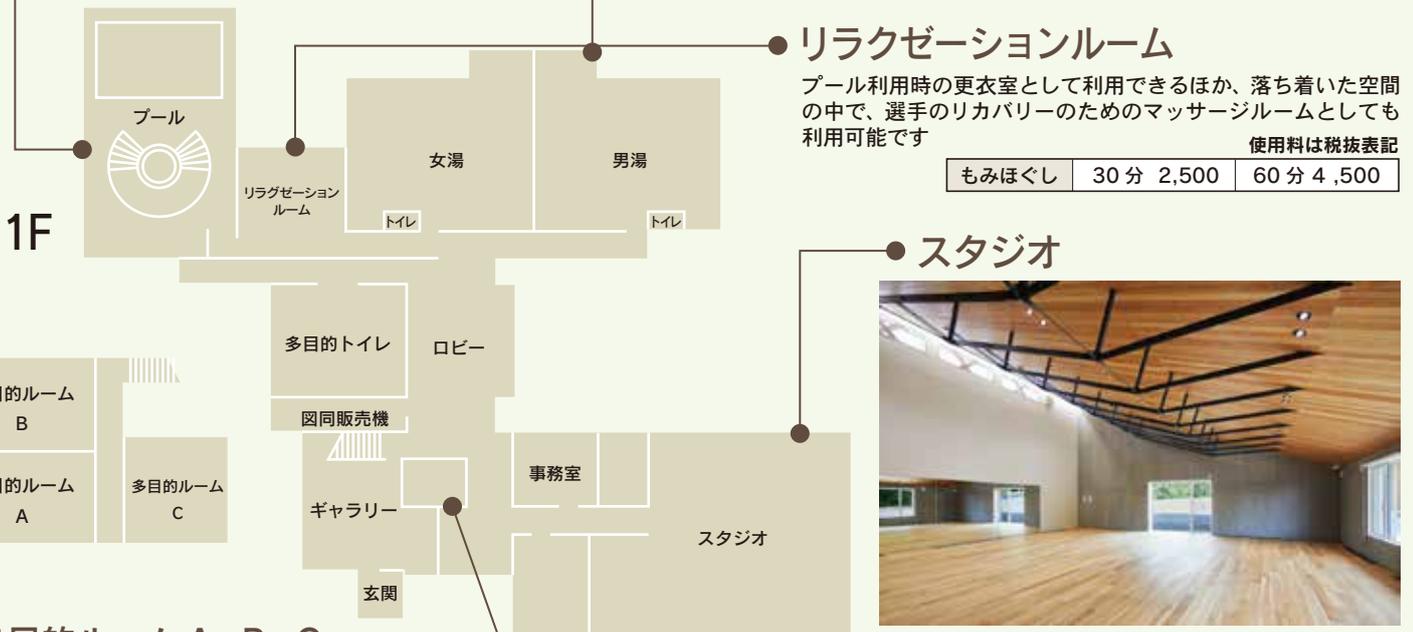
ナトリウム・硫酸塩・炭酸水素塩泉でアンチエイジング効果、美肌効果が期待できる温泉のほか、水風呂、フィンランド式本格サウナを備え、ゆったりと疲れた身体を癒すことができます

使用料は税抜表記

大人	800	中高生	600	小学生	400
----	-----	-----	-----	-----	-----

プール

温泉 / サウナ



リラクゼーションルーム

プール利用時の更衣室として利用できるほか、落ち着いた空間の中で、選手のリカバリーのためのマッサージルームとしても利用可能です

使用料は税抜表記

もみほぐし	30分	2,500	60分	4,500
-------	-----	-------	-----	-------

スタジオ



ストレッチやヨガなどの軽い運動ができるセルフケアスタジオ。トレーニング用品の貸し出しも行っていきます

使用料は税抜表記

団体	60分	300 (1人)	個人	60分	400 (1人)
----	-----	----------	----	-----	----------

多目的ルーム A・B・C



会議、ミーティング、仮眠、酸素カプセルを用いたリカバリーが可能です

使用料は税抜表記

A or B	60分	1,500 (団体)	A+B	60分	3,000 (団体)
C	30分	200 (1人)	酸素カプセル	30分	2,000 ~

共用スペース



飲食が可能な無料休憩スペース、自動販売機、多目的トイレなどの共用スペースは施設を利用しない方でも自由にご利用いただけます。また、運動後の迅速な栄養補給をサポートする、プロテインバーも完備しております

使用料は税抜表記

プロテインバー	1回	300
	5回	1,000

蔵王ライザ ウッディロッジ

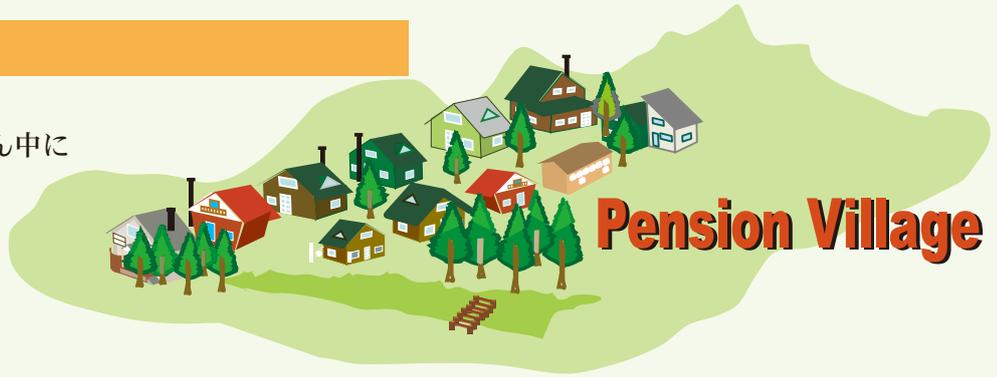


- ① センターハウス
- ② フラットタイプ客室
- ③ メゾネットタイプ客室
- ④ 研修室
- ⑤ 夕食例
※ バーベキューも別料金で承ります。
- ⑥ アイシング施設



ペンション村

蔵王坊平アスリートヴィレッジのど真ん中にあるペンション村です。
各トレーニング施設に隣接している場所にあり、少人数のチームやプライベートなトレーニングの宿泊に最適な場所です。



坊平・猿倉 宿泊施設等一覧

市外局番 (023)

施設名	電話	客室数	収容人数
蔵王ライザ・ウッディロッジ	679-2311	55	321
ペンション tooCotton	673-2189	8	28
ヒュッテ・ハイジ	679-2042	7	35
上坂ペンション	679-2793	10	30
野口ペンション	679-2773	9	28
ペンション ノエル	679-2230	8	24
ペンション アルム	679-2256	11	28
ナリサワペンション	679-2792	8	25
ペンション ラビーハウス	679-2600	8	26
原ペンション	679-2828	8	25
石井ペンション	679-2772	6	24
エコ山荘(猿倉)	679-2214	12	60

※合宿プラン対応のペンションもございますので直接お問い合わせ下さい。

※上記以外にかみのやま温泉のホテル・旅館（蔵王坊平から車で30分）で温泉利用の合宿も出来ます。

合宿プラン

合宿でご利用のみなさまへ
ZAO LIZA WOODY LODGE
(蔵王ライザウッディロッジ)

■宿泊施設のご案内

収容人員	321名(55室)		
部屋数	5名定員・フラットタイプ・約45㎡/32室 7名定員・メゾネットタイプ・約63㎡/23室		
センターハウス	1F/フロント・レストラン・売店・自動販売機コーナー・コインランドリー 2F/多目的ホール(ミーティングに利用できます)		
客室の主な設備	バス・トイレ・テレビ・電気ポット・冷蔵庫・電子オープンレンジトースター ※ミニキッチン・食器・炊飯ジャー等自炊用の設備もあります。		

■合宿料金

(税抜)

	小学生	中・高・大学生	一般・実業団
1泊2食付料金	5,700円	6,300円	7,500円
1泊3食付料金	6,400円	7,000円	8,500円

◎ごはんは食べ放題です。

◎食事は、別料金にてご要望にお応えいたします。

◎グラウンド・クロスカントリーコース等のトレーニング施設の予約もさせていただきます。

◎満室の場合は、周辺の宿泊施設をご紹介します。

※グリーンエコ号(無料シャトルバス、1日2往復)かみのやま温泉駅～坊平=30分(冬はホワイトエコ号)

蔵王坊平アスリートヴィレッジは ナショナルトレーニングセンター 高地トレーニング強化拠点施設に 指定されております。

蔵王坊平アスリートヴィレッジはスポーツ庁より
NTC 指定（ナショナルトレーニングセンター）を受け、
対象団体に対してさまざまなサポートを行っております。

NTC 対象団体のメリット

以下のサポート項目をサポートします。

① 施設の使用料（トレーニング施設、体育館、グラウンド、クロスカントリーコース、リハビリ施設（温泉除く））

② 医科学スタッフによる医科学サポート

【合宿前】・合宿事前相談

- ・トレーニングプログラムへのアドバイス
- ・血液検査の実施／斡旋
- ・運動測定の実施
- ・合宿前の食事メニュー調整（栄養相談）

【合宿中】・低酸素宿泊（標高 1,500M ～ 3,500M 相当）

- ・身体コンディション測定
- ・トレーニングサポート
- ・リハビリサポート

・医・科学講習会の実施

【合宿後】・血液検査の実施／斡旋

- ・運動測定の実施
- ・フィードバック講習会の実施
- ・合宿後のトレーニングに関する相談

③ NTC 専用設備・備品の使用

- ・低酸素トレーニング用テント
- ・高反発マット（エアウィーブ）
- ・低酸素宿泊（標高 2,000m ～ 3,500m 相当）
- ・低酸素宿泊用テント
- ・高気圧キャビン（疲労回復対策）
- ・重炭酸泉
- ・尿比重査
- ・SpO₂ 計 等

※使用方法については、医科学スタッフがサポートします。



ミーティング



トレーニング



フィードバック講習



栄養講習会



低酸素トレーニング用テント



高反発マット(エアウィーブ)



SpO₂ 計



尿比重査



低酸素宿泊



重炭酸泉



低酸素宿泊用テント



高気圧キャビン

NTC 対象となる団体（個人）は競技により異なりますので、下記へお問い合わせ下さい。
ZAO たいらぐら管理室 TEL 023-677-0283

合宿利用者団体へ支援を行っています。

① 上山市蔵王坊平アスリートヴィレッジ合宿利用者支援事業

➡ 詳しくは「蔵王坊平アスリートヴィレッジ」で検索

② 山形県スポーツ大会・合宿等誘致推進事業費補助金

➡ 詳しくは「山形県スポーツ大会・合宿等誘致推進事業費補助金」で検索



公式サイト



公式 facebook



公式 twitter



■ お問い合わせ・お申し込みは

ZAO たいらぐら

〒999-3113
 山形県上山市蔵王坊平国有林 241 林班
 TEL.023-677-0283 FAX.023-677-0284
 最新情報は [U R L] <http://www.zao-bodaira.com>
 [E-mail] tairagura@zaoliza.co.jp

上山市教育委員会スポーツ振興課

〒999-3192
 山形県上山市河崎 1-1-10
 TEL.023-672-1111 (代) FAX.023-672-3001
<http://www.city.kaminoyama.yamagata.jp/>

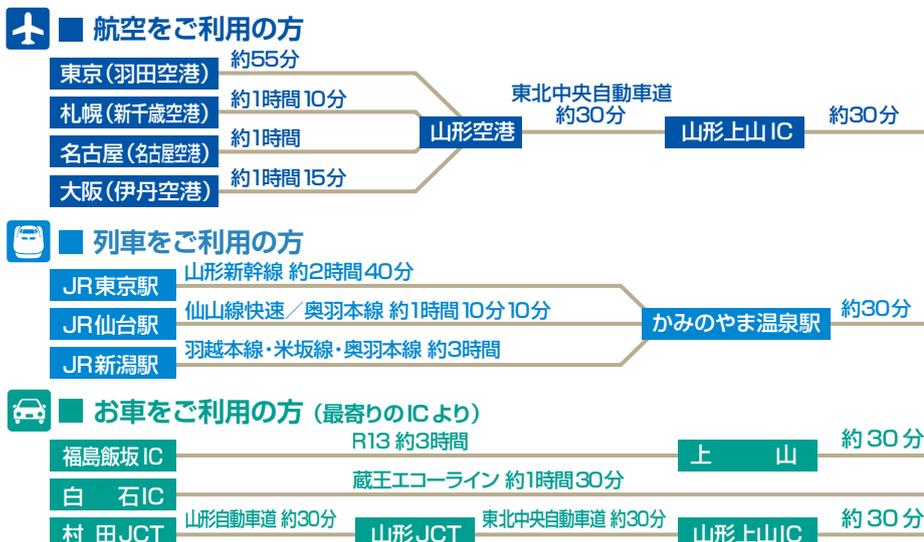
蔵王坊平観光協議会

〒999-3113
 山形県上山市蔵王坊平高原
 TEL.023-679-2311 (代) FAX.023-679-2316
<http://www.zao.bodaira.info>

ACCESS

■ 交通のご案内

※かみのやま温泉駅～蔵王坊平間は無料シャトルバス(1日2往復)があります。



蔵王坊平アスリートヴィレッジ