

スポーツ・ゼミ

# 合宿

をしよう。



## 1 低コスト

水泳合宿を行う中で、いつも予算面で悩んでいました。大層は、研修室使用料がかからない上、**低コスト**で利用できるのがうれしいです。  
旭川医科大学水泳部 大久保さん、小山さん

## 学生

から聞いた4つの良い所



## 2 美味しい食事

合宿を行う中で、とても大切にしているのは**食事**！**バランス**のとれた美味しいご飯を食べると、**モチベーション**があがる！  
北海道大学混声合唱団 西野さん



## 3 豊富な研修室

私たちは、将来学校の教師を目指しています。今は、授業の練習を行っています。**豊富な研修室**があるお陰で、幅広い授業の練習を行うことができ、とてもうれしいです。  
北海道教育大学旭川校 山口さん



## 4 温泉

日中の練習疲れを、「**温泉**」でゆっくりと癒すことができます。心・体が**リフレッシュ**できていて翌日の練習も気合いがはまります。  
北海道医療大学アメリカンフットボール 中村さん、大立目さん



独立行政法人 国立青少年教育振興機構

国立大雪青少年交流の家

〒071-0235 北海道上川郡美瑛町白金温泉

TEL 0166-94-3121 / FAX 0166-94-3223

H P <http://taisetsu.niye.go.jp/>



# 予約の流れ※まずは電話で確認を！！

- ・学校団体、青少年団体、スポーツ団体、サークル、企業、家族、友人など次の要件を満たせば利用可能です。  
【活動計画を持つ**2名以上**のグループであれば、年齢・性別を問わずだれでもご利用いただけます】

## 【宿泊・日帰り利用の方】

- ①**空室状況**をお電話又はホームページでご確認ください。  
・お電話で確認→0166-94-3121（事業推進室）
- ②ホームページの申込フォームからお申し込みください。利用日確定後に、確定手続きのため、**当方より利用申込書を送付**いたします。



利用申込書等を「ご利用の1カ月前」までに提出【必着】

## 料 金

### 【学生の場合】

区分		宿泊利用	日帰り利用
施設使用料	宿泊棟	1名1泊 無料（※1）	無料
	講師棟	1名1泊 1,200円 （講師棟宿泊の場合、上記利用料と講師棟利用料金がかかります）	
シーツ・枕カバー洗濯料		1名1組 200円（※2）	-

- ※1 学校等青少年団体は無料となり、一般団体の場合は800円（1名1泊）となります。  
※2 衛生的な観点から、5泊ごとにシーツ交換を行っていただきます。その場合同額が加算されます。  
平成30年10月から、シーツ・枕カバー洗濯料が300円になります。

### ◆食事代：宿泊利用・日帰り利用共通

（通常食：バイキング形式の各食事代金には、厨房機器更新費の一部としての10円が含まれています。）

区分	朝食	昼食	夕食	合計

## アクセス

# バス送迎有



※走行距離や時間には規約上、制限があります。あらかじめ、必ず電話でご相談ください。

JR旭川駅→美瑛→国立大雪青少年交流の家間は、路線バス（道北バス）が1日4往復しています。  
また、旭川空港→美瑛→富良野間は、路線バス（ふらのバス）が運行しています。  
※詳しくは各バス会社へお問合せください。



## 独立行政法人 国立青少年教育振興機構 国立大雪青少年交流の家

National Taishetsu Youth Friendship Center

〒071-0235

北海道上川郡美瑛町白金温泉

TEL 0166-94-3121 / FAX 0166-94-3223

H P <http://taisetsu.niye.go.jp/>



### 交通機関

- 道北バス 0166-23-4161
- ふらのバス 0167-23-3131
- JR美瑛駅 0166-92-1854

1泊2日合宿

# スポーツ合宿

スポーツ合宿  
の場合…。

## モデルスケジュール

1 日目	到着	13:00~ オリエンテーション トレーニング	15:00~トレーニング	夕食	18:30~ミーティング (日中に撮影したトレーニングの様子を上映)	入浴 就寝
2 日目	入浴 就寝	9:00~ 筋力トレーニング	昼食	13:00~トレーニング	出発	

※表は、活動モデルです。

## !POINT!

寝食共にすることで心身共にチーム力が向上します!

設備は…?



トレーニングルーム



体育館



講堂



武道館

さまざまなスポーツ合宿に対応できるフィールドと室内練習場所があります。

施設内では、床暖房設備を備えた体育館やトレーニングルーム、ミーティングを行うことができる各種研修室を用意しています。

プロジェクター等の音響設備を備えていますので、日中にフォームを撮影し、夜に確認することもできます。

## !POINT!

幅広いスポーツ合宿に対応できる練習場所

### 【体育館設備】

バスケットボール1面、バレーボール2面、バドミントン6面、フットサル一面 可能

予算は…?

シーツ	200円
1日目 夕食	720円
2日目 朝食	410円
2日目 昼食	550円
合計	1,880円

例えば1泊2日の場合、大学生1,880円という料金で利用できます。また、長期滞在になればより一層コストを抑えてトレーニングに励むことができます。

※講師様にお泊りの場合、一人1泊/1,200円がかかります。

※一般団体については、別途施設使用料(一人1泊/800円)がかかります。

## !POINT!

低コストで合宿できる!!

2泊3日合宿

# ゼミ合宿

ゼミ合宿の場合…。

## モデルスケジュール

1 日目	到着	13:00~ オリエンテーション 活動準備	15:00~全体活動	夕食	18:30~ ふりかえり	入浴 就寝	
2 日目	朝食	9:00~ 各ゼミ活動	昼食	13:00~ゼミ活動	夕食	18:30~ ふりかえり	入浴 就寝
3 日目	朝食	9:00~ 成果発表 まとめ	出発	※表は、活動モデルです。			

設備は…?



第1研修室



合宿の内容と利用人数に合わせ研修室をご利用いただけます。研修室は、第1研修室～第8研修室まであります。また、希望があればプロジェクターやマイクを貸出すこともできます。



第2研修室



### !POINT!

個数には限りがありますので事前にお問合せください

予算は…?

2パターンのモデルをあげましたが、このほかにもさまざまな研修として多くの学生さんにご利用いただいています。ご不明な点などありましたら、気軽にお問合せください。みなさんのご利用をお待ちしています。

シーツ	200円
1日目 夕食	720円
2日目 朝食	410円
2日目 昼食	550円
2日目 夕食	720円
3日目 朝食	410円
合計	3,010円

2泊3日の場合、大学生3,010円という料金で利用できます。

※講師様にお泊りの場合、一人1泊/1,200円がかかります。  
※一般団体については、別途施設使用料（一人1泊/800円）がかかります。

職員がオススメ!



職員 片倉さん

### 体を癒す温泉

当施設のお風呂は、源泉かけ流しです。トレーニングで、疲れた体を温泉でしっかり癒すことができます。

(参考)

泉質は、マグネシウム・カルシウム系の硫酸塩泉・含鉄泉です。

### バランスのとれた食事

当施設の食事は、バイキング形式となっています。毎日、バランスのとれた食事をとることができます。

※月によってバイキングメニューが異なります。