人と海のふれあうまち 熊本県上天草市

スポーツ合宿ガイドブック

KAMIAMAKUSA SPORTS CAMP GUIDE

熊本県
上天草市

スポーツ合宿は上天草で！

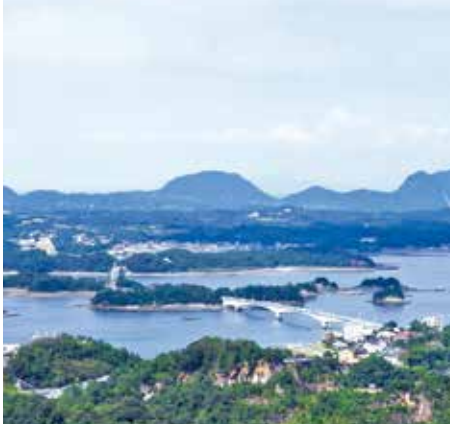
上天草市は、熊本県の西部、有明海と八代海が接する天草地域の玄関口に位置し、天草地域に浮かぶ大矢野島、上島、そのほかの島々から構成されています。

市のほぼ全体が雲仙天草国立公園に含まれ、日本の道100選にも選定されている天草の島々と天草五橋を結ぶ天草パールラインや日本三大松島の一つにあげられる松島の風景など、四季折々の美しい絶景を望むことができます。

また、雄大な自然を活かし、海水浴やイルカウォッチング、キャンプ、トレッキングなどのアウトドアレジャーも楽しむことができ、豊かな自然に育まれた上天草市の海の幸、山の幸を使ったグルメも魅力の一つです。

気候は、西海型気候に属し、年間平均気温が約17.0℃と、年間を通して比較的温暖な気候を有しており、年間降水量が1,740mm（平成29年松島観測所）、降雪は数えるほどしかなく、海岸部の一部は無霜地帯となっています。

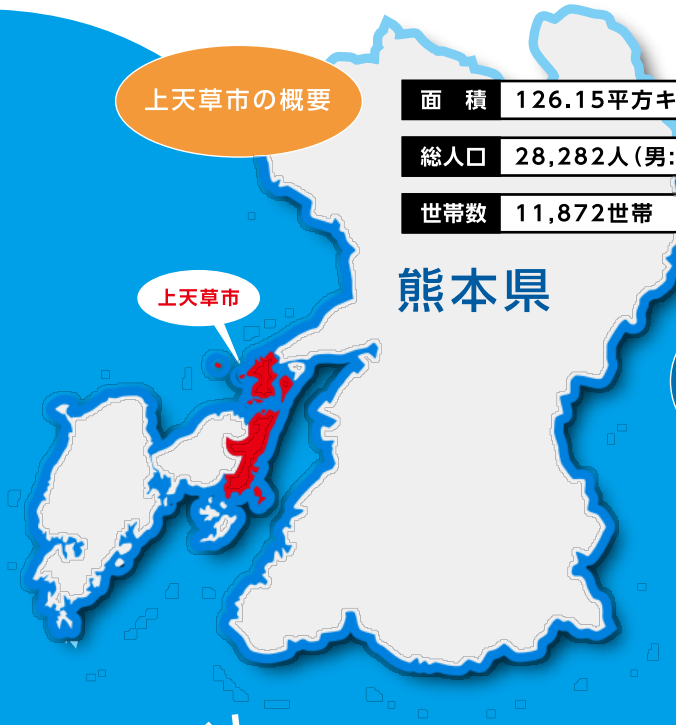
また、熊本市内から、車で約1時間と九州各県からのアクセスも良く、一年を通じ快適にスポーツ合宿ができる施設が揃っていることから、上天草市はスポーツ合宿に最適な環境といえます。



上天草市の概要

面　積	126.15平方キロメートル
総人口	28,282人（男:13,401人　女:14,881人）
世帯数	11,872世帯

※平成29年4月1日現在



目次

スポーツ合宿は上天草市で！	P1
上天草市スポーツ合宿等誘致推進助成金について	P2
体育施設のご案内	P3-P4
美と癒しと食の楽園（パライゾ）上天草！	P5-P6
施設案内地図／上天草市内の移動時間 上天草市への交通アクセス／お問い合わせ	P7

上天草市がスポーツ合宿に最適な理由

スポーツ環境に適した気候

年間平均気温が 約17.0℃ と
年間を通して温暖な気候

体育施設の充実

多様なスポーツに対応した
体育施設をご用意

宿泊施設の充実

県内屈指の観光地として
ホテル・旅館・民宿の宿泊施設が約50軒

上天草市スポーツ合宿等誘致推進助成金について

上天草市では、スポーツ合宿等を実施される団体に、**合宿費用の助成**を行っています。

1人1泊あたり 1,000円を助成！

（平成30年度現在）

さらに、助成金対象の合宿は、体育施設等の会場使用料が無料となります。
また、合宿者1人に1つのお土産をご提供します。

※会場の予約は申請者が行ってください。また、合宿に使用する会場以外の会議室、音響等の備品などに係わる使用料は、申請者がご負担ください。

対　象
中学校、高等学校、大学、高等専門学校及び専修学校の生徒又は学生で構成される運動系及び文化系の団体。

助成内容
1人1泊あたり **1,000円**（各団体1回の合宿につき、**上限10万円**）
※合宿に参加する、指導者やコーチ、保護者等は対象外となります。
※予算額に達し次第、受け付けを終了します。
※助成金額や交付条件などについては、変更の可能性がありますので、事前にご確認下さい。

交付条件
◉上天草市内のスポーツ施設等を利用した合宿であること
◉上天草市内の宿泊施設（キャンプ場や教育施設に付随する施設を除く）を利用すること
◉1回の合宿における延べ宿泊者数が20人以上であること
◉各種大会、会議等への参加を目的とするものでないこと
◉政治的活動、宗教的活動、営利を目的とするものでないこと

申請方法
1.助成金を受けようとする団体は、事前（合宿開始の10日前まで）に申請を行うこと
2.合宿終了後、宿泊者数等証明書などの必要書類を添えて、30日以内に実績報告を行うこと

申請書類
上天草市ホームページからダウンロードしてください。

助成金申請の流れについて
次のページを確認してね

上天草市の特命係長
「四郎くん」

助成金についてのお問い合わせ先

上天草市教育委員会 社会教育課　TEL0969-28-3380（直通）

上天草市　スポーツ合宿　検索

合宿申込みの流れ

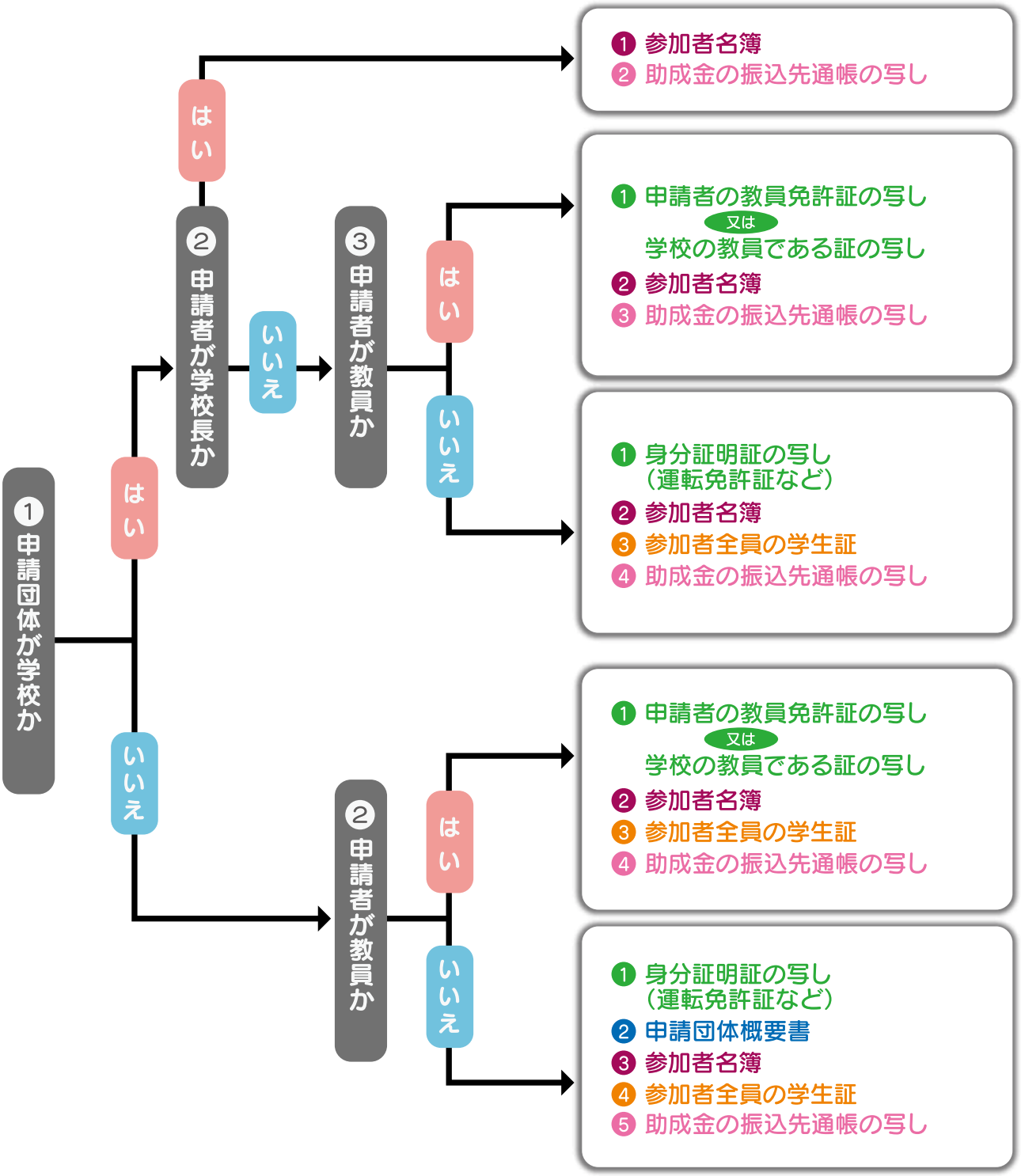
申請者

社会教育課

1. 申請書の提出（合宿の10日前まで）
2. 申請内容の確認（3日以内）
3. 決定通知
4. 上天草市で合宿実施
5. 実績報告（終了後30日以内）
6. 実績の確認（3日以内）
7. 確定通知
8. 助成金の請求
9. 助成金の支払い（請求から2週間程度）

助成金申請のほか、宿泊施設、体育施設、
弁当の予約などについても、
お気軽にご相談ください。

申請書に添付する書類



※申請手続きがご不明な場合は、作成手続きのサポートをいたしますので、
「上天草市スポーツの里づくり推進協議会」へ気軽にご相談ください。

☎0969-28-3380

上天草市大矢野総合スポーツ公園・大矢野総合体育館

所在地　上天草市大矢野町中2289番地
問い合わせ　0964-56-4701

休館日　毎週月曜日（祝日の場合は翌日）
1月1日～4日及び12月28日～31日
開館時間　午前9時～午後10時
駐車場　280台（大型可）

ナイター　シャワー　更衣室　多目的トイレ　トレーニングルーム　ロッカー

アリーナ

広い面積を有する「アリーナ」。冷暖房完備で各種スポーツ大会・文化公演等にご利用できます。　■スタンド：656席　■放送設備完備

バスケットボール　2面　バレーボール　3面　バドミントン　8面

多目的グラウンド

多目的運動広場として野球・サッカーなどの各種スポーツ大会や練習ができます。また、様々なレクリエーション等を行えます。（※芝生は平成20年に張替）
■放送設備完備

野球　2面　サッカー　1面

武道場

総合体育館2階にあり、柔道や剣道が出来るようになっています。また、簡易な演会等にご利用いただけます。　■冷暖房・放送設備完備

柔道　1面　剣道　1面

トレーニングルーム

大矢野総合体育館には、トレーニングルームを完備。トレーニング機器から体力測定器まで、各種機材を揃えています。

弓道場

大矢野総合スポーツ公園内にあり、弓道の練習に利用できます。

上天草市松島総合運動公園・松島総合センター「アロマ」

所 在 地　上天草市松島町合津4276番地44
問い合わせ　0969-56-0777

休 館 日　毎週月曜日（祝日の場合は翌日）
　　1月1日～4日及び12月28日～31日
開館時間　午前9時～午後10時
駐 車 場　460台（大型可）

テニスコート

平成25年4月に開設された砂入り人工芝8面のテニスコートです。テニスのほかフットサル、キッズサッカーも行えます。また、照明施設も4面分備えています。
■照明灯6基（4面）　■クラブハウス1棟　■放送設備完備

テニス	8面
フットサル	8面
キッズサッカー	8面

野球場

両翼91m・センター120m・本塁～バックネット間20.4mの広さを有する野球場です。ナイター設備やスコアボードもあり広域的な大会等ご利用できます。
■スタンド：240席　■放送設備完備

野球	1面

メインアリーナ

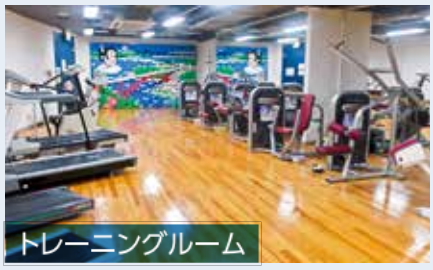
巨大ドーム形のメインアリーナ。各種スポーツ大会にご利用できます。■スタンド：1070席 ■放送設備完備

バスケットボール	2面
バレーボール	3面
バドミントン	8面

サブアリーナ

小規模の団体、グループ等の利用に最適な広さ。柔道、剣道、卓球の練習等にもご利用できます。

バレーボール	1面
バドミントン	1面
柔道	2面
剣道	2面



トレーニングルーム

アロマには、トレーニングルームを完備。トレーニング機器から体力測定器まで、各種機材を揃えています。

※各施設に表記してある、各スポーツ競技のコート数は、その施設全てを使用した場合の最大数です。

陸上競技場

一周400m（セパレート8コース）のクレー舗装トラック。フィールドは、平成30年3月に整備したJFA（日本サッカー協会）公認の人工芝生張りでサッカー競技が行えます。　■400mトラック：8コース　■観客席：620席（内スタンド320席）■ミーティングルーム、放送設備完備

陸上（日本陸連第4種公認競技場）	
サッカー	1面

上天草市教良木河内山村広場グラウンド・体育館（松島町）

野球場1面・ソフトボール場2面（面積10,000㎡）

バドミントンコート2面（面積390㎡）

上天草市阿村体育館（松島町）

バレーボールコート1面・バドミントンコート2面（面積720㎡）

上天草市姫戸運動広場・体育館（姫戸町）

野球場1面・ソフトボール場1面（面積17,296㎡）

バレーボールコート2面・バドミントンコート3面（面積947㎡）

上天草市龍ヶ岳グラウンド・体育館（龍ヶ岳町）

野球場1面・ソフトボール場1面（面積9,526㎡）

バレーボールコート2面・バドミントンコート6面（面積1,281㎡）

美と癒しと食の楽園(パライゾ)上天草！

美しい海と雄大な山々に囲まれた上天草は、日本有数の自然環境や観光資源を誇る、地上の楽園「パライゾ」です。四季折々に魅せる色鮮やかな美観、穏やかな内海と肥沃な大地に育まれる至高の食素材、海鮮を楽しみ尽くすバラエティ豊かな遊び。驚きと悦び溢れる楽園は、訪れた人々を優しく包み込んでくれます。

上天草温泉郷

良質のスパで、心身のリフレッシュ！

大矢野温泉、松島温泉からなる温泉郷。泉質は、乾燥肌の改善や保温効果が期待できる“塩化物泉”がほとんど。「スパ・タラソ天草」など海を望む温泉も多く、“転地効果”で心身のリフレッシュもできそう。

スパ・タラソ天草

有明海を一望する高台にあり、美しい天草の海を望むことができる。温泉に加え、海水を利用したプールなどを有する国内有数の本格的なタラソテラピー施設。

所:上天草市大矢野町上732-14
営:10:00～22:00
問:0964-56-1126

水平線に沈む夕日がキレイ！

島・温泉地という環境が身も心も癒す！

海の幸・山の幸

上天草の自然が育んだ豊かな恵み！

美しい海と雄大な山々に囲まれた上天草市は、海の幸、山の幸に恵まれた食材の宝庫。
1年を通して四季折々の自然の恵みが楽しめる。

車エビ

上天草市が日本有数の生産量を誇る車エビ。濃厚な旨味と上品な甘みを堪能できる。

黄金のハモ

東京築地でもトップブランドとして知られている“黄金のハモ”。7月～9月は、脂がのって美味。

天草大王

日本最大級の熊本の地鶏で、歯ごたえがよくギュッと凝縮された旨味が特徴。

幻の地鶏を再現

湯島大根

小さな離島・湯島で栽培されるこの大根は、一般的な大根よりも大きく甘みが強いのが特徴。地元の道の駅でもすぐに売り切れるほど人気が高い。

道の駅 上天草さんぱーる

その日に水揚げされた海産物や収穫したばかりの農産物が豊富に揃っています。新鮮な地元食材にこだわった料理も併設のレストランで味わえる。

地元の新鮮な食材がいっぱい！

所:上天草市大矢野街中11582-24
営:8:00～18:00
問:0964-58-5600

愛と平和の楽園！
パライゾ上天草

観光施設についてのお問い合わせ先
上天草市 観光おもてなし課 TEL 0964-26-5512 (直通)
(一社)天草四郎観光協会 TEL 0964-56-5602

美と癒しと食の楽園(パライゾ)上天草！

マリンレジャー

海のエンターテイメントが1年中楽しめる！

穏やかな内海に囲まれる上天草市は、イルカウォッチング、クルージング、フィッシングなど様々な海のエンターテイメントを1年中楽しむことができる。
また、遠浅で穏やかな波が特徴の海水浴場は、夏に癒しを求める多くの人で賑わう。

イルカウォッチング

1年を通して98%以上の確率で野生のイルカに出会える。人なつっこいイルカたちが船と並んで泳いだり、ジャンプを見せてくれることも…。天草五橋クルージングもおすすめ！

マリンスポーツ

上天草市は、様々なマリンスポーツが楽しめる絶好のロケーションとして人気がある。

上天草には海水浴場がいっぱい！

海水浴

透明度が高いマリンブルーの海には、海水浴だけでなく浜辺の散策やピクニックなど、癒しを求める多くの人々で賑わう。

わくわく海中水族館
シードーナツ

松島の海に浮かぶ巨大なドーナツ型の水族館。世界7大陸にゾーン分けされた館内では、様々な魚たちを観察できる。イルカとの触れ合いも楽しめる。

所:上天草市松島町合津6225-7
営:9:00～17:00
問:0969-56-2570

イルカにタッチ

キャンプ・トレッキング

アウトドアの魅力を楽しむ、自然のレジャーが満載！

海だけでなく、山にも恵まれている上天草は、キャンプやトレッキングも楽しめる。
アウトドアライフを楽しみ、大自然でリフレッシュしよう。

海あり山ありのキャンプ場どっちを選ぶ？

キャンプ

上天草市には、海や山の自然を満喫できるキャンプ場が多く、夏はバーベキューやレジャーを楽しむ家族連れで賑わう。

ミューイ天文台

口径50㎝のカセグレン式反射型望遠鏡で惑星はもちろん、星雲、星団までもが観測できる本格的な天文台。

所:上天草市龍ケ岳町大道3360-47
営:13:00～21:30　休:毎週月曜日
問:0969-63-0466

気軽に登れて散策も楽しい！

九州オルレ（維和島コース・松島コース）

「オルレ」とは、韓国の済州島で始まった人気のハイキングコース。九州にも「九州オルレ」として認定された17のコースがあり、そのうち上天草市には“維和島コース”と“松島コース”の2コースがある。両コースとも、海や山を中心とした美しい景色が楽しめる。

絶景トレイル！

トレッキング

気軽に絶景を楽しめるトレッキングコースが豊富で、九州百名山の次郎丸嶽や天草観海アルプスとして親しまれている白嶽、龍ケ岳のコースは人気。

合宿受入施設一覧

番号	地区	施　設　名	住　　所	電話番号	収容人数	客室数			会議室収容人数	温泉	HP	Wi-Fi対応
						ツイン	和室	その他				
1	大矢野	若松屋旅館	上天草市大矢野町登立369-66	0964-56-0022	30	―	8	―	―	―	○	無
2	大矢野	旅館 大公望	上天草市大矢野町上4453-2	0964-56-1496	40	―	9	―	―	―	○	有(フロントのみ)
3	大矢野	大洞窟の宿 湯楽亭	上天草市大矢野町上5190-2	0964-56-0536	160	―	16	5	―	○	○	有(フロントのみ)
4	大矢野	民宿 清流荘	上天草市大矢野町上7101-1	0964-56-1004	50	―	15	―	―	―	―	無
5	大矢野	旅館 せと平	上天草市大矢野町上7686	0964-56-5616	50	―	10	―	―	―	○	無
6	大矢野	ホテル松竜園海星	上天草市大矢野町上6494	0964-56-0348	120	―	29	―	―	―	○	有(全館)
7	大矢野	ホテル 鯨亭	上天草市大矢野町中3738-1	0964-56-0926	28	―	7	―	―	―	―	無
8	大矢野	ビジネスホテル 天草	上天草市大矢野町中4302-1	0964-59-0670	70	20	7	3	8	―	○	有
9	大矢野	亀屋ホテル華椿	上天草市大矢野町中4463-2	0964-59-0211	282	3	282	8	250	○	○	有(フロントのみ)
10	大矢野	民宿 貴久春	上天草市大矢野町中4470-4	0964-59-0075	24	―	7	―	30	―	―	無
11	大矢野	小松屋渚館	上天草市大矢野町中10044-3	0964-59-0111	120	―	42	2	30	○	○	有(2階ロビーのみ)
12	大矢野	旅亭 藍の岬	上天草市大矢野町中5700-1	0964-59-0010	56	―	14	―	―	―	○	無
13	大矢野(湯島)	旅館 きく	上天草市大矢野町湯島9	0964-56-4375	35	―	―	―	―	―	○	無
14	大矢野(湯島)	旅館 月見荘	上天草市大矢野町湯島613	0964-56-4001	20	―	―	―	―	―	―	無
15	大矢野(湯島)	旅館 有明荘	上天草市大矢野町湯島643	0964-56-4101	30	―	―	―	―	―	―	無
16	大矢野(湯島)	旅館 日の出荘	上天草市大矢野町湯島913	0964-56-4075	80	―	―	―	―	―	―	無
17	松島	松島観光ホテル岬亭	上天草市松島町合津4710	0969-56-1188	290	5	48	200	200	○	○	有(全館)
18	松島	旅館 天松	上天草市松島町合津7913-8	0969-56-0119	55	―	12	60	60	○	○	有(フロントのみ)
19	姫戸	潮の香る宿 甲ら家	上天草市姫戸町姫浦3043-12	0969-58-3111	40	―	―	―	―	○	○	有(フロントのみ)
20	龍ヶ岳	民宿 葵	上天草市龍ヶ岳町高戸2355	0969-62-0180	15	―	5	―	―	―	―	有
21	龍ヶ岳	よしやホテルきらら停	上天草市龍ヶ岳町樋島565-25	0969-62-1108	80	―	―	―	―	―	○	有(新館のみ)
22	龍ヶ岳	旅館 ひのしま荘	上天草市龍ヶ岳町樋島711	0969-62-0568	70	―	12	―	―	―	○	有(全館)
23	龍ヶ岳	旅館 漁師の郷	上天草市龍ヶ岳町樋島2702	0969-62-1175	46	―	9	―	―	―	○	有(全館)

上天草市 KAMI AMAKUSA

上天草市内の移動時間

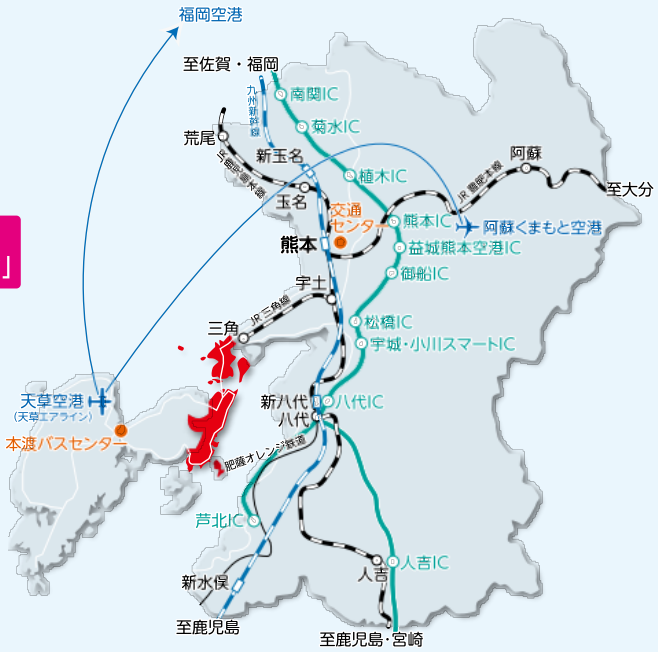
※自動車で移動の場合

※渋滞等の道路状況により移動時間は変わります。

- 大矢野総合スポーツ公園 大矢野総合体育館
- 10km 約16分
- 松島総合運動公園 松島総合センター「アロマ」
- 13.2km 約20分
- 16.5km 約21分
- 教良木河内山村広場
- 姫戸体育館
- 5.5km 約7分
- 龍ヶ岳体育館

上天草市への交通アクセス

情報は平成27年12月現在のものです。



自動車でお越しの場合

松橋IC ― 国道266号 約50分 ― 上天草市（大矢野町）

鉄道と船でお越しの場合

博多方面から

博多駅 ― 九州新幹線 最速33分 ― 熊本駅 ― JRあまくさみすみ線 約13分 ― 宇土駅 ― JRあまくさみすみ線 約39分 ― 三角駅

鹿児島方面から

鹿児島中央駅 ― 九州新幹線 最速46分 ― 新八代駅 ― JR鹿児島本線 約20分 ― 宇土駅

三角駅 ― シャトル便（バス） 約35分 ― 道の駅 上天草さんぱーる（大矢野町）

三角駅 ― 天草宝島ライン 三角港 ― 約17分 ― 前島港（松島町）

バスでお越しの場合

交通センターまたは熊本駅 ― 快速あまくさ号 約1時間20分 ― 道の駅 上天草さんぱーる（大矢野町）

スポーツ合宿・体育施設のお問合せ

上天草市教育委員会 社会教育課 TEL：0969-28-3380 FAX：0969-56-2134
〒861-6102 熊本県上天草市松島町合津7915-1

観光についてのお問い合わせ

上天草市 観光おもてなし課 TEL：0964-26-5512 FAX：0964-56-5107
〒869-3692 熊本県上天草市大矢野町上1514

一般社団法人 天草四郎観光協会 TEL：0964-56-5602 FAX：0964-56-0990
〒869-3603 熊本県上天草市大矢野町中11582-24

上天草市の情報は

上天草市 スポーツ合宿 検索

※平成30年3月作成