



오스미의 풍요로운 자연에 둘러싸인 일본 최고의 훈련 환경

가고시마의 온난한 기후와 오스미의 자연 속에 자리한 일본 육상경기연맹 제3종 공인 육상경기장은 청색으로 포장된 8개의 전천후 레인. 인근의 '구니노마쓰바라' 크로스컨트리 코스(1km·2km)와 함께 활용하면 충실한 합숙 계획이 가능합니다. 또한, 날씨 걱정 없이 훈련할 수 있도록 냉난방이 완비된 실내 경기장은 전천후 포장된 150mx5레인의 일본 육상경기연맹 공인 시설.

150m 직선 주로는 일본 탑클래스로서 일년 내내 쾌적한 연습 공간을 제공합니다. 멀리뛰기, 세단뛰기, 장대높이뛰기에도 대응이 가능하며, 트랙 경기나 필드 경기를 불편하고 훈련 메뉴의 가능성이 대폭 확대됩니다.

육상 경기장 일본 육상경기연맹 제3종 공인 육상 경기장(2019.4.1~) / 1주 400mx8레인 / 전천후 포장 트랙 / 천연 잔디가 깔린 인필드 / 경사 주로(전천후 포장): 40m 정도x3레인(서로 다른 경사 각도) / 야간 조명 설비 등

실내 경기장 일본 육상경기연맹 공인 실내 경기장(2019.4.1~) / 150mx5레인 / 전천후 포장 직선 주로 / 멀리뛰기, 세단뛰기용 보조 주로 및 모래판: 1곳 / 장대높이뛰기 피트: 1곳(장대높이뛰기에 대응 가능한 천장 높이 10m) / 운영실 / 사진 판정 장치 및 방송 설비 / 공조 설비 등



육상 경기장
청색으로 포장된 전천후 트랙(1주 400mx8레인)



실내 경기장 장대높이뛰기
장대높이뛰기에 대응이 가능한 천장 높이(10m)



실내 경기장 직선 주로
일본에서 가장 긴 150mx5레인의 직선 주로

교통

- 가고시마 공항에서 약 70분
- 가고시마주오역에서 약 90분
- 시부시항에서 약 15분



이용 요금

시설	단위	아동·학생		그 밖의 사람	
		이용 요금	패키지 요금	이용 요금	패키지 요금
육상 경기장	1일/인	200엔	400엔	400엔	1,000엔
다목적 운동장	1일/인	200엔	500엔	400엔	1,000엔
투척 연습장	1일/인	200엔		400엔	
트레이닝 룸	1일/인	200엔		400엔	
실내 경기장 3-6월, 10-11월	1일/인	400엔	+300엔	800엔	+600엔
7-9월, 12-2월	1일/인	600엔	+500엔	1,000엔	+800엔

이용 구분	단위	아동·학생	그 밖의 사람
체육관	1시간/단체	250엔	500엔
다목적 홀	1시간/단체	250엔	500엔
회의실	1시간/단체	100엔	200엔

이용 구분	단위	요금
야간 조명(육외)	1시간/단체	1,000엔

※'패키지 요금'은 하루에 복수의 시설을 이용하는 경우의 요금 ※'아동·학생'은 고등학생 이하

◆이용 요금에 대하여

- 이용 요금은 이용하시는 시설의 1일 1명에 대해 발생합니다.
- 복수의 시설을 이용하시는 경우에는 패키지 요금이 저렴합니다.

예1) 아동·학생 1명이 하루에 아래의 3개 시설을 이용하는 경우에는 할인 패키지 A가 100엔 저렴합니다.

	육상 경기장	다목적 운동장	투척 연습장	트레이닝 룸	계
통상 요금	200엔	200엔	200엔	—	600엔
할인 패키지 A		500엔			500엔

예2) 아동·학생 1명이 8월 중 하루에 모든 시설을 이용하는 경우에는 할인 패키지 B가 400엔 저렴합니다.

	육상 경기장	다목적 운동장	투척 연습장	트레이닝 룸	실내 육상 경기장	계
통상 요금	200엔	200엔	200엔	200엔	600엔	1,400엔
할인 패키지 B		500엔			500엔	1,000엔

◆자주 하는 질문 Q&A

- Q1. 트레이닝 룸과 투척 연습장을 이용하는 경우 워밍업은 어디서 하나요?
A. 주회 주로(우드파이버 포장 주로, 무료)를 이용하십시오.
- Q2. 경사 주로(우레탄 포장 주로, 천연 잔디)와 모래 주로는 어떤 이용 시설에 해당되나요?
A. 육상 경기장(유료)에 해당됩니다.
- Q3. 보강 훈련용 비품은 대여 받을 수 있나요?
A. 총 43종류의 훈련 용구를 무료로 대여해 드리고 있습니다.
- Q4. 전용으로 이용할 수 있나요?
A. 대회 및 국내외 대표팀의 합숙(단, 상대방이 요구하는 경우) 이외에는 원칙적으로 전용 이용은 인정되지 않습니다.

주차장

제1 주차장	제1 주차장(대형)	제2 주차장	제3 주차장	※보통 자동차 26대분을 공용 이용한 경우 14대
100대	5대*	10대	33대	
(신체장애인용: 5대)				

문의처

재팬 애슬리트 트레이닝 센터 오스미

전화: 099-477-1102 (주)899-7301 가고시마현 소오시 오사키초 히시다 1441
팩스: 099-478-1375 (지정 관리자: 닛폰가스크리에이트·미즈노 공동사업체)

재팬 애슬리트 트레이닝 센터 오스미

Japan Athlete Training Center Osumi



지정 관리자

닛폰가스크리에이트·미즈노 공동사업체

공식 홈페이지



일본 최초! 육상 경기 훈련에 특화된 스포츠 합숙 거점 시설



육상 경기 훈련에 특화된 일본 최초의 스포츠 합숙 거점 시설이 가고시마현 오사키초에 탄생.
현민의 경기력 향상 및 건강 증진과 국내외 정상급 선수들의 합숙 거점으로서의 기능을 갖춘 매력적인 시설입니다.



다양한 설비는 각종 연습 메뉴를 가능하게

많은 인원의 합숙에도 대응할 수 있는 다목적 운동장, 천연 잔디와 전천후 포장된 완만한 경사 주로나 전장 100m의 모래 주로를 활용하여 다양한 연습 메뉴를 편성할 수 있습니다.



경사 주로(전천후 포장)
각도가 서로 다른 3개 레인의 경사 주로



업다운 힐
천연 잔디가 깔린 완만한 주로



다목적 운동장
배수가 잘 되는 트랙과 천연 잔디가 깔린 인필드

【다목적 운동장】1주 400mx4레인(상당) / 흙 포장 트랙 / 천연 잔디 인필드
【경사 주로】완만한 천연 잔디와 전천후 포장 주로(115mx2레인) / 100m에 2m의 고저차
【모래 주로】전장 100m, 폭 4m, 깊이 0.5m 정도의 주로 【주회 주로】1주 약 900m



일본에서 보기 드문 투척 전용 연습장은 전천후에도 대응

여러 종목을 동시에 연습할 수 있는, 일본에서 보기 드문 투척 전용 연습장을 완비. 투척 팀이 안심하고 연습에 전념할 수 있는 환경은 당 센터의 특징이기도 합니다. 또한, 투척장에는 장애인 육상 경기 선수가 연습할 수 있는 투척대와 휠체어 고정 설비도 설치되어 있습니다. 체육관에서는 액티브 레스트(적극적 휴식)로서 농구, 배구, 탁구 등이 가능합니다.

【투척 연습장】포환던지기 팻: 4곳 / 창던지기: 2곳 / 해머원반 던지기: 4곳



지붕이 있는 투척장
장애인 육상 경기에 대응



훈련용 벽
보강 훈련용 벽

충실한 부대 설비로 쾌적한 합숙과 훈련을

누구나 무료로 이용할 수 있는 주회 주로는 건강 증진의 장으로서도 활용할 수 있습니다. 주회 주로 옆에는 열기를 식히기 위한 얼음 욕조가 갖추어져 있고, 또 관리동에는 욕실과 샤워실, 사우나는 물론, 개방감 넘치는 다목적 홀과 제빙기, 스트레칭 룸, 트레이너용 침대도 갖추어진 트레이너 룸 등도 완비. 또한, 어린이를 동반한 사람이나 신체장애인에 대응한 배리어프리 설계로 쾌적한 훈련 환경을 지향하고 있습니다.



다목적 홀
천장이 높아 개방감 넘치는 공간



기저귀 교체 코너
어머니 선수들도 안심



얼음 욕조
열기를 식히기 위한 설비

【기타 설비】욕실 / 샤워실 / 사우나 / 제빙기 / 얼음 욕조 / 트레이너용 룸 / 트레이너용 침대 / 기저귀 교체 코너 / 다목적 홀 / 휠체어 대응 샤워실 / 로커실 / 스트레칭 룸 등

【체육관】농구장: 2면 / 배구장: 1면 / 탁구대: 2대



트레이닝 룸을 활용하여 다양한 상황을 서포트

프리 웨이트나 머신을 사용한 트레이닝은 물론, 무산소 파워 측정과 신체 조성 등 각종 측정에도 대응한 기기가 정비되어 있습니다.

트레드밀: 2대 / 에어로 바이크: 2대, 무산소 파워 측정용 에르고미터: 2대, 공기 저항 방식 에르고 미터: 2대
근력계 트레이닝 머신: 1세트(체스트 프레스, 시티드 로잉, 솔더 프레스, 랫 풀다운, 레그 익스텐션, 레그 컬, 레그 프레스, 45° 레그 프레스, 로터리 토르소, 토털 힙, 풀리 머신)
프리 웨이트: 1세트(파워 랙, 스미스 머신, 덤벨 세트) 등



레드코드 트레이너



레그 프레스



무산소 파워 측정용 에르고미터



스미스 머신



파워 랙



덤벨



1 육상 경기장



2 다목적 운동장



3 투척 연습장



4 실내 경기장



5 경사 주로
(육상 경기장 내)



6 모래 주로



7 경사 주로
(전천후 포장 2레인)



8 업다운 힐



9 관리동



10 체육관



11 트레이닝 룸



12 주회 주로