

## Идеальная обстановка для спортсменов прямо здесь!

Префектура Ишикава находится в центре японского архипелага, на одной широте с Токио, где находятся олимпийские стадионы. Кроме близости к центру олимпиады – Токио, атлеты могут заниматься в приближенных к Токио климатических условиях. До Токио из префектуры Ишикава очень легко добраться – 1 час на самолёте, из одного из двух аэропортов префектуры, расположенных вблизи тренировочных центров. В 2015 году была открыта линия скоростных поездов синкансен, благодаря чему до Токио из Канадзава можно добраться всего за 2,5 часа. Здесь ведётся подготовка к основным государственным и международным спортивным мероприятиям.



### Город Вадзима

<http://www.city.wajima.ishikawa.jp/>

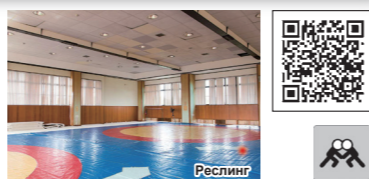
Экологический район, внесённый в список глобального агрокультурного наследия. В центре все условия для тренировок – кондиционеры, бассейн с подогревом, а также прекрасная природа вокруг. Тренировочный центр находится в 30 минутах езды от аэропорта Ното Сатояма.



### Город Сика

<http://www.town.shika.ishikawa.jp/>

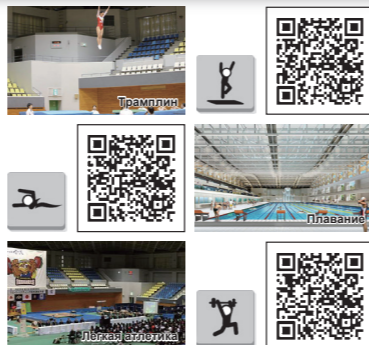
Город изобилует местами отдыха на красивой природе. Тренировочный центр оснащён спортзалом, а места проживания спортсменов в 3-х минутной доступности. Район расположен в 50 минутах езды от аэропорта Ното Сатояма или 70 минутах от станции Канадзава на линии Хокурику.



### Город Канадзава

<https://www4.city.kanazawa.lg.jp/>

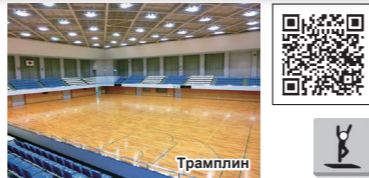
Экономический центр региона Хокурику. В 2017 году планируется завершить установку нового бассейна, который прекрасно подойдёт для соревнований по плаванию, синхронному плаванию, дайвингу и поло. Кроме того, прекрасно оснащённые спортзалы для атлетов и гимнастов. Тренировочный центр находится в часе езды от аэропорта Комацу или 30 минутах езды от станции Канадзава.



### город Хакусан

<http://www.city.hakusan.ishikawa.jp/>

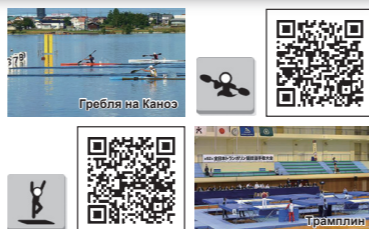
Город славится своей богатой природой во главе с горой Хакусан, чистой рекой Тэдори, красивыми морскими пейзажами. Имеется площадка для легкоатлетов и крытый бассейн. Есть залы для кардио тренировок и тяжёлой атлетики. Тренировочный центр находится в 30 минутах езды от аэропорта Комацу или от станции Канадзава на линии Хокурику.



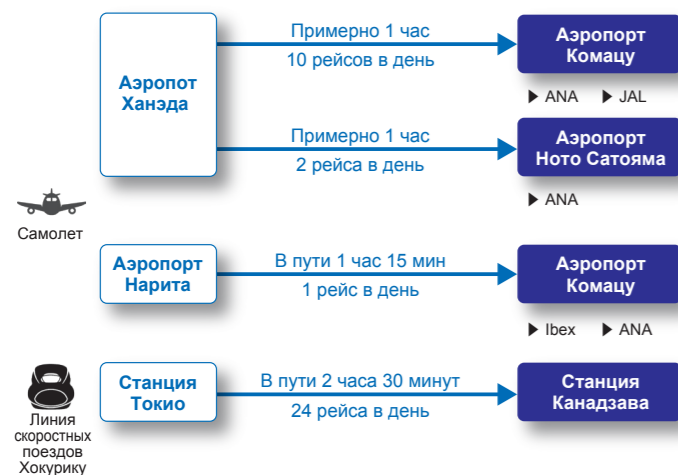
### город Комацу

<http://www.city.komatsu.lg.jp/>

Район, очень развитый благодаря промышленности, является центром региона Кага. На озере Киба предлагается единственная в Японии площадка для профессиональных занятий каноэ. Разработана она была национальным центром по подготовке олимпийских и параолимпийских игр. Национальная команда Японии проводит более 150 дней в году именно на этой площадке. Кроме того, беговые дорожки и тренировочные залы для гимнастов, где в 2015 году были проведены национальные соревнования по trampolinu. В пределах города расположен аэропорт Комацу, дорога до которого от тренировочного лагеря займёт всего 10 минут на машине.



## Как добраться:



### Контакты:

Отдел Спортивного Развития Префектуры Ишикава

1-1 Kuratsuki, Kanazawa City, Ishikawa Prefecture, 920-8580

Tel: +81-76-225-1111

E-mail: i-sports@pref.ishikawa.lg.jp

<https://www.ishikawa-trainingcamp.jp/en/>



Подготовка к олимпиаде и паралимпиаде 2020 года!

# FROM ISHIKAWA TO THE WORLD STAGE

Из Ишикавы на мировую арену  
О том, чего можно добиться вместе с префектурой Ишикава!

Мы надеемся, что участники олимпиады не только добьются потрясающих результатов, но и смогут в полной мере насладиться Японией. Все лучшее можно найти в префектуре Ишикава!

Ишикава Токио

Русский  
ロシア語



# Модель тренировочного лагеря

По результатам исследования 2012 года на олимпиаде в Лондоне, в среднем участники провели в подготовительном лагере 20.9 дней. Представляем вашему вниманию модель того, как вы можете подготовиться к играм для достижения лучших результатов.

## Мировые Спортсмены



### Вылет в Японию

Вылет из узловых аэропортов (Сеул, Шанхай, Тайпей)



### Препитие в Японию

Вылет через главный международный аэропорт

Ханэда Нарита

Станция Токио



Прямой рейс в Исикава

### Препитие в префектуру Исикава

Аэропорт Ното Сатояма

Аэропорт Комацу

Станция Канадзава

Передвижения в пределах префектуры очень удобны благодаря развитой автомагистрали Ното Сатояма.

## Начало тренировок

Акклиматизация к Японии.

ON

Вы можете сконцентрироваться на тренировках благодаря спокойной окружающей обстановке.



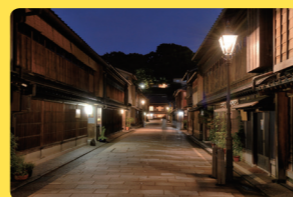
Изобилие свежих ингредиентов  
Префектура Исикава – кладь свежих ингредиентов – морепродукты, экологически чистые овощи из региона Кага и говядина с полуострова Ното.



## Важно уметь переключаться

OFF

В дни отдыха, почему бы вам не насладиться Японией в префектуре Исикава.



### “Онсэн” - горячие источники

7 крупных курортов с горячими источниками расположены вблизи тренировочного лагеря.



### Попробовать много вкусной еды

Правильное питание и тренировки это основная составляющая успеха.

### Восстановиться после тренировок на горячих источниках

Забота о своём теле для атлетов крайне важна.

### Общение с местными жителями

Участие в тренировках с местными жителями и общественные мероприятия.



### После игр

Мы также продумываем лагерь, который бы позволил проводить совместные мероприятия с местными жителями после олимпиады.

### В будущем

Мы надеемся на углубления международных отношений посредством спортивных обменов.

## В Токио!

Из префектуры Исикавы для участия в масштабных спортивных мероприятиях!



Добраться очень легко на скоростном поезде Хокурику Синкансен, линия которого была открыта в 2015 году.