

豊かな自然に
ひと・もの・まちが輝く
健 康 都 市

A B A S H I R I

網走



豊富な受入実績！
スポーツ合宿に最適な清涼な気候。
「北のスポーツ基地あばしり」へお越しください！



スポーツ施設

Sports facilities

「北のスポーツ基地あばしり」

①網走スポーツ・トレーニングフィールド



ハンマー投げ・円盤投げ併用サークル	1ヶ所 85 m
円盤投げ用サークル	1ヶ所 70 m
やり投げ用走路	1ヶ所 90 m
砲丸投げ用サークル	2ヶ所



床面積	アリーナ 2,885m ² (54m × 54m)
	フットサル2面、テニスコート2面
	外周2m走路 (延長200m)
床仕上げ	砂入り人工芝

スポーツ施設

Sports facilities

「北のスポーツ基地あばしり」

②網走市運動公園



第1体育室	1,634m ²
第2・3体育室	392m ²
第4体育室	135m ²
第1トレーニング室	196m ²
第2トレーニング室	97m ²



日本陸連三種公認コース

日本陸連
三種公認
コース

全天候型舗装(ウレタン系)	400 m
メインスタンド前	9コース
曲線・バックスタンド側	8コース



温水プール	水温 27 度、室温 31 度
一般プール	25 m × 15 m = 375m ² 深さ 1.4 m、7 コース



令和7年5月1日付で網走市営陸上競技場は、JAAF認定陸上トレーニングセンターとして認定を受けました。

ランニングコース

Running course

条件に合わせた多彩なコースをご用意



オリンピアコース 【コース距離 21.1km・信号機 4箇所】

【舗装路】総合体育館横をスタートし、ビート畑や小麦畑に囲まれた斜里岳方面へ延びるコースです。起伏に富み交通量も少ないのでこのコースでは、ニューイヤー駅伝優勝チームをはじめ、有力な実業団チームがトレーニングに励んでいます。また、オリンピック、世界選手権等の日本代表選手が数多く生まれており、網走の代表的なランニングコースで最も厳しいコースとも呼ばれています。

藻琴湖コース 【コース距離 10km・信号機 1箇所】

【舗装路】釧網線藻琴駅前をスタートし、藻琴湖沿いを東藻琴方面に走るほぼフラットなコースです。交通量はやや多く、スピード練習に適しています。

バイラギ（林道）コース 【コース距離 11.6km・信号機なし】

【ダート】大自然を満喫できる起伏のあるコースです。ニツ岩と美岬トンネルの間にある林道で、通行車両はほとんどありません。

ニツ岩コース 【コース距離 10.4km・信号機なし】

【舗装路】ニツ岩から能取岬灯台に向かう景色が良い海沿いのコースです。観光道路であるので、交通量はやや多めです。

ランニングコース

Running course

条件に合わせた多彩なコースをご用意



サイクリングロードコース 【コース距離 25.2km・信号機なし】

【舗装路】 1987年3月19日に廃線となった旧湧網線の線路跡を利用しています。道路は一般道とはほぼ完全に区分けされており、安全性が高く網走湖と能取湖を間近にする景色の美しいコースです。

スポットレ周回ロード 【コース距離 1周 2 km・信号機なし】

【オールグラス】 ラグビートップリーグ仕様の30mmから40mmにそろえた芝生のコースです。周回距離は自由に設定することができ、簡易舗装路との組み合わせも可能です。

てんとらんど周回コース 【コース距離 1周 2.1km・信号機なし】

【舗装路】 設定次第で距離・斜度の調節が可能です。他に、グラスコースで最大傾斜20度・直線距離150mの傾斜地があり1周約650mのコース設定も可能です。通行車両はなく、トイレ・更衣室を備えたロッジがあります。

宿泊施設

Training camp

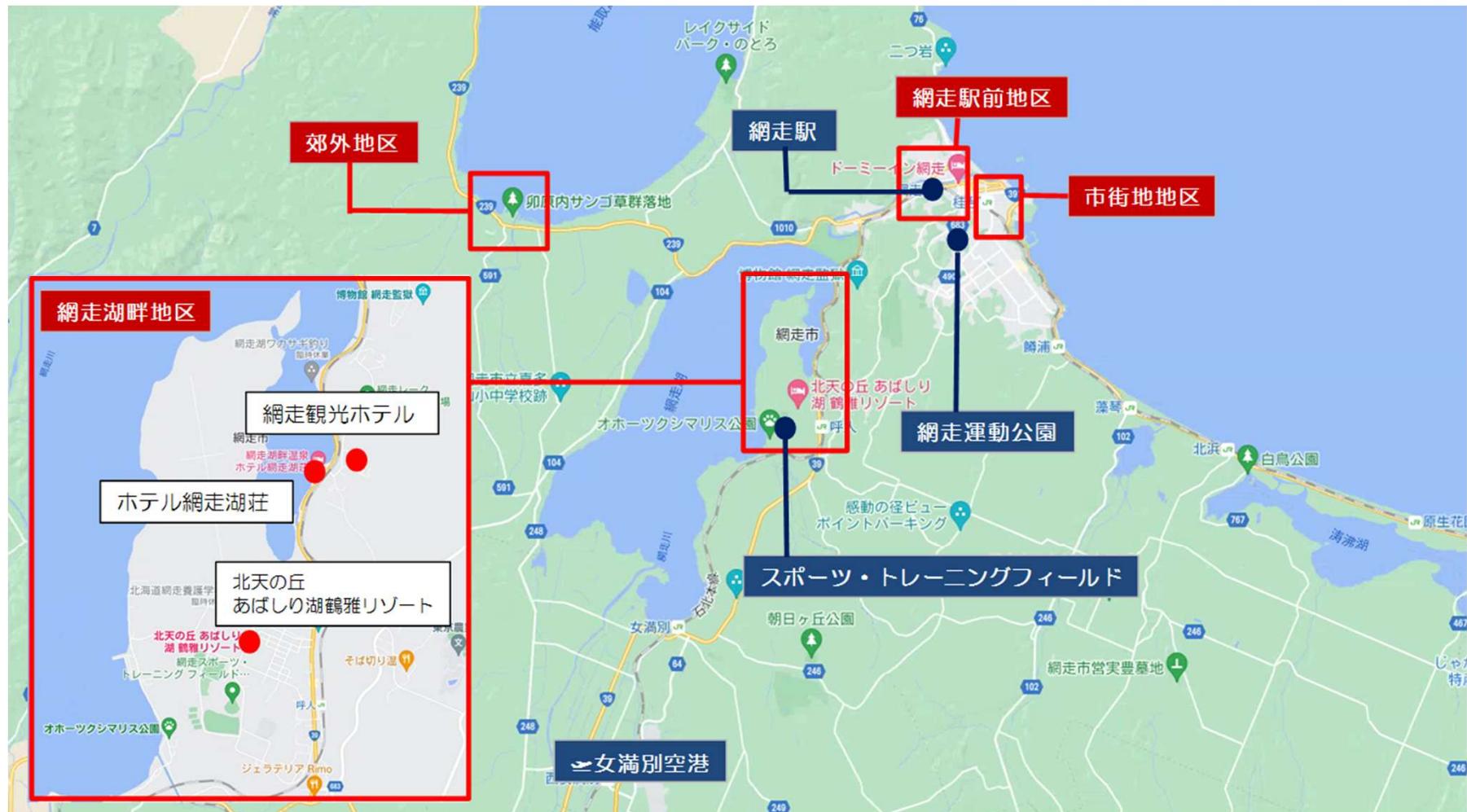
疲れた体を癒すおもてなし

	ホテル名	温泉	大浴場	食事	主な受入競技	スポットまで	陸上競技場まで
網走湖畔地区	網走観光ホテル	●	●	3食提供可能	ラグビー、サッカー、陸上	車5分	車15分
	北天の丘 あばしり湖鶴雅リゾート	●	●	3食提供可能	ラグビー・サッカー	徒歩1分	車15分
	ホテル 網走湖荘	●	●	3食提供可能	ラグビー、サッカー	車5分	車15分
網走駅前地区	網走ロイヤルホテル		●	3食提供可能	ラグビー、陸上	車10分	車10分
	東横インオホーツク 網走駅前			朝食	陸上	車10分	車10分
	ホテルルートイン 網走駅前		●	朝食	ラグビー、陸上	車10分	車10分
市街地地区	網走セントラルホテル			3食提供可能	ラグビー、サッカー、陸上	車10分	車5分
	北海ホテル			2食提供可能	陸上	車10分	車5分
	ドーミーイン網走	●	●	朝食	陸上	車10分	車5分
	やすらぎの宿 B&B あばしり		●	3食提供可能	ラグビー、陸上	車15分	徒歩10分
郊外地区	かがり屋			3食提供可能	陸上	車20分	車20分

宿泊施設

Training camp

立地もよく、アクセスも快適



© 網走市

System

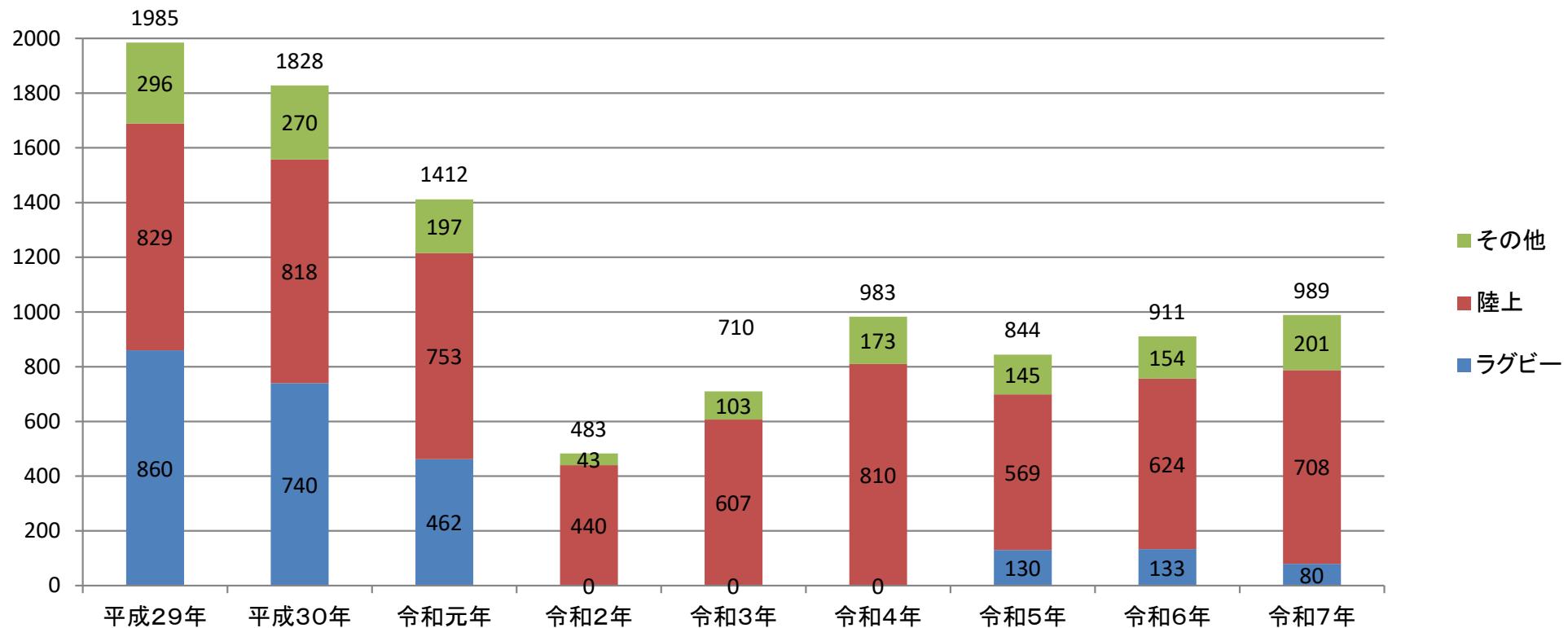
手厚いサポートがチームの皆様をお迎えします。

- ①合宿チームの市内スポーツ施設使用料は全額免除いたします。
- ②女満別空港から市内宿泊施設までの送迎をいたします。(全額負担)
- ③市内宿泊施設から練習会場までの送迎をいたします。(全額負担)
- ④航空券・宿泊・レンタカー手配の仲介をいたします。



Achievement

過去最大年間69団体、1985名の合宿受入の実績



Achievement

① 陸上競技

受入実績		
コニカミノルタ	パナソニック	ニトリ
トヨタ自動車	ロジスティード	シスメックス
Honda	豊田自動織機	デンソー
中国電力	日立	JR東日本
NTT西日本	JP日本郵政グループ	富士通



② ラグビー

日本代表	平成4～6・13・15年、令和元年
フィジー代表	令和元年
トップリーグ	平成6年～令和元年
リーグワン	令和5年
男子セブンズ日本代表	平成28年、令和6年
女子セブンズ日本代表	平成29年



© 網走市

合宿実績

Achievement

③ サッカー

ジェフユナイテッド市原・千葉	平成 6～8・10 年
川崎フロンターレ	平成 9 年
セレッソ大阪	平成 11・12 年
ヴィッセル神戸	平成 16 年
名古屋グランパスエイト	平成 19 年
U-13 エリートプログラム	平成 28 年
マイナビ仙台レディース	令和 3 年、令和 5 年～
大宮アルディージャ VENTUS	令和 4 年～
ジェフユナイテッド市原・千葉レディース	令和 4 年～



その他

- 平成14年 F I F A サッカーワールドカップ日韓開催時のベースキャンプ地として組織委員会から公認
- 平成31年日本で開催されるラグビーワールドカップ 2019 の公認チームキャンプ地に決定

④ スケート

日本スケート連盟ナショナルチーム	平成 27・29 年～
日本体育大学	平成 29・30 年



スポーツイベント

Events

トップクラスの選手の活躍を観戦

ホクレン・ディスタンスチャレンジ網走大会

毎年7月、網走市営陸上競技場を会場に日本中長距離のトップクラスの選手が参加して行われます。



© 網走市

芸術・文化も、合宿するなら網走でしょ！

～網走市では、芸術文化の合宿も応援しています～

網走市内での写生合宿



大阪の能団体による稽古合宿・公開発表会



北海道内高校吹奏楽部と市内中学校吹奏楽部
による合同練習・ジョイントコンサート

芸術・文化施設

1. エコーセンター2000



2. 網走市民会館



大ホール(957席)

合宿受け入れ体制

- ・会場使用料の助成
- ・公演会等開催時の広報の助成
- ・市内関係団体との連絡調整

エコーホール(465席)

アトリウムロビー

充実させた新たな支援

◎おもてなし支援
期間中1人1,500円まで助成！

◎宿泊費助成
1人1泊あたり1,000円助成！