



志賀高原陸上高地合宿提案資料

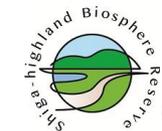
志賀一井ホテル 児玉

TEL: 0269-34-3711

FAX:0269-34-2839

Email: shigaichii19641201@gmail.com

上信越国立公園 標高1650m 志賀高原一の瀬



Shiga Highland Biosphere Reserve
Biosphere Reserve since 1980
Man and the Biosphere Programme



志賀高原一の瀬エリアは、標高1650mの高地にあり、陸上の高地トレーニング地として多くの方々にご利用頂いています。夏でも20℃～25℃という避暑地であり、志賀高原のホテルには冷房システムが無く、気候が天然のクーラーとなっています。一の瀬エリアには、一の瀬クロスカントリーコースそして一の瀬スポーツランドというフィールドがあり、目的に応じて豊富な陸上トレーニングを実施することが可能です。



一の瀬クロスカントリーコース（舗装）

周回9kmのロングコースであり、コース内道路は全て舗装されており、道路幅も広いため、監督車で周遊も可能です。

アップダウンに富んだコースであり、ロードのトレーニングでは有効です。

メイン道路ではないため、通年を通して車通りはほとんどないため、安全にトレーニングをしていただけます。



一の瀬スポーツランド（未舗装）

縦：25m・横100mの外周250mのトラックフィールドになります。

タイムレースや記録会を想定したトレーニングを実施することが可能です。

志賀高原では唯一のトラックフィールドになります。

但し、タタートラックではございません。

**リビングハイ・トレーニングロー理論として、標高差1000mを活かして
スピード練習やタイムレースは、志賀高原の麓、長野市にある陸上タタートラック**

志賀高原で唯一の本格的ジム

政府登録国際観光旅館

志賀一井ホテル
SHIGA ICHII HOTEL

志賀一井ホテルには、志賀高原で唯一本格的なトレーニングジムを完備しております。

屋外でのトレーニングだけでなく、屋内の基礎体力トレーニングや体幹トレーニングなどが重要視されている中、

志賀一井ホテル内、小体育館スペースにてジムトレーニングすることが可能です。

また別に130畳の大広間があり、小体育館との併用で雨天時のトレーニングをする事も可能です。



トレーニングホール



トレーニングジム

<完備機材>

- ・レッグプレス
- ・パワーラック
- ・ラットプル
- ・オリンピックバー
- ・EZバー
- ・パワーブロック
- ・アジャスタブルベンチ
- ・プレートセット (10kg、15kg、20kg)
- ・プレートセット (1.25kg/2.5kg/5kg/10kg/15kg 20kg)
- ・ダンベルセット (1kg~10kg)

食堂ホールをトレーニングホールとして開放しています。約150畳の広さを有するホールには、右図のような本格的なジムを設置しており、体育館のようなタイル式フロアとなっているため、利便性の高い仕様となっております。

練習風景

政府登録国際観光旅館

SHIGA ICHII HOTEL
志賀一井ホテル

1周9 kmのアップダウンのロードコースは、強化トレーニングには最適なフィールドです。弊社でお泊り頂いている某箱根駅伝出場経験のあるチームなどから好評の声を頂いています。



屋外が雨天の場合、屋内でも写真のようなフィジカルトレーニングが可能です。屋外練習後にアイシングが出来るアイシングプールも2個完備しています。

サービス ～より充実した合宿にさせていただくために～

政府登録国際観光旅館

SHIGA ICHII HOTEL
志賀一井ホテル
SHIGA ICHII HOTEL



志賀一井ホテルでは、自転車の貸出をサービスで提供しております。
雨天時の屋外トレーニングでもトレーニングウェアなどを乾燥させる乾燥室もございます。
また、広さ130畳の大広間もあり、室内トレーニングを実施することも可能です。



乾燥室

ホテルのフロント階にあり、
屋外から帰着後、すぐに乾燥
室をご利用いただけます。



洗濯室

地下1階に計4機の洗濯機を
ご用意しております。



自転車

計4台の自転車を完備しております。
ご自由に練習でお使い頂けます。

お食事 ～栄養に配慮した当ホテル自慢のお料理～

政府登録国際観光旅館



志賀一井ホテル

SHIGA ICHII HOTEL



～当ホテルこだわりのお食事～

朝食・夕食：バイキング又はセットメニュー / 昼食：セットメニュー（カレー・牛丼など）

※経験豊富なアレルギー対応もしております。

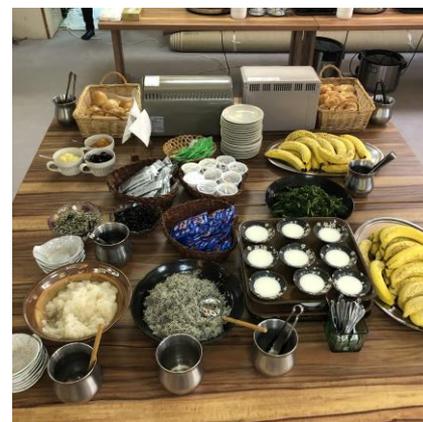
地元農家直送の信州産コシヒカリ・信州みそなど食の宝庫長野県北信の味覚をご堪能頂けます。
栄養面・健康面を配慮したお食事を提供いたします。

お食事メニュー一例（朝食の場合）

政府登録国際観光旅館

SHIGA ICHII HOTEL 志賀一井ホテル

ご朝食バイキング（ABCの繰り返し）			
	A	B	C
主食	白米・おかゆ	白米・おかゆ	白米・おかゆ
	ロールパン	ロールパン	ロールパン
	食パン	食パン	食パン
	焼きのり	焼きのり	焼きのり
	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ
	ジャム3種	ジャム3種	ジャム3種
	マーガリン	マーガリン	マーガリン
主菜 副菜	湯豆腐	湯豆腐	湯豆腐
	ハム	ベーコン	ハム
	ウインナー	ウインナー	ウインナー
	ミニ巻かま	豚刺煮	シューマイ
	ほうれん草のおひたし	香煎胡麻和え	もやしのおひたし
	温泉卵	温泉卵	温泉卵
	厚焼き玉子	目玉焼き	チーズオムレツ
	スクランブルエッグ	玉子ロール	スクランブルエッグ
	焼き魚(鯖)	焼き魚(鯖)	焼き魚(鯖)
	ひじき煮	ひじき煮	ひじき煮
	切干大根	切干大根	切干大根
	サラサ(サラダ) (ドレッシング)	ポトトサラダ (マヨネーズ)	マカロニサラダ (マヨネーズ)
	しらすおろし	しらすおろし	しらすおろし
	切昆布	切昆布	切昆布
チリメンジャコ	チリメンジャコ	チリメンジャコ	
納豆	納豆	納豆	
バナナ	バナナ	バナナ	
デザート 飲み物	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト
	牛乳	牛乳	牛乳
	オレンジジュース	オレンジジュース	オレンジジュース
汁物	リンゴジュース	リンゴジュース	リンゴジュース
	お味噌汁(鮭)	お味噌汁(わかめ)	お味噌汁(豆腐)
生野菜	コーンスープ	カレースープ	ハンバーグスープ
	キャベツ・コーン・トマト・ブロッコリー・レタス	キャベツ・コーン・トマト・ブロッコリー・レタス	キャベツ・コーン・トマト・ブロッコリー・レタス



上図は朝食バイキングの一例となります。
メニューも一例となりますので、ご参考程度にご参照下さい。

お食事メニュー例（昼食の場合）

政府登録国際観光旅館



志賀一井ホテル

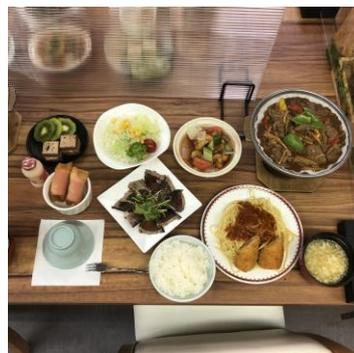
SHIGA ICHII HOTEL

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
主食	カレーライス 目玉焼き	うずら入り 中華丼	牛めし目玉焼き	豚キムチチャーハン	鰻かまぼこちらし寿司	きのこの親子丼
主菜	さつまいものレモン煮	水餃子	パンプキンサラダ	中華はるさめ	ひじきとがんもの煮物	パンパンジーサラダ
野菜	キャベツ・コーン・トマト・ブロッコリー・レタス	キャベツ・コーン・トマト・ブロッコリー・レタス	キャベツ・コーン・トマト・ブロッコリー・レタス	キャベツ・コーン・トマト・ブロッコリー・レタス	キャベツ・コーン・トマト・ブロッコリー・レタス	キャベツ・コーン・トマト・ブロッコリー・レタス
汁物	味噌汁	わかめスープ	きのこスープ	卵スープ	味噌汁	コンソメスープ
果物	キウイ	オレンジ	グレープフルーツ	スイカ	キウイ	オレンジ



お食事メニュー例（夕食の場合）

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
テーマ	和食	中華	洋食	和食	洋食	和食
主食	白米	白米	白米	白米	白米	白米
主菜	ポークソテー わさび醤油	牛肉とパプリカの オイスター炒め	チーズハンバーグ	鶏の唐揚げ ゆかりおろし	ポークチャップ	ローストビーフ
副菜	いわしの梅肉和え	白身魚の甘酢あんかけ	鯖のトマトソース	ホタテのバター醤油	白身魚の バルサミコソース	鮭のホイル焼き きのこ添え
副菜	かぼちゃと青菜の煮物	魚肉ソーセージ 春巻き風	きのこの クリーム煮	里芋とナス ひき肉あんかけ	きのこグラタン	えのきの和麻婆
副菜	しめじと高野豆腐	カツオカルパッチョ	お豆ときのこのマリネ エリンギ	マグロカルパッチョ	お豆とひじき ほうれん草胡麻和え	信州サーモンカルパッチョ
サラダ	キャベツ・コーン レタス トマト・プロッコリー	キャベツ・コーン レタス トマト・プロッコリー	キャベツ・コーン レタス トマト・プロッコリー	キャベツ・コーン レタス トマト・プロッコリー	キャベツ・コーン レタス トマト・プロッコリー	キャベツ・コーン レタス トマト・プロッコリー
果物	オレンジ	キウイ	スイカ	グレープフルーツ	キウイ	オレンジ
汁物	豆腐とわかめのお味噌汁	たまご中華スープ	オニオンスープ	豆腐とお揚げのお味噌汁	野菜スープ	けんちん汁
その他	ビルクル	ビルクル	ビルクル	ビルクル	ビルクル	ビルクル



新型コロナウイルス対策

政府登録国際観光旅館



志賀一井ホテル
SHIGA ICHII HOTEL

安心・安全にプログラムを合宿していただくために、
以下の新型コロナウイルス対策を講じています。

定期的な消毒



玄関前・エレベーターホール・食堂など共用エリア随所に消毒液を設置しております。

お食事会場



各テーブルの横と前にアクリルパネルを設置しており、消毒液も配備しております。

換気



全客室と全共用エリアに加湿機能付き空気清浄機を完備しております。

三密対策



志賀高原で唯一共用エリアの混雑状況をLINE上で確認できるツールを提供しておりますので、混雑状況を見て、密対策をしていただけます。

検温



玄関前にAIサーモグラフィカメラ検温器を設置しています。また非接触型検温器を3台ご用意がございます。

万全なコロナ対策

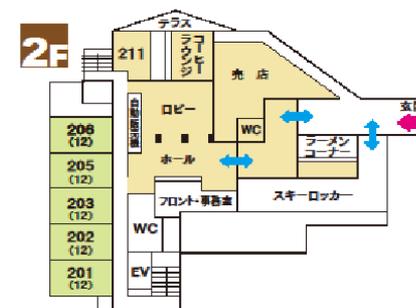
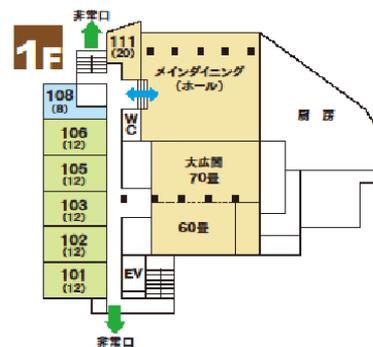
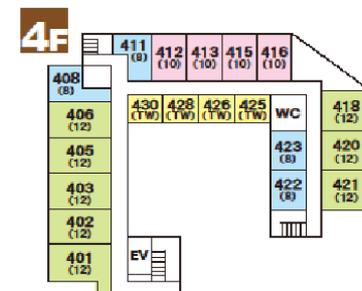
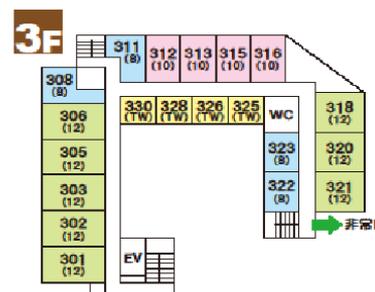


志賀一井ホテル施設概要

総客室数	50室 和室：42室 / 洋室:8室
最大収容人数	240名 ※ 2 畳 1 名の場合
レク会場数	2会場
大浴場最大収容人数	男子25名 / 女子20名
館内放送設備	全館可 / マイク本部：フロント
部屋風呂 / 洗浄機付きトイレ	36室完備 / 全館全室完備
Wi-Fi / 電話 / TV	全館全室可 / 内線カット○ / TVカット○

館内見取図

■ 12畳 ■ 10畳 ■ 8畳 ■ TW

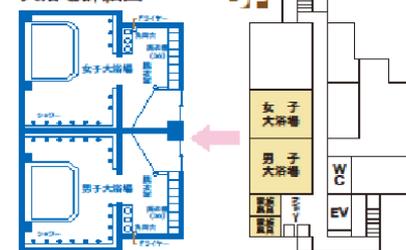


大浴場設備

男子	男子25名収容 (蛇口18、シャワー18ヶ、脱衣36ヶ)
女子	女子20名収容 (蛇口11、シャワー11ヶ、脱衣36ヶ)

※男女入替えが可能です。

大浴場詳細図



客室・温泉 ※収容能力：約230名

政府登録国際観光旅館

SHIGA ICHII HOTEL
志賀一井ホテル
SHIGA ICHII HOTEL



和室12畳

室数：26室
定員：6人
客室面積：18㎡
布団サイズ：0.98m
ルーム数：21
Wifi: あり / 禁煙



和室10畳

室数：8室
定員：5人
客室面積：15㎡
布団サイズ：0.98m
ルーム数：8
Wifi: あり / 禁煙



和室8畳

室数：9室
定員：4人
客室面積：12㎡
布団サイズ：0.98m
ルーム数：6
Wifi: あり / 禁煙



洋室ツイン

室数：7室
定員：2人
客室面積：9㎡
布団サイズ：0.98m
ルーム数：4
Wifi: あり / 禁煙



人工温泉 トゴールの湯

トゴールの湯は新潟県「栃尾又温泉」付近にて産出される風化鉱物トゴール・ウォームタイトを使用し、温泉の湧きだす自然現象を人工的にシステム化した次世代の入浴設備です。

効能

・神経痛	・リウマチ	・腰痛	・肩こり
・打ち身	・くじき	・疲労回復	・冷え性
・しもやけ	・あせも	・荒れ性	・痔