

# とかしき島でスポーツ合宿

～充実したスポーツ施設で実力UP!～

● 南国・渡嘉敷島だから、ほぼ一年中ご利用いただけます。特に冬季(12~2月)の合宿がお勧めです!

総合グラウンド(400mトラック)



ラグビー



サッカー

駅伝



トレーニング室



野球場(両翼98m、センター122m)



野球



レスリング



体育館



ボクシング場



剣道



テニスコート(1面)



- バスケットボール(コート2面)
- バレーボール(コート2面、サブコート1面)
- バドミントン(コート4面)
- 卓球(卓球台6台)
- フットサル(ゴール1組)

● ナイター照明有り

## ▼スポーツ合宿で自然体験活動を組み合わせた利用例(長期合宿)

●ねらい…個人及びチームの技能を高める。

集団生活や宿泊研修を通して、チームメイトの絆を深める。

●実施期間…年末年始(12/28~1/4)以外 ●対象…中学生・高校生・大学生・社会人(～100名程度)

	10:00	11:10	11:30	12:00	13:00	17:00	19:30	21:00	22:30			
初日	前日までに那覇へ入る	バスで那覇泊港へ	船で移動(渡嘉敷港着)	バスで移動	青少年交流の家入所	昼食	練習 (技能を高める)	つどい 夕食 入浴	ミーティング ※研修室利用 (練習の反省や翌日のめあてを確認し、理論について学ぶ)	自由時間	就寝	
	起床 つどい 清掃 朝食	練習 (技能を高める)	練習 (技能を高める)	練習 (技能を高める)	練習 (技能を高める)	練習 (技能を高める)	練習 (技能を高める)	練習 (技能を高める)	練習 (技能を高める)	練習 (技能を高める)	練習 (技能を高める)	練習 (技能を高める)
期間は任意	9:00	12:00	13:00	17:00	19:30	21:00	22:30					
最終日	起床 つどい 清掃 朝食	バスで移動	海洋研修 (大型カヌー・水泳)	バスで移動	海洋研修・ゲーム(オープンカヤック・ゲーム等)	昼食(弁当)	海洋研修・ゲーム(オープンカヤック・ゲーム等)	清掃・片付け	青少年交流の家退村	バスで移動	船で移動(那覇泊港着)	日帰りでのスポーツ施設の利用も可能です。 ただし、宿泊団体が利用している場合は、受付できないことがありますので、予めご了承ください。
	9:00	12:00	13:00	15:00	15:30	16:00	17:20					

●雨天時…屋外種目は、体育館利用の調整が必要になります。

●荒天時…波が高い場合は、大型カヌー、オープンカヤックが利用できないこともあります。

●移動…バスによる移動は有料となるため、ランニングで移動することもできます。

●スポーツ施設のご利用については、お申し込みの際に必ずお電話(098-987-2306)で空き状況をご確認ください。

●利用のお申し込みについてはこちら(利用案内・申し込み手順) → <http://okinawa.niye.go.jp/info.html> をご覧下さい。

●国立沖縄青少年交流の家では様々な体験活動ができます。

詳しくはこちら(研修プログラム) → <http://okinawa.niye.go.jp/program/program.html> をご覧下さい。