



第1回 生名島冬季トレーニング合宿

実施要項

【ご挨拶】

この度、(株)Y-TRAINING 村上幸史の生まれ故郷である愛媛県の生名島で、陸上選手&野球選手のコラボ企画として、「より速く、より遠くへ投げる！」ことを目的とした、「第1回生名島冬季トレーニング合同合宿」を開催する運びとなりました。村上幸史のルーツ、生名島での町を挙げた受け入れ態勢で臨む合宿開催は、彼の「夢」でもありました。

皆さんが2026年のスタートを切るにあたり、新年をいろいろな面で成長できる機会となるよう、特別ゲスト短距離コーチとして、オリンピック2大会出場の田端健児氏(9.sports 代表)を、野球界からはメジャーリーグでのトレーナー経験もある「マック高島」こと高島誠氏(Mac's Trainer Room 代表)をお呼びし、皆さんにとって、新年一発目のチャレンジとして、相応しい合宿となるよう最高峰のトレーニングメニューを用意してお待ちしております。

【目的・内容】

- ・「より速く、より遠くへ」投げるための出力強化トレーニング
- ・全ての動き作りにつながる走り方 & 方法
- ・出力発揮に不可欠な走動作の習得
- ・トレーニングに対しての思考的向上と理解
- ・春に向けたトレーニングに対しての向き合い方と個人の目的に沿った実用的トレーニング
- ・各種目の局面を切り取った部分的な強化、それを繋げるキネティックチェーン(連動)トレーニング

【主催】

株式会社 Y-TRAINING

【開催日】

令和8年1月4日(日) ~ 令和8年1月8日(木)

※1月6日は rest 日となりますので、午前中の指導はありません。

【施設&宿舎】

いきなスポレク公園 <http://www.sporec.jp>

蛙石荘(がーるいしろう)

〒794-2550 愛媛県越智郡上島町生名4528番地

TEL:0897-74-0906



【対象競技・対象者】

◎陸上競技

◎野球

中学生～社会人、プロ選手、パラ選手

※初めての方や、一人での参加の方、大歓迎です！！

※指導者の方で参加ご希望の方は、まず事務局へお問い合わせください。

担当者より宿泊の詳細をご案内致します。

【定員数】

50名限定 ※先着順とさせていただきます。

【練習日程】

- 1／4(日) ① 13:30～15:30
②16:00～18:00、高島トレーナー栄養指導、(自主トレ)20:00～21:30
- 1／5(月) ①9:30～12:00
②14:00～17:00、(自主トレ)20:00～21:30
- 1／6(火) ① 15:30～17:30
*18:00上島町親睦会 ②20:00～21:30
- 1／7(水) ① 9:30～12:00
② 14:00～17:00、③19:00高島トレーナー栄養指導、(自主トレ)20:00～21:30
- 1／8(木) ①9:30～12:00

【スタッフ】

統括 林田 義博 (長崎県出身、陸上競技指導者。全国優勝者複数名輩出)

ヘッドコーチ 村上 幸史 (生名出身)
やり投:PB85m96 ベルリン世界陸上銅メダリスト、オリンピック3大会出場
陸上競技、サッカー、ゴルフ、テニス、野球等のトレーニング指導、
また小・中学生～プロ野球選手の投球指導も行っている。

事務局兼マネージャー 長浜 有希子 (Y-TRAINING総務)

【ゲストコーチ】

(短距離) 田端 健児 (長崎県出身、9.sports 代表) ※全日参加予定
400m: PB45"69 オリンピック2大会出場

(野 球) 高島 誠 (広島県出身、Mac's Trainer Room 代表) ※4日、7日夕方～8日参加
NPB オリックス・ブルーウェーブ(現オリックス・バッファローズ)トレーナー、
MLB ワシントン・ナショナルズトレーナーを経て、
現在野球専門トレーナーとして活躍

【参加料】 ※1泊3食付き宿泊料、指導料込 **※全日参加のみ20%OFF**

	日帰り	1泊2日	2泊3日	3泊4日	4泊5日
小学生	¥5,500	—	—	—	—
中学生	¥7,700	¥18,120	¥28,630	¥39,140	¥39,720
高校生	¥9,900	¥23,120	¥36,340	¥49,560	¥50,224
大学生	¥12,100	¥28,640	¥45,180	¥61,720	¥62,608
社会人	¥16,500	¥37,950	¥59,400	¥80,850	¥81,840

◎上島町民割引: 表示価格より 3,000 円/日割引

※全て税込表示

【お申し込み方法】

合宿専用申込フォームの QR コードを読み取り、お申込みください。

または、参加申込書(P4、P5)へ記入し、JPEG 等の画像や PDF を、メールにてお申し込み下さい。

※また、併せて指定口座へご入金お願い致します。

※お振込みの完了をもってお申し込み手続きの完了とさせていただきます。

【振込口座】

ゆうちょ銀行 四四八支店 普通4413912 カ)ワイトレーニング

※一時募集申込〆切は、令和7年12月10日(水)まで、先着順となりますのでご了承ください。

《ご入金後のキャンセルについて》

12月31日(水)までのキャンセルは全額返金、1月2日(金)以降のキャンセルは半額返金と致します。

メールまたは合宿専用 LINE にてキャンセルを受付致します。

※近隣医療機関情報

秦医院 愛媛県越智郡上島町弓削下弓削 127-5 TEL:0897-77-2074

※宿泊に必要なもの

着替え、シャンプー、タオル、雨具、スリッパ、ハンガー、洗濯洗剤、保険証コピー、
投擲器具、野球道具は名前を記入し、各自ご持参ください。

【お問い合わせ先】

株式会社 Y-TRAINING

生名島冬季トレーニング合宿 受付係

TEL : 0957-46-9900

Mail : y.training2022@gmail.com



合宿専用 LINE



申込フォーム

Y-TRAINING 生名島合宿 申込・承諾書（選手・一般）

申請日	西暦 年 月 日	申請区分	高校生 / 大学生 / 一般
フリガナ		生年月日	西暦 年 月 日
氏名 (自署)		所属 学校名・学年	
フリガナ			
申込者 住所	〒		
種目	<input type="checkbox"/> 陸上競技（専門種目 ） <input type="checkbox"/> 野球（投手 野手） <input type="checkbox"/> その他_____		
最高実績・記録			
食物アレルギー	無 ・ 有 （食品名： _____ ）		
希望泊数	____ 月 ____ 日 ～ ____ 月 ____ 日 （ ____ 泊 ____ 日）		
TEL	- -	保護者 TEL	- - （続柄： ____ ）

Y-TRAINING 生名島冬季トレーニング合宿の参加を承諾します。

令和 年 月 日

保護者氏名 (自署)

印

指導者氏名（自署）

印

Y-TRAINING 生名島合宿 申込書（指導者）

申請日	西暦 年 月 日	申請区分	顧問 / 外部指導者 / 保護者
フリガナ		生年月日	西暦 年 月 日
氏名 (自署)		所属	
フリガナ			
住所	〒		
希望泊数	月 日 ～ 月 日 (泊 日)		
種目			
アレルギー	無 有 (食品名)		
参加目的			
TEL	- -	Mail アドレス	@