



**陸上合宿  
徹底応援  
宣言!!**

# ライバルチームに差をつける! 陸上合宿するなら**生命の森**

生命の森が陸上競技団体に合宿場所として選んでいただける理由!

**理由  
その1**

雨天・荒天でも安心!  
全天候対応型の屋外・屋内施設。

**理由  
その2**

ロードコース(5km)、  
クロスカントリーも充実!

**理由  
その3**

投擲種目等の、  
専門種目にも、もちろん対応!



充実の屋内・屋外施設で  
ハードトレーニング・リカバリーメニュー・  
ミーティングが可能!



近隣には、ロードからクロスカントリーにも  
対応可能なコースが点在。アクセスも抜群!



AM→専門種目の練習  
PM→生命の森でアフターフォローメニュー等  
バス送迎も可能だから、幅広いメニューにも対応!  
東金アリーナ

## 400mトラック

備品として、ハードル10台、スターティングブロック8台をご用意。

## 屋内200mトラック

ウレタン製1周200mトラック。天候に左右されないトレーニングが可能。

## フィンネンバーン (1周約500m、起伏のある1周900m)

軟らかいウッドチップの不整地を利用し、筋強化はもちろん、積極的休養にも利用可能。

## ロードコース・クロスカントリーコース

平地では得られない、短距離～長距離に幅広く必要な脚筋力や心肺機能の強化が可能。

## 投擲種目・専門種目

午前中はリレーのバトン練習や投擲・跳躍種目練習、午後は生命の森で補強練習やアフターフォローメニューを。

## そのほか、全力で皆様をサポート中!

1. 熱中症予防セミナーや栄養指導、セルエクササイズなどの講師手配もおまかせ!
2. アイシング用の氷をサービス!
3. 練習後のミーティングにも対応可能な会議室も完備。



RESOL  
リソル

リソル生命の森

営業部 TEL. 03-3206-3525

検索 [www.seimei-no-mori.com](http://www.seimei-no-mori.com)