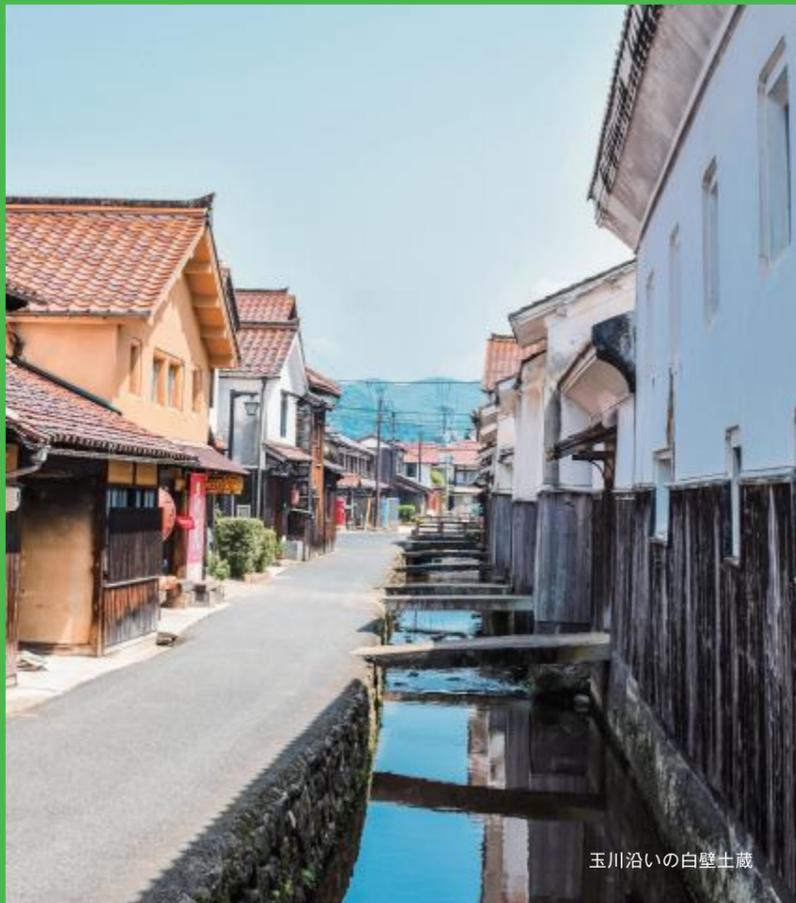


合宿ガイドブック

KURAYOSHI TRAINING CAMP

合宿をするなら東大山山麓の清流に囲まれた倉吉へ！

鳥取県倉吉市



玉川沿いの白壁土蔵



旧国鉄倉吉線廃線跡
竹林エリア



関金温泉
せきがね湯命館

倉吉合宿の 魅力 ポイント

静かに打ち込める環境

倉吉は自然に囲まれた静かなまち。都会の喧騒から離れ、スポーツに、文化活動に集中できる環境です。陸上競技場、野球場、テニスコート、武道館などのスポーツ施設はもちろん、ホールや文化活動に活用できる施設も充実し、練習に最適な環境が整っています。



1

交通アクセスも充実

倉吉は新幹線、高速道路こそ通っていませんが、交通アクセスは充実。JRでも自動車でも大阪から3時間ほどの距離にあります。鳥取県内には二つの空港があり、東京からは1時間ちょっとで結ばれています。



2

住みよいまち・倉吉

倉吉は東洋経済新報社が毎年発表している「住みよざランキング」上位の常連。2025年は総合9位にランクされ、人口当たりの病院などから算出される「安心度」は全国30位、人口当たりの小売販売額などで見る「利便度」は全国36位と高評価を得ています。



3

豊かな伝統と文化

江戸時代から続く町並みが残る倉吉市の市街地は国の重要伝統的建造物群に指定されて観光名所ともなっています。長い歴史と豊かな伝統を誇るまちは倉吉餅、焼物など伝統的工芸品を育み、古い文化が大切に守られる一方、鳥取県立美術館を中心に現代アートが開くまちでもあります。



4

豊かな食と農畜産物

倉吉は豊かな農畜産物を生産する農業どころです。特に二十世紀梨や新甘泉(鳥取県オリジナル品種)、倉吉スイカは全国に出荷される特産品です。また畜産も盛んで、牛の骨でだしをとる牛骨ラーメンは地元民のソウルフード。豊かな農畜産物が食文化を彩ります。



5

倉吉はこんなまち

鳥取県中部に位置する倉吉市は長い歴史と伝統を誇り、文化の香りあふれるまち。市のシンボル・打吹山のふもとに広がる市街地には、江戸時代から続く、赤い瓦と白い漆喰壁が特徴の町並みが広がり、多くの人が訪れる観光地となっています。

こうした都会の喧騒から離れて各種合宿活動に集中して取り組むことができる倉吉市は、陸上競技、野球、サッカーなどの屋外スポーツ施設はもちろん体育館なども充実しています。スポーツだけではなく、市内には大小のホールを備えた文化施設などもあり、音楽や勉強合宿などにも最適な環境が整っています。

市内にはホテル、旅館なども多くあります。市内唯一の温泉で、無色透明なお湯から「白金の湯」と称される関金温泉には2025年春、新たに合宿などでの利用も可能なHOTEL星取テラスせきがねがオープンしました。

豊かな自然に囲まれた静かで集中できる環境の中、倉吉での合宿をお試しください。



倉吉市DATA

- 人口 43,159人(2025年9月末現在)
- 世帯数 20,540(2025年9月末現在)
- 面積 272.06km²(2025年9月末現在)
- 気候 年平均気温14.8℃、年間降水量1760.4mm(1991~2020年の平均値)四季の変化を感じながら過ごしやすい気候。日本海側に位置しているため日照時間は太平洋側に比べて少なく、12月から3月初めにかけては降雪がある。



倉吉市イメージキャラクター



里見八犬伝の八犬士に憧れて倉吉のまちにやってきた不思議な犬「くらすけくん」。人の温もりや優しさ、そしてどこか故郷のような懐かしさが漂うこのまちが大好きになって、お気に入りの白壁土蔵のキグルミを着て住み着いてしまいました。

いまでは倉吉市のイメージキャラクターとなって、まちを訪れる人々に倉吉に「くらすけくん」と言ってもらえるようにと、日夜がんばっています。



KURAYOSHI TRAINING CAMP

倉吉合宿、ここがステキ！ 利用者の声

少年サッカーチーム「FCカミノ」(鳥取県北栄町) 村山太亮 ヘッドコーチ

「関金総合運動公園ラグビー場は芝の状態がとても良く、ナイター設備も整っていて練習環境は抜群」といい、「自然に恵まれ、とても静かな環境で練習できるメリットは大きい」と話す。HOTEL星取テラスせきがねがオープンしたことで、今後は関金での合宿を復活させることも検討中。「温泉に入ることができるのは大きなメリット。歩いてグラウンドまで来られるのも魅力。合宿できるのが楽しみ」と話す。

鳥取中央育英高・男子バレーボール部 桑名圭司 顧問

倉吉市にも合宿への助成制度があることを知って倉吉スポーツセンターで合宿するようになり、全国の強豪チームを呼んで大会を開催し、その宿泊所としても同センター合宿所を活用している。「これまでは鳥取に強豪チームに来てもらうなど考えられなかったが、環境の良さから来てもらえるようになった」と桑名教諭。他県のチームからも「宿泊費用が安いうえに食事もおいしくてバランスがいい」と好評だ。



少年サッカーチーム「フットボールライフ・フェゴ」(兵庫県西宮市) 早野陽 代表

これまでは愛知県や静岡県などで合宿することが多かったが、2025年春に倉吉で開催された大会に参加したことをきっかけに、同年夏から倉吉スポーツセンターでの合宿をスタートさせた。「兵庫県からだマイクロボスの移動も苦ではなく、いい距離感。何より競技場と合宿所が隣接しており、時間を有効に活用できる距離感がいい」と満足している。倉吉での合宿を決断するきっかけは市の助成金で、「家庭の負担が減りとても助かる」という。合宿所の施設などにも満足しており、「部屋はきれいだし、御飯がおいしい。雨で練習できない時に子どもたちをどこに連れて行ってやろうかと楽しみ」。今後も倉吉での合宿を継続する予定だ。



倉吉での合宿モデルプラン

充実した練習環境と、魅力ある滞在体験を両立！



【2泊3日】スポーツ合宿モデルプラン



1日目 | 集中トレーニングと交流

午後:倉吉スポーツセンターで練習開始
夜:宿舎でミーティング、夕食



倉吉市は「倉吉スポーツセンター」を中心に施設が集約されており、移動負担が少ないのが魅力です。また、歴史ある町並み(白壁土蔵群)が近接しているため、合宿の合間にスムーズに観光を取り入れることができます。

2日目 | トレーニング(午後から観光)

午前:ハードトレーニング
午後:[リフレッシュ観光]
白壁土蔵群、
円形劇場くらしフィギュアミュージアムなど
夕方:関金温泉へ移動(車で約20分)
関金温泉で合宿の疲れをじっくり癒やす



3日目 | トレーニングと解散

午前:午前練習(または他チームとの練習試合)
合宿の総仕上げ
昼食:倉吉名物「牛骨ラーメン」
地元のソウルフードで合宿を締めくくり
午後:倉吉駅にて解散

【3泊4日】自転車競技合宿モデルプラン



1日目 | 到着、脚慣らし

午後:自転車競技場周辺のコースで脚慣らし
夕方:宿泊施設へチェックイン
夜:ミーティング、夕食



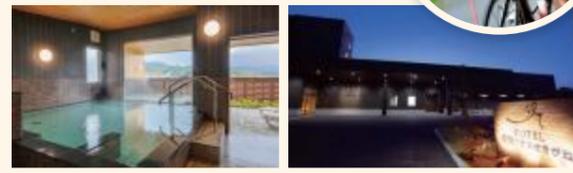
2日目 | 終日トレーニング

午前:倉吉自転車競技場でバンク走行
午後:大山方面へのヒルクライム走行
夜:宿舎で夕食、ミーティング



3日目 | トレーニングとリカバリー

午前:ロードコースで周回練習
午後:白壁土蔵群へのサイクリング
関金温泉でのリカバリー
夜:宿舎で夕食、ストレッチ、ミーティング



4日目 | 実践トレーニングと解散

午前:倉吉自転車競技場で実践トレーニング
午後:解散

倉吉市は、西日本でも数少ない自転車競技場を有し、アップダウンに富んだロードコースがあり、自転車競技の合宿に最適なエリアです。「倉吉自転車競技場」でのトラック練習と、インターハイでも使用された16kmのロードコースや周辺の山岳トレーニングを組み合わせられます。

合間に訪れてみたい! 倉吉市内の見どころ



白壁土蔵群

倉吉市打吹玉川
伝統的建造物群保存地区

【所要時間】
1時間~2時間



倉吉のシンボル・打吹山のふもとに広がる市街地には江戸時代の建物も残り、国の重要伝統的建造物群保存地区にも選ばれる観光名所となっています。古い建物がお店や飲食店に改装されているところもあり、散歩や買い物、飲食を楽しむことができます。

旧国鉄倉吉線廃線跡

【所要時間】
1時間半~2時間



1985年に廃線となった旧国鉄倉吉線の一部には今もレールや駅の跡が残されているところがあります。特に倉吉市関金町の泰久寺駅跡付近には竹林の中をレールが走り、幻想的な風景が広がっています。このことから「日本一美しい廃線跡」とも呼ばれます。

関金温泉

【所要時間】
1時間~



倉吉市の中心市街地から南西に車で約20分のところにあり、国民保養温泉地にも指定されています。ラドン含有量は三朝温泉につぐ全国2位で、無色透明な湯から「白金の湯」と称されています。風情漂う鳥飼旅館、日帰り入浴施設の「せきがね湯命館」、2025年春にオープンした「HOTEL星取テラスせきがね」のほか共同浴場や足湯もあります。

【2泊3日】音楽合宿モデルプラン



1日目 | 到着、パート練習

午後:パートに分かれて練習
夜:宿泊施設で夕食後、
ミーティングで楽曲の解釈共有

2日目 | 練習とリフレッシュ

午前:部分練習
午後:エースバック未来中心・大ホールでの調整
夕方:白壁土蔵群を散策し、リフレッシュ
夜:宿舎施設で夕食、合宿の振り返り

3日目 | 仕上げ

午前:成果発表
午後:解散



倉吉市は多目的ホールや宿泊施設が近接しているため、吹奏楽合宿には非常に適した環境です。コンクールや定期演奏会を見据え、集中して音作りができます。



【2泊3日】スポーツクライミング合宿モデルプラン



1日目 | 到着、トレーニング

午後:専門種目(リード、ボルダー、スピード)の
繰り返し練習と課題確認
夜:宿泊施設で夕食、ミーティング



2日目 | トレーニングとリフレッシュ

午前:課題克服のための繰り返し練習、
持久トレーニング、高強度トレーニング、
反復練習等
午後:追い込み練習
夕方:白壁土蔵群を散策、リフレッシュ
夜:宿泊施設で夕食、ミーティング

3日目 | 成果確認

午前:模擬大会形式で合宿の成果確認
午後:解散



倉吉市は「スポーツクライミングの聖地」を目指しており、世界大会の合宿にも使われる「倉吉スポーツクライミングセンター」を擁しています。リード、ボルダー、スピードの3種目すべてに対応できる環境を活かした施設で、個々の弱点克服や追い込みが図れます。※リード壁、スピード壁を利用するには条件があります。

倉吉市内スポーツ・文化関連施設

① 倉吉スポーツセンター

市のシンボル・打吹山の中腹に広がる
多彩なスポーツ施設群



(倉吉市葵町591-1)
Tel:0858-22-5674, Fax:0858-22-5684
倉吉スポーツセンター体育館、倉吉市営陸上競技場、
倉吉市営庭球場、倉吉市営体育センター、
倉吉市営武道館(柔道・剣道場)、倉吉市営相撲広場、倉吉市営射撃場
【合宿所】(最大70人収容、食事の提供あり)



利用可能競技
陸上競技、野球(硬式、軟式)、サッカー、ソフトボール、テニス、ソフトテニス、バスケットボール、バレーボール、武道、相撲、クレール射撃など



【倉吉市営野球場】(倉吉市湊町518)
両翼92m、中堅120m、外野は天然芝、ナイター設備



② 関金総合運動公園

温泉にも近く、豊かな自然に囲まれた運動公園

【倉吉市営関金野球場】(倉吉市関金町関金宿1620)
両翼92m、中堅120m、外野は天然芝、ナイター設備
【倉吉市営関金テニスコート】(倉吉市関金町関金宿1620)
【倉吉市営関金ラグビー場】(倉吉市関金町関金宿1620)

利用可能競技
野球(硬式、軟式)、ソフトボール、テニス、ソフトテニス、ラグビー、サッカーなど



その他の周辺スポーツ施設 ※画像左から
【倉吉市営関金屋根付多目的広場】(倉吉市関金町関金宿1734-1)
【倉吉市営関金農林漁業者等健康増進施設】(倉吉市関金町関金宿1560-18)
【倉吉市営関金B&G海洋センター】(倉吉市関金町松河原106-985)

③ 鳥取県立倉吉体育文化会館

利用可能競技
バドミントン、バレーボール、
その他室内競技、スポーツクライミング



JOCのお墨付き。
「スポーツクライミングの聖地」化への中心施設
(JOC競技別強化センター認定)

倉吉市山根529-2
Tel:0858-26-4441, Fax:0858-26-4447

【倉吉体育文化会館】

体育館(テニス3面、バレーボール3面、バドミントン10面、
卓球30台、ハンドボール1面、ソフトバレーボール10面)
収容5000人、観覧席2014人、音響・舞台装置
《研修室》4室:60~360人、《教養室》2室:各48人

【倉吉スポーツクライミングセンター】
リード壁、スピード壁、ボルダールーム

④ 倉吉パークスクエア

ホール、図書館など文化施設が集まる複合施設



【エースバック未来中心】

(倉吉市駄経寺町212-5)
Tel:0858-23-5390, Fax:0858-47-0255
《大ホール》1503席、《小ホール》310席
《リハーサル室》141㎡、《練習室1》44㎡、《練習室2》82㎡
《セミナールーム1~9》48~255㎡
備品:コンサートグランドピアノ3台(大小ホール)、ピアノ2台(練習室)、
譜面台、パイプオルガン、エレクトーン(共通)



【倉吉市営温水プール】

(倉吉市駄経寺町198-2)
Tel:0858-47-1186
《遊泳プール》25m×5コース
料金:団体利用割引あり(10人以上)



【倉吉交流プラザ】

(倉吉市駄経寺町187-1)
Tel:0858-47-1181
《視聴覚ホール》150席
《第1~3研修室》20~63席
●施設内に倉吉市立図書館



⑤ 倉吉自転車競技場

全国大会も開催される、
本格的な自転車競技場

利用可能競技
自転車トラック競技
(周辺でロード競技)

(倉吉市桜字後口山68-23)
Tel:0858-28-5441
走路:周長333.33m、アスファルト舗装



⑥ 倉吉市文化活動センター リフレプラザ倉吉

利用可能競技
吹奏楽、書道、絵、
茶道、演劇、ダンス、
デジタル制作など

(倉吉市住吉町77-1)
Tel:0858-23-6095(FAX兼)
《活動室》8室:5~50人程度、《和室》1室:30人、《デジタルラボ》5人
《音楽室》20人程度、《大会議室》50人程度、《軽運動室》60人程度
備品:グランドピアノ2台、電子ピアノ1台

