

# 海風食すべてが、アスリートの力になる。

## スポーツ合宿は、宝の島「天草」へ

### すべてが「力」に変わる場所

「海」で整い、「風」に乗り、「食」で満たされる。これら三つの要素が調和したとき、アスリートは最高のパフォーマンスを発揮できる状態、すなわち「天草コンディション」へと到達します。

2026年、あなたのチームがさらなる高みを目指すなら。天草のすべてが、その一歩を支える力になります。



### 天草が選ばれる3つの理由

#### 集中を高める「最高の環境」

- 一年を通じて温暖な気候：冬場でも氷点下になることが少なく、年間を通じたトレーニングが可能。
- 充実の施設ラインナップ：陸上競技、野球、サッカー、ラグビー、バスケットボール、バレー、さらにはマリンスポーツまで対応。
- リフレッシュの宝庫：練習後は温泉と絶景で心身をリカバリー。

#### アスリートを支える「天草の食」

- エネルギーの源：日本一の生産量を誇る「車えび」や、ブランド鶏「天草大王」、新鮮な地魚。
- 栄養バランス：地域の宿泊施設が、スポーツ栄養を考慮したボリューム満点の食事でチームを支えます。

#### 手厚い「サポート体制」

- 合宿補助金制度：宿泊数や人数に応じた助成金でコスト面をバックアップ。  
(※条件あり)
- ワンストップ対応：施設予約から宿泊先の手配、お弁当の相談まで、スポーツコミッションが全力サポート。

### 【海】- 精神を整え、リカバリーを加速させる

- 天草を象徴する青く穏やかな海は、練習で高揚した神経を鎮め、深いリラックスをもたらします。
- メンタルケア：どこまでも続く水平線を眺めながらのロードワークは、閉塞感を打破し、集中力を高めるマインドフルネスな時間となります。
  - アクティビリカバリー：波音を聞きながらのストレッチや、潮風を感じるアイシングタイムは、科学的な数値だけでは測れない「心の回復」を促し、翌日の練習への意欲を創出します。



### 【風】- 限界を突破するための、最高のコンディション

- 天草を吹き抜ける風は、一年を通じてアスリートに味方します。
- 理想的な気候：2026年度も天草は、冬は温暖で夏は海風が熱気を和らげる、トレーニングに適した気候を維持しています。過酷な環境下での消耗を抑え、質の高い練習を長時間持続させることができます。
  - チームに吹く追い風：豊かな自然の中で開放的な気分になることで、選手間のコミュニケーションが活性化。チームに新しい「風」を吹き込み、結束力を一段上のレベルへと引き上げます。

### 【食】- 明日の強さを作り、天草の宝

- 「食べたものが、体を作る」。この真理に、天草は最高の素材で応えます。
- 高タンパク・低脂質なエネルギー源：地鶏「天草大王」や新鮮な白身魚は、筋肉の修復に不可欠な良質なタンパク質の宝庫。
  - アスリート専用のホスピタリティ：宿泊施設の料理人は、スポーツ栄養学の視点を取り入れ、過酷なトレーニングを支える栄養バランスと、疲れた体でも箸が進む美味しさを両立。地元産の旬の野菜や柑橘類が、疲労回復を強力にサポートします。