

石川県は「おもてなし」の県

石川県で東京オリンピック・パラリンピックの  
事前キャンプを実施される皆様に「おもてなし」の心を持ち、  
あたたかくお迎えしたいと考えております。

石川県WEBサイト <http://www.pref.ishikawa.lg.jp/>

〈本パンフレットに関するお問い合わせ〉

石川県教育委員会 スポーツ健康課 E-mail [i-sports@pref.ishikawa.lg.jp](mailto:i-sports@pref.ishikawa.lg.jp)

# From ISHIKAWA TO THE WORLD STAGE

## 石川から 最高の舞台へ!

2020東京オリンピック・パラリンピック競技大会に向けたご案内

### 石川県からのメッセージ

アスリートと関係者の皆様には、  
オリンピック、パラリンピックでよい成績を  
おさめられることはもちろんのこと、  
日本の魅力が凝縮された地「石川県」で、  
日本を知って欲しい。



# 日本の原風景と現風景が融合。 日本の魅力が凝縮された地。それが石川県。



## 石川県知事 あいさつ



石川県知事 谷本正憲

石川県は、日本列島のほぼ中央に位置し、南北に長く、半島があり三方を海に囲まれ、海・山・川・そして平地と様々な地形があるという地理的な特徴を有しています。

オリンピック競技会場のある東京とは、ほぼ同緯度で近い距離にあり、貴国のアスリートの皆さんがより本大会に近い気象条件で練習ができ、コンディション調整が容易です。

東京へのアクセスもよく、飛行機で約1時間、国内でも数少ない1県に2空港があり、各練習会場からのアクセスが便利です。また、2015年には北陸新幹線が開通し、東京まで約2時間30分で結ばれております。

本県には、加賀百万石の歴史・文化、世界農業遺産「能登の里山里海」に代表される豊かな自然

然、全国有数の温泉、新鮮な海・山の幸、そして何よりも温かく人をもてなす風土など、「魅力」や「癒し」に満ち溢れた地域であります。

どれもが国や言葉の壁を越える石川の誇る“本物”だと自負しており、ぜひとも、この機会に本県で日本を感じていただきたいと思っております。

喧騒とした大都会でのコンディション調整と違い、石川の静かな練習環境や宿泊環境は必ずやパフォーマンスの向上につながります。

アスリートと関係者の皆様には、本大会でよい成績を取って頂きたいと願っており、そのためにも、事前キャンプ地の選定にあたっては、ぜひ石川県をご検討ください。県民を挙げて「おもてなし」の心で皆様をお迎えいたします。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

## 世界農業遺産 「能登の里山里海」



日本海に突き出た能登半島に広がる自然と調和した農林水産業と人の営みが育んだ「能登の里山里海」は、2011年6月、国際連合食糧農業機関 (FAO) により、日本で初めて世界農業遺産に認定されました。

# パフォーマンス維持とモチベーションアップ

## 最高の身体状態で東京へ

慣らす

オリンピック、パラリンピックの選手にとって開催地の気候はパフォーマンスに大きな影響を与えます。できるだけ本番に近い環境で身体を慣らす必要があります。

集中する

持てる力を存分に発揮するために重要な集中力。競技本番までのトレーニングにおいても、静かで集中できる環境である必要があります。

調整する

パフォーマンスの維持・向上やトレーニング中のケガの予防のためには、整備された施設でコンディションを調整する必要があります。

高める

ベストパフォーマンスを発揮するためには、「技術」「体力」「メンタル」全てのコンディションを高める必要があります。

移動する

トレーニングで高めた最高のコンディションで、東京の選手村まで移動する必要があります。

## 最高の心理状態で東京へ

味わえる

ユネスコ無形文化遺産にも登録されている「和食」、この和食の魅力を最大限に楽しむことが可能です。

癒される

宿泊施設などではトレーニングで疲れた体を癒し、心身ともにリラックスすることが可能です。

もてなされる

日本独特のホスピタリティ「おもてなし」。この「おもてなし」を最大限に感じる事が可能です。

楽しめる

遠路はるばる日本へやってくる選手、関係者。日本を知り、日本を楽しむことも可能です。

選手が求める環境がここにはあります。

石川

東京



# ACCESS GUIDE

## 日本の玄関口

### 《飛行機》



あなたの国から

羽田空港  
(東京国際空港)

約1時間 2往復/日

成田国際空港

約1時間 12往復/日

(韓国・ソウル 経由)

約1時間40分 3往復/週

(中国・上海 経由)

約2時間20分 4往復/週

(台湾・台北 経由)

約3時間00分 1往復/日

### 《列車》

東京駅



北陸新幹線  
約2時間30分  
24往復/日

2014年9月に  
東京オリンピック・パラリンピック開催決定。  
時期を同じくして北陸新幹線が  
2015年3月開通しました。



## 石川県の玄関口

のと里山空港



小松空港



金沢駅



石川県に直接入国

輪島市  
トランポリン



のと里山空港

能登町



志賀町

レスリング



のと里山海道  
(自動車専用道路)

2013年3月  
無料化

北陸新幹線  
2015年3月  
開通

石川県内

北陸自動車道

金沢市

トランポリン  
ウエイトリフティング  
水泳



小松空港

小松市

カヌー  
トランポリン



白山市

屋内競技



# キャンプシミュレーション

2012年ロンドンオリンピック・パラリンピック大会時の実績調査では、事前キャンプでの滞在日数は、平均20.9日とあります。この期間を石川県で有意義に過ごし、本大会で良い成績をおさめるためのシミュレーション例です。

World Athletes



貴国を出発

国際ハブ空港経由  
(ソウル、上海、台北)

日本に到着

主要国際空港経由

羽田

成田

東京駅

直接乗入可能

石川県に到着

のと里山空港

小松空港

金沢駅

のと里山海道をはじめ整備された道路で  
県内移動もスイスイ快適

トレーニング  
開始

身体をしっかり日本に慣らす

ON

静かな練習  
環境で  
集中して  
トレーニング



豊潤・  
新鮮な食材

日本海の新鮮な海の幸や、加賀野菜、能登牛など本県独自の農畜産物があり食材の宝庫です。



切替も重要

美味しいものを  
食べる

アスリートは栄養管理、  
体調管理が重要

温泉で疲労回復

アスリートは  
身体のケアも重要

地元との交流

合同練習や交流イベントに参加



OFF

休日には、  
石川県で日本を体感。



温泉地

いずれのキャンプ地からも近い、  
7つの大きな温泉地があります。



いざ東京へ

石川の地から  
偉大なスポーツの祭典へ!



2015年に開通した  
北陸新幹線で快適な移動

大会後

選手がリラックスして  
地元との交流が出来る  
「事後交流合宿」も検討します。

今後は

スポーツを通じ、貴国との交流を  
深めていきたいと考えています

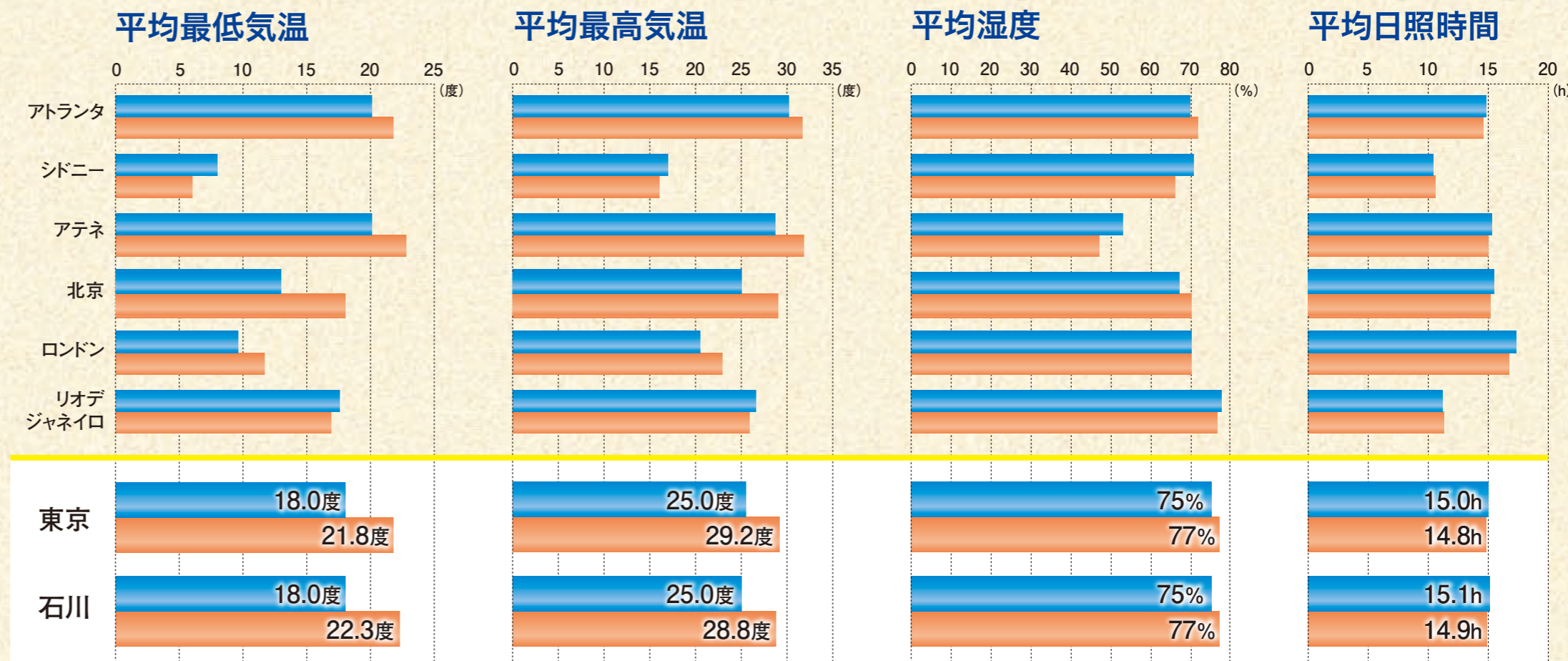
# 石川県はこんなところ

6月平均  
7月平均

## ●石川県の気候

石川県 北緯 36 度  
東京都 北緯 35 度

石川県は日本の北の方に位置していると誤解されがちですが、東京とはほぼ同緯度にあります。競技会場のある東京とほぼ同じ気候です。



参考:weatherbase、気象庁(2015年気象データ)※データは各地の平均値もしくは平年値

## ●データで見る石川県の魅力

### 交通基盤が充実している

石川県には、空港が2つあり、いずれも東京便が就航しています。各空港から練習会場には1時間以内に到着可能です。さらに新幹線の開業により、石川と東京の列車移動も、時間短縮されました。

#### DATA

- ◎1県2空港の実現 (のと里山空港開港 2003年)
- ◎石川と東京間時間短縮 (北陸新幹線金沢開業 2015年)  
金沢駅～東京駅  
最短2時間28分

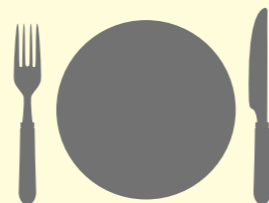


### 美味しい食材が数多い

石川県には、新鮮で美味しい食材が数多くあり、レストランのシェフはあなた方の要望に合わせたメニューを提供します。

#### DATA

- ◎特色ある農林水産物  
能登牛(ビーフ)、ルビーロマン(ぶどう)  
のとてまり(椎茸) など
- ◎水産物水揚げ金額  
日本海側 第1位 (2013年)



### 外国人に魅力的な地域

石川県には、高等教育機関が集積しており、国際交流も盛んで外国人留学生が多く学んでいます。また、外国人宿泊客は、10年くらいの間に約6倍となっています。

#### DATA

- ◎外国人留学生数  
全国 第5位(2014年)  
※人口当たり
- ◎外国人宿泊客の増加  
5万人(2003年) → 29万人(2014年)
- ◎大学・短大等学校数  
全国 第2位(2014年)  
※人口当たり



### 住む人の満足度が高い

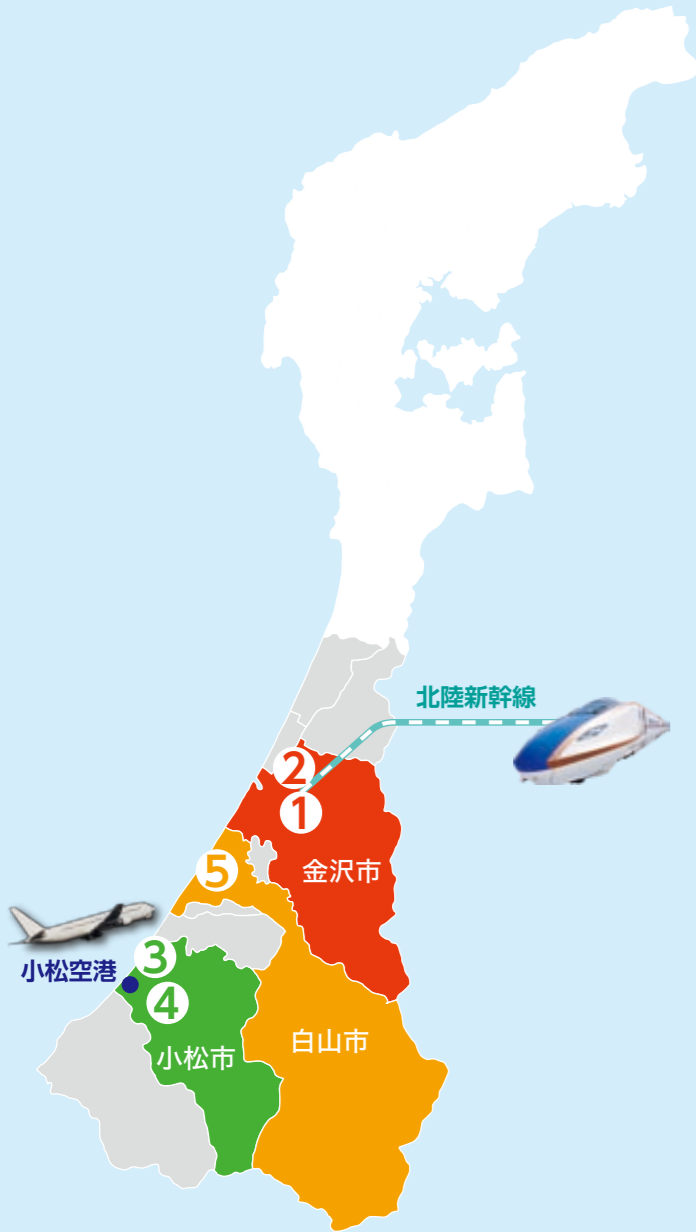
石川県は、暮らしやすい、住みやすい地域とされています。また、全国と比較して大規模災害のリスクの低い地域です。

#### DATA

- ◎都道府県幸福度ランキング (法政大学大学院幸福度指数研究会)  
全国 第3位(2011年)
- ◎住みよさランキング (東洋経済「都市データバック」)  
全国 第2位(2015年)
- ◎地震や水害といった大規模災害のリスクの低い地域  
出所:「損害保険料率算出機構資料」、国土交通省「水害被害額」



# 石川県施設紹介 《加賀地区》



加賀地域は、伝統的な街並みや様々な伝統工芸などの歴史的資源が継承された地域です。加賀温泉郷は、日本トップクラスの知名度であります。この地域にある「小松空港」は、東京便を中心に国内線が数多く、国際定期便も就航する拠点空港であります。

加えて、県都金沢は、北陸地方の経済活動の中心であり、多彩な近代文化を兼ね備え、新旧文化の融合した地域で、国際的なコンベンションも多く開催されています。

また、2015年北陸新幹線が開通し、金沢駅と東京駅間は約2時間半で結ばれています。

## 1 金沢市総合体育館

竣工年:1985年 金沢市 泉野出町

### ウェイトリフティング



#### 施設主要諸元

《第一競技場》 40m×60m、天井高13.75m 照度1,800lx  
 《第二競技場》 24m×32m、天井高12.75m  
 《第三競技場》 353㎡、天井高10.25m

#### 付帯施設等

- トランポリン5台
- トレーニング室
- 多目的室
- ウェイトリフティングセット
- 走路(1周216m)
- 会議室

◆3つの競技場、多目的室、トレーニング室、会議室などを備え、様々な屋内競技や使用目的に対応

#### 主な大会 開催実績

- 新体操ウインターフェスタin KANAZAWA (2005年～2008年)
- 全国高等学校ウェイトリフティング競技選抜大会 (2006年～2015年)

問い合わせ先: sports@city.kanazawa.lg.jp

### トランポリン



## 3 小松総合体育館

小松市 下牧町

### トランポリン

竣工年:1984年



#### 施設主要諸元

《アリーナ》 46m×42m、天井高20m  
 トランポリン 3台  
 EUROTRAMP 3台  
 補助マット 3セット

#### 付帯施設等

- トランポリン室
- トレーニング室
- 会議室
- ランニングコース (一周200m) ほか

◆体育館内に1周200mのサーキットランニングコース、トレーニング室完備 ◆2015年には全国規模のトランポリン選手権大会開催

#### 主な大会 開催実績

- 全日本トランポリン競技選手権大会 (2015年)

問い合わせ先: sports@city.komatsu.lg.jp

## 4 木場潟カヌー競技場

小松市 木場町

### カヌースプリント

竣工年:1991年



#### 施設主要諸元

《カヌー専用競技場》 常設9レーン、コース幅9m レーン全長1000m 自動発艇装置 ほか

#### 付帯施設等

- トレーニング施設
- 浮棧橋 ● 決勝タワー
- ランニングコース (一周6.4km)
- サッカーグラウンド ほか

◆国内唯一のカヌー専用競技場 ◆ナショナルトレーニングセンター認定 ◆毎年、日本代表チームが強化トレーニングで年間150日以上の使用実績

#### 主な大会 開催実績

- 第10回世界ジュニアカヌー選手権大会 (2003年)
- 北京オリンピックアジア地区最終予選会 (2008年)
- 日本カヌースプリント選手権 (2002年～現在)

#### 主な合宿 受入実績

- 北京オリンピック事前合宿 アメリカ、フランス、ベルギー、日本 (2008年)

問い合わせ先: sports@city.komatsu.lg.jp

## 2 金沢城北市民運動公園 屋内プール

金沢市 磯部町

### 水泳

供用予定:2017年



#### 施設主要諸元

《50mプール》 50m×25m (可動壁により25m×25m) 水深0～2.0m(可動床)  
 《飛び込みプール》 25m×20m 水深3.5m～5m

#### 付帯施設等

- サブプール 水深1.1m/1.35m (2段オーバーフロー)
- 会議室
- 記録室
- 採暖室
- 飛び込み用トレーニング室

◆2017年春供用開始予定の新しいプール ◆国際公認を取得予定で、競泳、飛び込み、シンクロナイズドスイミング、水球に対応

問い合わせ先: sports@city.kanazawa.lg.jp

## 5 松任総合運動公園体育館

白山市 倉光

### 屋内競技

トランポリン、新体操、バレーボール、フェンシング、柔道、卓球

竣工年:1991年



#### 施設主要諸元

《メインアリーナ》 45m×40m、天井高13.5m  
 バレーボール 3面  
 《サブアリーナ》 29m×17m、天井高10m

#### 付帯施設等

- 屋内プール
- 有酸素運動室
- 筋力トレーニング室
- 会議室 ほか

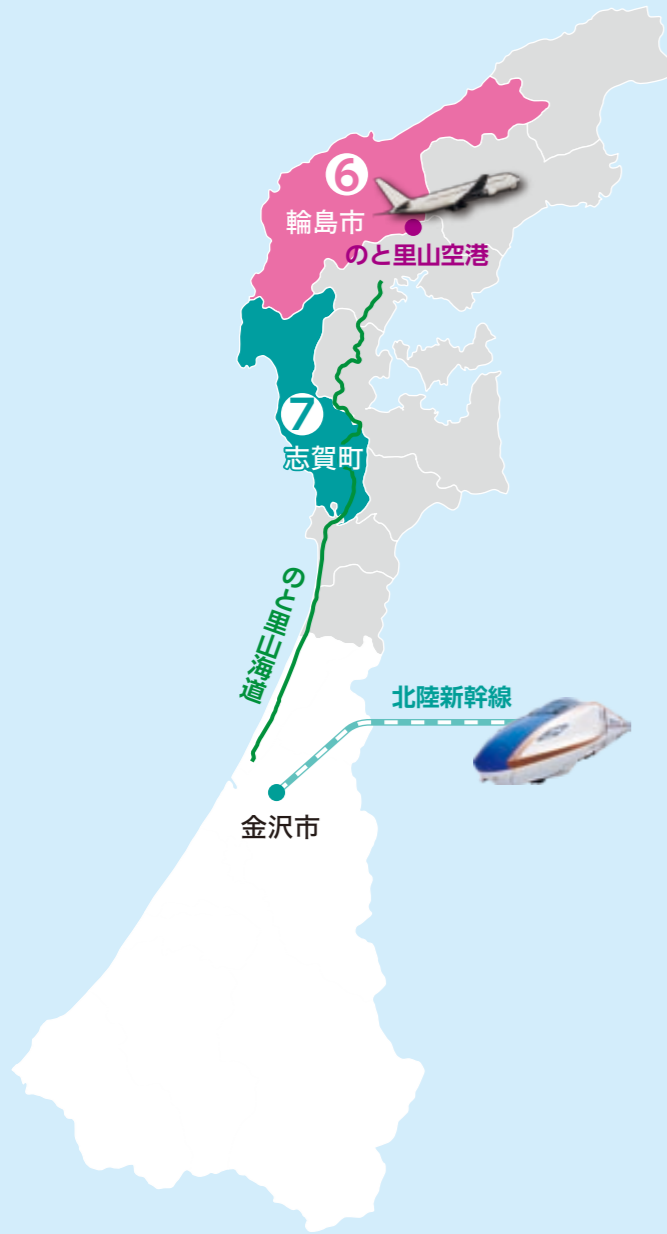
◆陸上競技場や屋内プールが併設 ◆有酸素運動室及び筋力トレーニング室併設で各種トレーニング可能

#### 主な大会 開催実績

- バレーボールVリーグ(チャレンジリーグ)
- 北信越体操選手権大会(女子新体操)

問い合わせ先: sports@city.hakusan.lg.jp

## 石川県施設紹介 《能登地区》



能登地域は、日本海に面し「能登の里山里海」の美しい景観の地域です。

豊かな自然環境と独自の食文化(全国的にも評価の高い新鮮な魚介類、伝統的な野菜類、地酒など)が相まって、「日本の原風景」とも言うべき素朴さを残しています。

この地域にある「のと里山空港」は、2003年に開港し、東京便が就航しております。

## 6 サン・アリーナ 一本松総合運動公園体育館 輪島市 杉平町

### トランポリン

竣工年:2001年



#### 施設主要諸元

《アリーナ》  
45m×37m、天井高17m  
トランポリン 4台  
EUROTRAMP 2台  
補助マット 2セット

#### 付帯施設等

- 温水プール
- トレーニングルーム
- ランニングコース (1周180m)
- 会議室 ほか

◆エアコン、温水プール、トレーニングルーム完備 ◆小高い丘に位置し、海を見下ろすことができ、自然の林に囲まれたリラックスできる環境

主な大会 開催実績 ● 西日本トランポリン競技選手権大会 (2015年、2007年)

主な合宿 受入実績 ● バレーボール世界選手権大会(日本・2006) 事前合宿 フランス男子チーム

問い合わせ先: sports@city.wajima.lg.jp

## 7 志賀町総合武道館 志賀町

### レスリング

竣工年:1989年



#### 施設主要諸元

《レスリング練習場》  
31.0m×22.7m  
マット2面設置可能 (IF規格適応)

#### 付帯施設等

- トレーニング室
- アリーナ ※マット2面設置可能
- 陸上競技場

◆トレーニング機器を配備した体育館と隣接、宿泊施設が徒歩3分圏内 ◆東京オリンピックで使用するマットを導入予定

問い合わせ先: gakushu@town.shika.lg.jp

## 石川県各市町のPRポイント

### 輪島市

世界農業遺産に指定された里山里海を象徴する地域。水、空気、海がきれいで食べ物が新鮮です。静かで小さな町なので、練習に集中でき、キャンプ地としては最適の環境です。練習会場までは車で、のと里山空港から30分以内の圏内です。

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

#### トランポリン P13

サン・アリーナ  
(一本松総合運動公園体育館)

### 志賀町

自然豊かなリゾートエリアを含む地域。スポーツ施設が集約された志賀の郷地区があり、宿泊施設も近接しています。練習に集中でき、また、プールやゴルフ、テニスも可能でリフレッシュできます。練習会場までは車で、のと里山空港から50分程度、新幹線金沢駅から70分程度の圏内です。

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

#### レスリング P13

志賀町総合武道館

### 金沢市

北陸地方の経済活動の中心であり、新旧文化の融合した地域。風情ある街並みとともに、伝統工芸や伝統芸能が盛んです。国際的なコンベンションも多く開催され、ハイグレードな宿泊施設が数多くあります。練習会場までは車で、小松空港から1時間以内、新幹線金沢駅から30分以内の圏内です。

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

#### トランポリン P11

金沢市総合体育館

#### ウェイトリフティング P11

金沢市総合体育館

#### 水泳 P12

金沢城北市民運動公園  
屋内プール(2017年供用予定)

### 小松市

産業都市として発展し、南加賀の中核を担っている地域。東には霊峰白山がそびえ、裾野には丘陵地や田園、平野が広がっています。ハイグレードな宿泊施設があり、快適なキャンプを行えます。市内に小松空港があり、練習会場までは車で10分程度の圏内です。

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

#### トランポリン P11

小松総合体育館

#### カヌースプリント P12

木場潟カヌー競技場

### 白山市

白山や雄大な流れの手取川、きれいな海岸線の日本海など山から海まで自然豊かな地域。静かな環境でトレーニングが行えるとともに、この豊かな自然の中でリフレッシュもできます。練習会場までは車で、小松空港または新幹線金沢駅から30分程度の圏内です。

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

#### 屋内競技 P12

松任総合運動公園体育館