

高所トレーニングステージ

高原を走ろう

山形県上山市蔵王坊平

標高1000m

準高所トレーニングステージ

アップダウンは、
走り手を育て、
走りを虜にする。



ZAO BODAIRA

蔵王坊平アスリートヴィレッジ

文部科学省指定・ナショナルトレーニングセンター
高地トレーニング強化拠点施設

山形県上山市
ヤマコーリゾート株式会社

ライザウディロッジ宿泊料金については、別添料金表またはHPをご参照ください。
<http://www.zaoliza.co.jp/>

■お問い合わせ
上山市観光課

〒999-3192 山形県上山市河崎1-1-10
TEL.023-672-1111(代) FAX.023-672-1112
[URL] <http://www.city.kaminoyama.yamagata.jp/>

蔵王坊平観光協議会

〒999-3113 山形県上山市蔵王坊平高原
TEL.023-679-2311(代) FAX.023-679-2316
[URL] <http://www.zao-bodaira.info/>

■お申し込みは
上山市蔵王坊平総合交流施設

〒999-3113 山形県上山市蔵王坊平国有林241林班
TEL.023-677-0283 FAX.023-677-0284
[URL] <http://www.zao-bodaira.com> [E-mail] tairagura@zaoliza.co.jp

すべてのアスリートへ
標高1000メートルのステージを。

高原を走ろう

蔵王坊平アスリートヴィレッジ

クロスカントリーコース

(東日本初の常設コース)

- コース1周: 3km(2kmショートカットコース)
- コース幅: 7m~4m(スタート地点30m/フィニッシュ地点10m)
- コース仕上げ: 野芝舗装(一部ウッドチップ)
- 以上、日本陸連のコース設定の指導を得ています。
- 1周1,000mの芝生コース計画中
- 標高: 最高ポイント1,048m / 最低ポイント980m
- エクササイズステーション 2カ所
- 毎年蔵王坊平クロスカントリー大会を開催



▲爽やかな季節の蔵王グリーングラウンド



▲2kmショートカットコース付近(一部ウッドチップ)



▲クロスカントリーコーススタート地点

標高990m

蔵王グリーングラウンド

全天候型グラウンド1周: 400m 8コース
ジョギングコース1周: 500m(幅3m芝)

クラブハウス

更衣室(ロッカー/男子48・女子24)
シャワー室(男子4・女子2)
洗面台

500mジョギングコース
全天候型トラック

■凡例

- P 駐車場
- トイレ
- 水飲み場
- レストラン
- 公衆電話
- 宿泊施設
- キャンプ場

至 かみのやま温泉

蔵王エコライン

蔵王高原坊平

クラブハウス

ZAQOたいらぐら

～蔵王坊平総合交流促進施設～

- 体験交流室
 - バスケットボールコート×1面
 - バレーボールコート×2面
 - バドミントンコート×3面
- トレーニング室
利用者の安全性・使用効率・指導効率を考慮したウエイトトレーニング機器の選定及び配置
- 低酸素室

ライザウディロッジに3部屋設置

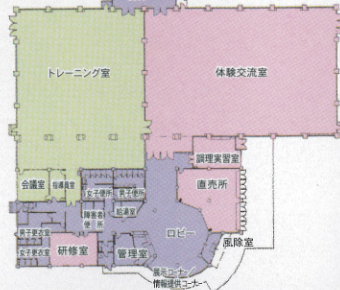


▲トレーニング室全景

▲ライザウディロッジ・合宿に最適

ZAQO
たいらぐら
見取り図

延床面積 2,511.35㎡



ACCESS

蔵王坊平アスリートヴィレッジ

■交通のご案内
(上市市内から車で約30分)
※かみのやま温泉駅～蔵王坊平間は無料シャトルバス(1日2往復)があります。



●航空をご利用の方

- 東京(羽田空港) 約55分
- 札幌(新千歳空港) 約1時間10分
- 名古屋(名古屋空港) 約1時間5分
- 大阪(伊丹空港) 約1時間15分

●列車をご利用の方

- JR東京駅 山形新幹線 約2時間40分
- JR山形駅 山形線快速・奥羽本線 約1時間6分
- JR新潟駅 羽越本線・米坂線・奥羽本線 約3時間

●お車をご利用の方(最寄りICより)

- 福島飯坂IC 蔵王エコライン 約1時間30分
- 白石IC R13 約2時間
- 村田JCT 山形自動車道 約30分

東北中央自動車道 約30分

山形空港 約30分

山形上山IC 約30分

かみのやま温泉駅 約30分

上山 約30分

蔵王エコライン 約1時間30分

山形JCT 東北中央自動車道 約15分

山形上山IC 約30分

蔵王坊平アスリートヴィレッジ

両施設間(要)