

PHYSICAL TRAINING SCHOOL Guidebook



PHYSICAL TRAINING SCHOOL
自衛隊体育学校

CONTENTS

● はじめに

- ― 歴代五輪メダリスト・出場者 3
- ― 目的・使命・組織 5

● 国際級選手の育成

- ― 夏季競技【第2教育課】・環境 6
 - レスリング・柔道・近代五種・ボクシング
 - 射撃・ウエイトリフティング・アーチェリー
 - 陸上・水泳・カヌー・女子ラグビー
- ― 冬季競技【冬季特別体育教育室】・環境 15
 - クロスカントリースキー・バイアスロン
- ― サポート体制 17
- ― 自衛官アスリートの生活 21
- ― セカンドキャリア 22
- ― 自衛官アスリートへの道 23

● 自衛隊の体育【第1教育課】 25



世界への飛躍を実現できる 自衛隊体育学校の3つの特徴

1 伝統と革新の融合による世界で戦えるアスリートの育成

- 多くのオリンピック選手、メダリストを輩出
- 全スタッフが「アスリートファースト」の視点を共有
- 当校所属のナショナルチーム監督・コーチによる一貫性ある指導

2 最高のサポート体制

- 最新のトレーニング設備
- 充実のマルチサポート

3 充実のセカンドキャリア

- 特別職国家公務員としてキャリア形成
- アスリートとしてのキャリアを生かせる幅広い職種

防衛省・自衛隊がオリンピック選手 を育成する理由

オリンピック憲章「オリンピズムの根本原則」のオリンピズムの目的には『平和な社会の推進を目指すために、人類の調和のとれた発展にスポーツを役立てることである。』とあります。我が国の平和と独立を守る自衛隊にとって、メダリストの育成を通じ、スポーツ振興等に寄与することは大きな意義があります。

また、オリンピックという最高レベルの競技大会に参加し、その戦いの中で得た体育スポーツに関する最先端の知識や技能、教訓を自衛隊の部隊に普及することにより、隊員の身体の強健化、及び部隊の精強化に貢献できると考えます。

自衛隊体育学校のあゆみ

1961年 陸上・海上・航空自衛隊の共同機関として朝霞駐屯地（東京都）に創設
(昭和 36 年) 自衛隊の格闘教官を育成する幹部・曹格闘課程の教育を開始

1962年 国際級選手を育成する特別体育課程の教育を開始
(昭和 37 年)

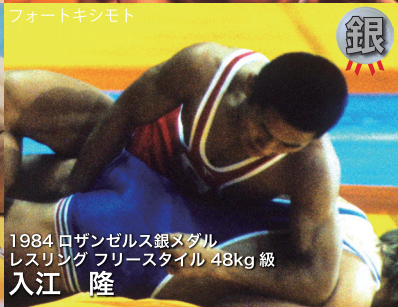
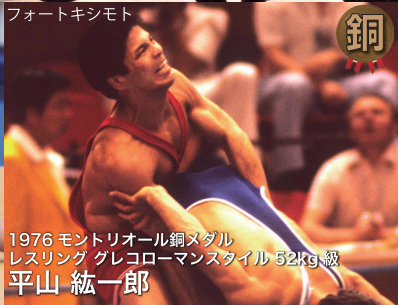
1964年 オリンピック東京大会に20名が出場
(昭和 39 年) 以降、全ての夏季五輪大会に代表選手を輩出

1982年 初の女性選手を3名採用（射撃）
(昭和 57 年)

2015年 体育特殊技能者（競技選手として入隊）の採用年齢を『20歳以上』
(平成 27 年) から『18歳以上』に引下げ

2016年 冬季特別体育教育室（前身：冬季戦技教育隊特別体育課程教育室）
(平成 28 年) を真駒内駐屯地（北海道札幌市）に編成

歴代五輪メダリスト



歴代五輪出場者

<夏季競技>

第18回東京大会（1964年）

金	三宅 義信	重量挙げ	フェザー級
銅	円谷 幸吉	陸上	マラソン
6位	栗橋喜右衛門	陸上	10000m
4位	川野 俊一	レスリング	20km 競歩
	櫻間 幸次	レスリング	FS ライトヘビー級
	開 健次郎	レスリング	GR フェザー級
	天間 一	ボクシング	ミドル級
	丸山 忠行	ボクシング	ヘビー級
	斎藤 繁美	射撃	FSB 3 P120
	綿貫 甫	射撃	FR 3 P120
	福留 義秀	近代五種	FR 3 P120
	三野 茂樹	近代五種	男子個人・団体
	佐藤 泉	カヌー	男子個人・団体
	佐藤 忠正	カヌー	カヤックフォア
	梅沢 勇治	カヌー	カヤックフォア
	隈本 富夫	カヌー	カヤックフォア
	本田 大三郎	カヌー	カナディアンペア
	岩村 俊一	カヌー	カナディアンペア
	吉尾 認二	カヌー	カナディアンシングル
	手島 敏光	自転車	タンデムスクラッチ

第19回メキシコ大会（1968年）

金	三宅 義信	重量挙げ	フェザー級
5位	川野 俊一	レスリング	FS ライトヘビー級
金	櫻間 幸次	レスリング	GR バンタム級
4位	金子 正明	レスリング	FS フェザー級
金	佐々木 龍雄	レスリング	FS ウェルター級
	中田 茂男	レスリング	FS フライ級
	開 健次郎	レスリング	GR ミドル級
	長尾 猛司	レスリング	GR ライトヘビー級
	楠 成人	射撃	FP60
	蒲池 猛夫	射撃	RFP
	斎藤 繁美	射撃	FSBP60
	田代 勝明	近代五種	男子個人・団体
	福井 敏男	近代五種	男子個人・団体

第20回ミュンヘン大会（1972年）

銀	平山紘一郎	レスリング	GR52kg 級
4位	佐々木 龍雄	レスリング	FS82kg 級
	阿部 巨史	レスリング	FS62kg 級
	三宅 義信	重量挙げ	フェザー級
	小本 功司	重量挙げ	バンタム級
	小林 和男	ボクシング	フェザー級
	蒲池 猛夫	射撃	RFP
	田代 繁俊	射撃	FP60
	伊藤 実	射撃	FSBP60
	坂野 勝	近代五種	FSB 3 P120
	久保 晃	近代五種	男子個人・団体

第21回モントリオール大会（1976年）

銅	平山紘一郎	レスリング	GR52kg 級
4位	菅 芳松	レスリング	GR57kg 級
	小林 武	レスリング	GR68kg 級
	秋山 安成	レスリング	GR100kg 級
	前川 健吉	レスリング	FS62kg 級
	瀬川 幸雄	ボクシング	ライト級
	蒲池 猛夫	射撃	RFP
	田代 繁俊	射撃	FP60
	大畑 政修	射撃	FSBP60
	細川 幸男	射撃	FSBP60
	松尾 薫	射撃	FSB 3 P120
	尾崎 道治	射撃	FSB 3 P120
	久保 晃	近代五種	男子個人・団体
	川添 博幸	近代五種	男子個人・団体

第22回モスクワ大会（1980年）不参加

蒲池 猛夫	射撃	RFP
細川 幸男	射撃	FSBP60
松尾 薫	射撃	FSB 3 P120
尾崎 道治	射撃	FSB 3 P120
坂野 勝	近代五種	個人・団体
川添 博幸	近代五種	個人・団体
入江 隆	レスリング	FS48kg 級
森 康哲	レスリング	FS+100kg
野口 次男	レスリング	GR74kg 級
今村 民夫	レスリング	GR90kg 級
宮下日出海	重量挙げ	52kg 級
高田 邦彦	重量挙げ	67.5kg 級

第23回ロサンゼルス大会（1984年）

金	宮原 厚次	レスリング	GR52kg 級
銀	江藤 正基	レスリング	GR57kg 級
	向井 孝博	レスリング	GR74kg 級
	森山 泰年	レスリング	GR82kg 級
	入江 隆	レスリング	FS48kg 級
	蒲池 猛夫	射撃	RFP
	田代 繁俊	射撃	FP60
	松尾 良平	射撃	FSB 3 P120
	木場 良平	射撃	FSB 3 P120
	中條 公行	射撃	ARS60
	帖佐 徳人	射撃	FSBP60
4位	宮下日出海	重量挙げ	52kg 級
4位	市場 孝士	重量挙げ	56kg 級
4位	我孫子 重量	重量挙げ	60kg 級
	荻原 千春	ボクシング	ライトミドル級
	荒添 博幸	近代五種	男子個人・団体
	泉川 寛晃	近代五種	男子個人・団体

第24回ソウル大会（1988年）

銀	宮原 厚次	レスリング	GR52kg 級
6位	大久保康裕	レスリング	GR68kg 級
8位	伊藤 広道	レスリング	GR74kg 級
	向井 孝博	レスリング	GR82kg 級
	森山 泰年	レスリング	GR90kg 級
5位	本田 多聞	重量挙げ	FS100kg 級
	市場 孝士	重量挙げ	56kg 級
	松尾 薫	射撃	FSB 3 P120
	木場 良平	射撃	FSBP60
	木場 良平	射撃	FSB 3 P120
	木場 良平	射撃	FSBP60
	木下 享子	射撃	ARS60
	木下 享子	射撃	SS 3 P60
	木下 享子	射撃	ARS40
	泉川 寛晃	近代五種	男子個人・団体
	才藤 浩	近代五種	男子個人・団体
	三輪 忠文	近代五種	男子個人・団体

第25回バルセロナ大会（1992年）

銅	木場 良平	射撃	FSB 3 P120
	木場 良平	射撃	FSBP60
	木場 良平	射撃	ARS60
	目良 明裕	射撃	FSB 3 P120
	目良 明裕	射撃	FSBP60
	柳田 勝	射撃	ARS60
	宮ヶ原 浩	近代五種	男子個人
	森山 泰年	レスリング	GR90kg 級
	森 巧	レスリング	GR68kg 級
	本田 多聞	レスリング	FS130kg 級
	新田 勝久	ウエイトリフティング	56kg 級

第26回アトランタ大会（1996年）

8位	片山 貴光	レスリング	GR74kg 級
8位	西見 健吉	レスリング	GR57kg 級
	笹山 秀雄	レスリング	FS52kg 級
	本 博国	ボクシング	ミドル級
	柳田 勝	射撃	ARS60
	柳田 勝	射撃	SFRP60
	柳田 勝	射撃	SFR 3 P120
	栗田 直紀	射撃	ARS60
	栗田 直紀	射撃	SFRP60
	堀越 典昭	ウエイトリフティング	70kg 級
	松下 和幹	アーチェリー	

第27回シドニー大会（2000年）

元木 康年	レスリング	GR63kg 級
片山 貴光	レスリング	GR76kg 級
仲嘉 真里	ウエイトリフティング	女子 53kg 級
高橋百合子	ウエイトリフティング	女子 58kg 級
柳田 勝	射撃	ARS60
栗田 直紀	射撃	50mP60M
栗田 直紀	射撃	50m 3×40M
松下 和幹	アーチェリー	

第28回アテネ大会（2004年）

銅	井上 謙二	レスリング	FS60kg 級
	柳田 勝	射撃	10mS60M
	柳田 勝	射撃	50mP60M
	柳田 勝	射撃	50m 3×40M
	田澤 修治	射撃	AP60M
	田澤 修治	射撃	25mRFP
	田澤 修治	射撃	25mPW
	小西ゆかり	射撃	

第29回北京大会（2008年）

5位	高桑 健	水泳	200m 個人メドレー
	山下 敏和	射撃	10mS60M
	村上市 佳宏	近代五種	50mP60M
	加藤 賢三	レスリング	50m 3×40M
	堰川 康信	ウエイトリフティング	男子個人
	川内 将嗣	ボクシング	GR96kg 級
	川内 将嗣	ボクシング	56kg 級
	川内 将嗣	ボクシング	ライトウェルター級

第30回ロンドン大会（2012年）

金	小原 美	レスリング	WW48kg 級
金	米達 達弘	レスリング	FS66kg 級
銅	湯満 進	レスリング	FS55kg 級
	藤村 義	レスリング	GR66kg 級
	清水 義	ボクシング	バンタム級
	須佐 勝明	ボクシング	フライ級
	鈴木 康弘	ボクシング	ウェルター級
	谷島 緑	射撃	10mS60M
	谷島 緑	射撃	50mP60M
	谷島 緑	射撃	50m 3×40M
6位	高桑 健	水泳	200m 個人メドレー
	山崎 勇喜	陸上	50km 競歩
	富井 慎一	近代五種	男子個人
	山中 詩乃	近代五種	女子個人

第31回リオデジャネイロ大会（2016年）

銅	成松 大介	ボクシング	ライト級
	荒井 広	陸上	50km 競歩
銅	谷井 孝行	陸上	50km 競歩
	江原 騎士	水泳	4×200m フリーリレー
	山下 敏和	射撃	400m 自由形
	山下 敏和	射撃	10mS60S
	山下 敏和	射撃	50mP60M
	山下 敏和	射撃	50m 3×40M
	森 栄太	射撃	RFP
	高尾 宏明	ウエイトリフティング	56kg 級
	三井 智也	近代五種	男子個人
	岩元 勝平	近代五種	男子個人

第32回東京大会（2021年）

金	乙黒 圭祐	レスリング	FS74kg 級
	乙黒 拓斗	レスリング	FS65kg 級
	成松 大介	ボクシング	ライト級
	森脇 唯人	ボクシング	ミドル級
	並木 月海	ボクシング	女子 フライ級
	濱田 尚里	柔道	女子 78kg 級
	松本 崇志	射撃	混合団体
	山田 聡子	射撃	10mAR (男子)
	山田 聡子	射撃	10mAR (混合)
	山田 聡子	射撃	50m R3 姿勢 (男子)
	山田 聡子	射撃	10mAP (女子)
	山田 聡子	射撃	10mAP (混合)
	山田 聡子	射撃	25mP (女子)
	勝木 隼人	陸上	男子 50km 競歩
	河添 香織	陸上	女子 20km 競歩
	高橋航太郎	水泳	4×200m フリーリレー
	山田 優	フェンシング	男子エペ団体
	山田 優	フェンシング	男子エペ個人
6位	岩元 勝平	近代五種	男子個人
	島津 玲奈	近代五種	女子個人
	藤嶋 大規	カヌー	カヤックフォア
	松下桃太郎	カヌー	カヤックフォア
	梶木 真凜	7人制ラグビー	カヤックシングル
	梶木 真凜	7人制ラグビー	女子

第33回パリ大会（2024年）

7位	石黒 隼士	レスリング	FS86kg 級
銀	高谷 大地	レスリング	FS74kg 級
7位	新添 左季	柔道	女子 70kg 級
	新添 左季	柔道	混合団体
	蝦名 愛梨	水泳	OWS 女子 10km
	佐藤 大	近代五種	男子個人
	内田 美咲	近代五種	女子個人
	梶木 真凜	7人制ラグビー	女子

<冬季競技>

第24回平昌冬季大会（2018年）

立崎 幹人	バイアスロン	
立崎美由子	バイアスロン	
田中友理恵	バイアスロン	
古谷 沙理	バイアスロン	
三橋 李奈	バイアスロン	
蜂須賀明香	バイアスロン	
吉田 圭伸	クロスカントリースキー	

第25回北京冬季大会（2022年）

立崎美由子	バイアスロン	
田中友理恵	バイアスロン	
前田 沙理	バイアスロン	
蜂須賀明香	バイアスロン	
柊 司	バイアスロン	
尾崎 光輔	バイアスロン	
山下 陽輝	クロスカントリースキー	

*冬季五輪は、冬季特別体育教育室が自衛隊体育学校に編成された2016年以降の出場者のみ記載しています。



メダル獲得数 **28 個**

夏季大会延べ参加選手 **167 名**
冬季大会延べ参加選手 **14 名**

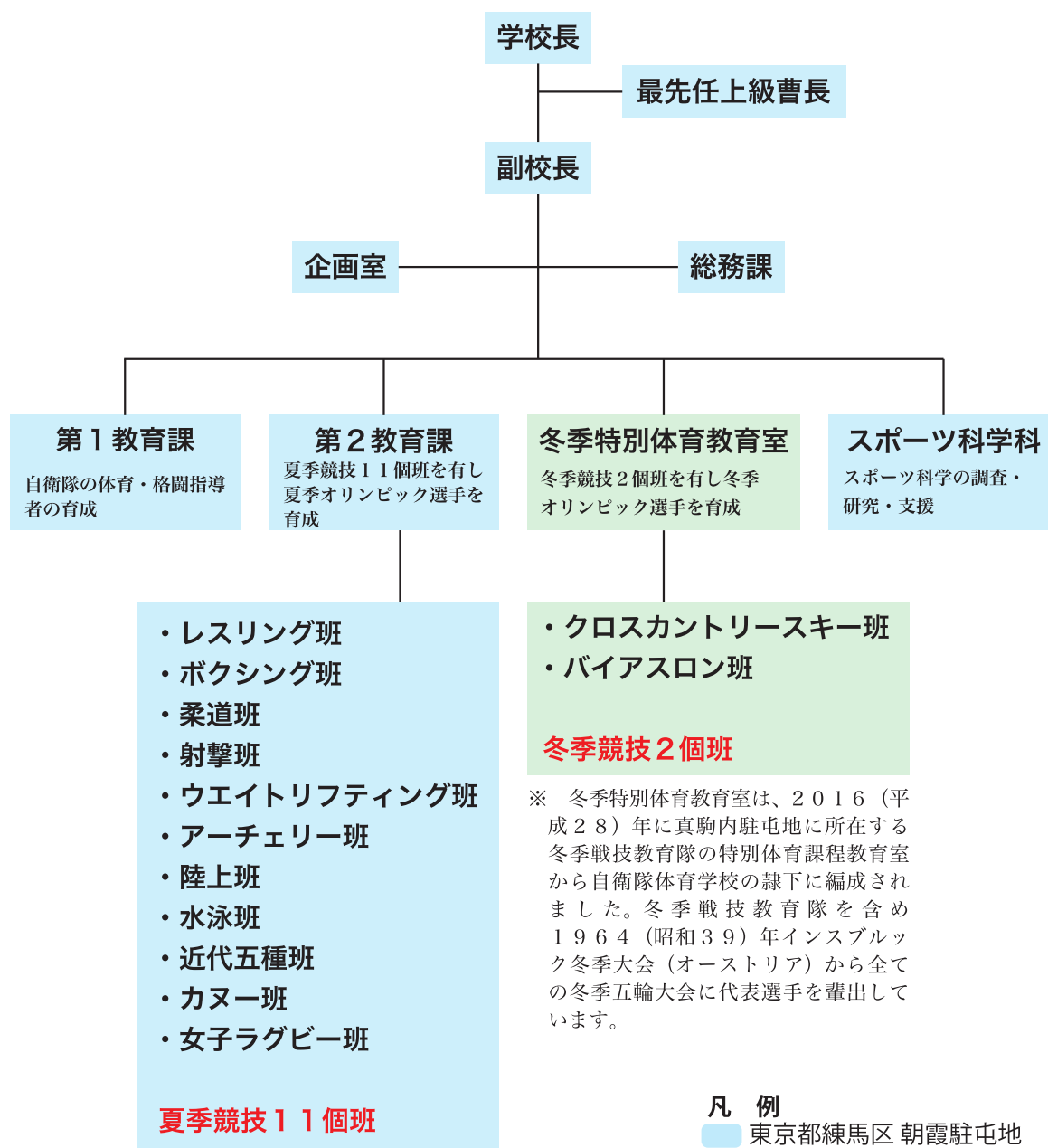
自衛隊体育学校の目的

陸上・海上・航空3自衛隊の共同機関として部隊における体育・格闘指導者の育成と体育に関する調査研究を目的とし、1961（昭和36）年8月17日に朝霞駐屯地（東京都練馬区大泉学園町）に創設されました。

自衛隊体育学校の使命

- 部隊等における体育・格闘指導者の育成
- オリンピック等国际級選手の育成
- 体育・格闘に関する調査研究

自衛隊体育学校の組織



レスリング

レスリング班は1962（昭和37）年に創設され、2021（令和3）年までに51名のオリンピック選手を輩出し、14個のメダルを獲得している伝統と実績があります。現所属選手は2021年の東京五輪金メダルの乙黒拓斗を含む41名と自衛隊体育学校の中で最も多く、フリースタイル・グレコローマンスタイル・女子フリースタイルの選手が所属して練習に励んでいます。

監督は、2012年のロンドン五輪銅メダリストである湯元進一が務め、同じくロンドン五輪金メダリストの小原日登美・米満達弘がコーチとして在籍するほか、ナショナルチーム強化スタッフを兼任しているコーチが多数所属しています。

2024年のパリ五輪では高谷大地が銀メダルを獲得し、2021年東京五輪に続くメダル獲得となりました。



2024 パリ五輪
フリースタイル 74kg 級 日本代表
高谷 大地



2024 明治杯
グレコローマン 72kg 級 優勝
清水 賢亮



2024 明治杯及び天皇杯
女子 55kg 級 優勝
村山 春菜

2024 パリ五輪

銀メダル

1等陸尉

高谷 大地

TAKATANI Daichi

種目 男子フリースタイル 74kg 級

出身 京都府

出身校 拓殖大学

2018 世界選手権 優勝

2019 世界選手権 第5位

2023 全日本選手権 優勝

2023 世界選手権 第3位

自衛隊体育学校を選んだ理由

オリンピックメダリストの指導スタッフから世界トップクラスの指導をしてもらえたり、トレーニング施設やコンディショニング施設が充実しているところに惹かれました。また、引退後もセカンドキャリアを考える負担がなく、レスリング班コーチまたは部隊勤務などの道が保証もされていたので選びました。

自衛隊体育学校の魅力

体育学校の職員、コーチは、選手たちがオリンピックに出場し、活躍させたいという強い気持ちをもった人たちで構成されています。栄養、トレーニング、メンタルなど、様々なスペシャリストにサポートしてもらえることが魅力です。



柔道

1990（平成2）年に創設された柔道班。日本代表に選抜されることが厳しい競技ですが、2024のパリ五輪では強豪ひしめく日本代表争いを制し、オリンピック日本代表となった新添左季が男女混合団体で銀メダル獲得に貢献しました。

監督は酒井英幸が務め、日本代表としての国際大会出場経験豊富なコーチの指導の下、東京五輪金メダルの濱田尚里を含む11名の選手が「心・技・体」の向上を図っています。

柔道班は、オリンピック選手や日本強化選手との合宿や合同練習、都内近郊の実業団チームや大学への出稽古など、質の高い実戦的な練習を行っています。

道場には冷暖房が完備されており、快適な練習環境でオリンピックを目指しています。

Kyodo News



2024 パリ五輪
女子 70kg 級 日本代表
新添 左季



2020 東京五輪
女子 78kg 級 優勝
濱田 尚里



グランドスラム（東京）2024
男子 73kg 級 第3位
内村 秀資

2024 パリ五輪

銀メダル（混合団体）

2等陸尉

新添 左季

NIIZOE Saki

種目 女子 70kg 級
出身 奈良県
出身校 山梨学院大学
2021 グランドスラム（パリ）
2022 グランドスラム（ハンガリー）
2023 世界選手権

優勝
優勝
優勝

自衛隊体育学校を選んだ理由

体育学校には、トレーニング・ケア・食事などの全てを校内で完結できる環境が整っていて、競技に集中することができるのと同時に、他の競技の選手と同じ施設内でトレーニングを行っているので新たな刺激をもらえるからです。

自衛隊体育学校の魅力

学校職員の方々からの応援も温かくとても励みになっています！体育学校は人や物、環境の整った組織であり、オリンピックを目指すには最高の場所だと思います。体育学校で一緒にオリンピックを目指しましょう！



近代五種

近代五種競技は、一人の選手が1日に異なる5種目（フェンシング・水泳・オブスタクル・射撃・ランニング）をこなす複合競技です。その歴史と過酷さから「キング・オブ・スポーツ」と呼ばれています。

近代五種班は、1962（昭和37）年に創設され、2021（令和3）年までに24名のオリンピック選手を輩出しています。

2024年のパリ五輪には近代五種競技に佐藤大宗及び内田美咲の2名が出場し、佐藤大宗が日本近代五種史上初の銀メダルを獲得しました。

2012年ロンドン五輪に出場した富井慎一が監督を務め、2016年のリオデジャネイロ五輪及び2021年の東京五輪に出場した岩元勝平を含む11名のスタッフで12名の選手を指導しており、施設内で5種目全ての練習を行うことができます。

Kyodo News



2024 パリ五輪
近代五種 日本代表
佐藤 大宗

Kyodo News



2024 パリ五輪
近代五種 日本代表
内田 美咲



2024 ヘナム韓国
国際大会個人 第2位
全日本女子個人 優勝
鈴木 結理



2023 全日本
近代五種（4種）優勝
冨田 洋輔

2024 パリ五輪

銀メダル

2等海曹

佐藤 大宗
SATO Taishu

種目 近代五種
出身 青森県
出身校 青森山田高等学校

2023 ワールドカップ#4 第2位
2023 近代五種日本選手権 優勝

自衛隊体育学校を選んだ理由

新隊員のときにスカウトを受けオリンピックで近代五種競技日本人初のメダル獲得を目指して歴史を作り人生を変えたい、そして、自衛官アスリートは強いところを国民の皆様にお伝えしていきたいと思い選びました。

自衛隊体育学校の魅力

フェンシング、水泳、オブスタクル、射撃、ランニングという近代五種の5つの異なる種目を1箇所でトレーニングする場所が日本では少なく、見付けるのも難しいのですが、自衛隊体育学校では全てのトレーニングができて強くなることができます。日本で一番環境が整っている施設だと思っています。

ここで一緒にトレーニングをしてオリンピックでメダル獲得して歴史を変えましょう。



ボクシング



ワールド杯ファイナル 2024
男子 51kg 級 第3位
牧野 草子



WBA ワールドカップ 2024
女子 57kg 級 優勝
吉澤 颯希

1962年（昭和37）年に創設されたボクシング班はオリンピック、アジア大会を始め各種の国際大会に数多くの日本代表選手を輩出しています。

2021年の東京五輪には3名の選手が出場し、並木月海が、日本女子ボクシング史上初のオリンピック出場を果たすとともに、銅メダルを獲得しました。また、同年の世界選手権において、坪井智也が日本人初となる金メダルを獲得しました。

監督は、1996年のアトランタ五輪代表で、現在、日本ボクシング連盟の強化理事である本博国が務め、多くのコーチは同連盟の強化委員として国際大会及び強化合宿に帯同し、選手の指導に当たっています。

11名の所属選手の大半は、大学などで活躍したトップアスリートで、高校卒業後に入校した選手とともに、日々高いレベルの実戦練習を行っています。

BOXING



射撃



2020 東京五輪
女子ピストル射撃 日本代表
山田 聡子



2024 ISSF グランプリ大会
男子エアライフル 優勝
島田 敦

射撃競技は、1964年及び2021年の東京五輪において朝霞駐屯地に隣接する陸上自衛隊朝霞訓練場が競技会場に選定されたこともあり、オリンピックと縁の深い競技です。

1962（昭和37）年に創設された射撃班は、これまでに38名のオリンピック選手を輩出しています。

1984年のロサンゼルス五輪に出場した蒲池猛夫は現在に至るまで、オリンピック射撃競技における日本人唯一、そして最高齢（48歳）での金メダリストであり、1992年のバルセロナ五輪で銅メダルを勝ち取った木場良平は日本人唯一のライフル種目のメダリストです。そして北京五輪及びリオ五輪代表の山下敏和が監督を務めています。

選手はライフル、ピストル種目の男女合わせて12名が所属しており、そのうち1名がオリンピック出場経験者です。

練習は朝霞訓練場に隣接する国内随一の射撃訓練場で行っています。

SHOOTING



ウェイトリフティング



2024 全日本選手権
男子 73kg 級 優勝
佐藤 康太郎



2024 全日本選手権
女子 76kg 級 優勝
知念 ひめの

1962（昭和37）年に創設されたウェイトリフティング班。第1期生として入校した三宅義信が1964年の東京五輪に出場し、自衛隊体育学校初のオリンピック金メダリストとなりました。以降、2021（令和3）年までに16名のオリンピック選手を輩出しています。

所属選手は男女合わせて13名、体育学校初の女性監督となる今銚一恵の下、世界選手権など国際大会出場経験のある多くのコーチが指導に当たっています。

冷暖房完備のウェイトリフティング場は国内随一を誇る広さを有し、正式なプラットフォーム1面、練習用プラットフォーム10面が常設されています。また、動作分析装置を用いた映像研究によりフォーム確認を行うことができます。



アーチェリー



2025 ナショナルチーム
JOC 強化指定選手
桑江 良斗



2024 パリ五輪
予備登録選手
河本 あすか

アーチェリー班は、1990（平成2）年に創設され、2021（令和3）年までに、オリンピック2大会に選手を輩出しています。

監督とコーチ4名、所属選手は男女合わせて5名と人数は少ないですが、強い団結力があり選手は交流を深めつつ、切磋琢磨し日々練習に励んでいます。

屋内アーチェリー場は、オリンピック競技である70mラウンドを天候に左右されことなく練習することができます。

屋外アーチェリー場は、競技的を約20的設置することができ、大会と同様の環境で練習することができます。大学や企業との合同練習や公認記録会も行なっています。



陸上



2023 世界陸上
35km 競歩 第6位
野田 明宏



2024U20 アジア選手権
10,000m 第4位
大山 藍

1962（昭和37）年に創設された陸上。1964（昭和39）年の東京五輪に出場した円谷幸吉がマラソンで銅メダルを獲得するとともに、2016年のリオデジャネイロ五輪では50km 競歩で荒井広宙が銅メダルを勝ち取りました。2021（令和3）年までにマラソンと競歩で7名のオリンピック選手を輩出しています。

4度のオリンピックに出場している谷井孝行など8名のスタッフが16名の選手を指導しています。選手は、長距離種目と競歩種目により編成されており、照明設備付きの日本陸上連盟公認陸上競技場（全天候型400m）や、朝霞駐屯地内の道路などを使用し日々練習に励んでいます。

ATHLETICS



水泳



2024 パリ五輪
OWS 女子 10km 日本代表
蝦名 愛梨



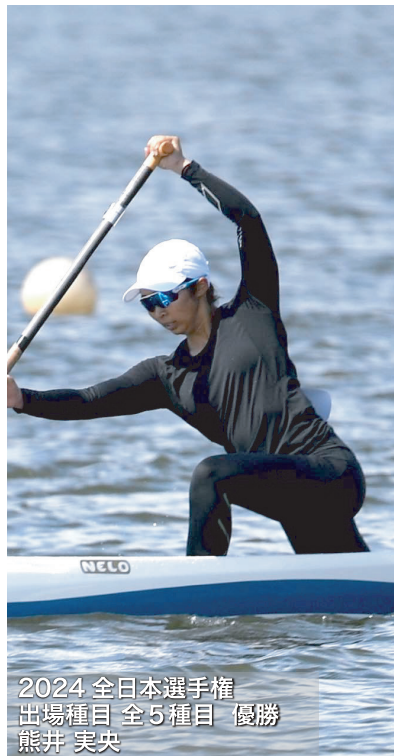
ジャパンオープン 2024
50m・100m平泳ぎ 優勝
渡辺 隼斗

水泳班は、1979（昭和54）年に創設され、2021（令和3）年までに4名のオリンピック選手を輩出しています。2016年のリオデジャネイロ五輪において、江原騎士が4×200mフリーリレー種目で銅メダルを獲得しました。また、パリ五輪には蝦名愛梨がオープンウォータースイミングで出場しました。現在監督、コーチ7名と10名の選手が所属しています。

学校は、屋内50mプールを2つ（国際基準、日本連盟公認）保有しており、2階にはランニングコースがあります。また、隣接する研修センター内での低酸素トレーニングを積極的に活用し、心肺機能の向上に努めています。

SWIMMING

カヌー



2024 全日本選手権
出場種目 全5種目 優勝
熊井 実央



2024 全日本選手権
MK-2 200,500,1000m 優勝
青木 端樹

カヌー班は1962（昭和37）年に創設されましたが、一時廃止となり2017（平成29）年に再配置されました。1964年の東京五輪に7名が出場し、2021年の東京五輪に2名が出場しました。

現在監督、コーチ4名のスタッフで選手を指導をしています。選手は、男子カヤック種目2名、男子カナディアン種目3名、女子カナディアン種目2名の計7名が所属しています。

学校の車両により送迎され、戸田漕艇場、荒川で水上トレーニングを実施しています。国内唯一の企業チームとして世界で戦える選手の強化・育成を図っています。

CANOE

女子ラグビー



2020 東京五輪、2024 パリ五輪
女子7人制 日本代表
梶木 真凜



アジアラグビーシリーズ 2024
中国大会 優勝
秋田 若菜

女子ラグビー班は7人制ラグビーが東京オリンピックの競技に採用されたことから、自衛隊内のラグビー経験者や他競技で活躍した者などを募り、2017（平成29）年に創設されました。

2019（令和元）年からは7人制ラグビーの国内最高峰の太陽生命ウィメンズセブンズシリーズに出場しています。2024年パリ五輪では梶木真凜が2021年の東京五輪に続き2大会連続で日本代表に選出され、スターティングメンバーとして、全試合に出場し活躍しました。

監督、コーチ5名と13名の選手が所属しており、ラグビー専用の天然芝グラウンドで日々ラグビーの技術を磨いています。

RUGBY

朝霞駐屯地（東京都練馬区）



総合体育館



総合トレーニング場



総合体育館には、冷暖房が完備されています。

三宅記念体育館（球技体育館）



三宅記念体育館は、全長100m、バレーボールコート4面を設置できます。また、観覧席（800席）も完備しており全自衛隊スポーツ大会や各種行事の会場にも使用されています。



近代五種施設



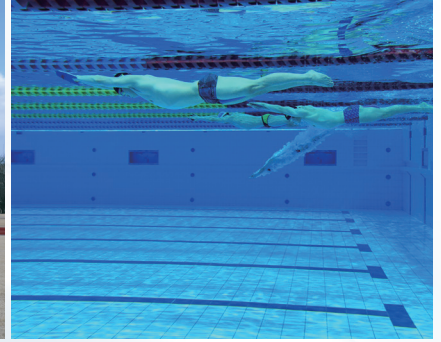
オブスタクル施設



フェンシング道場

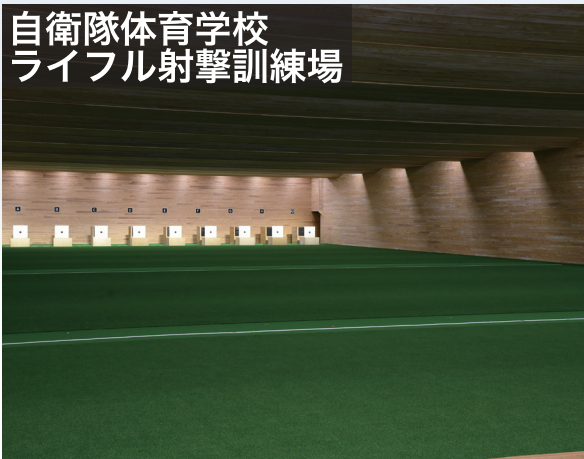
近代五種の種目変更に伴い、オブスタクル施設が新設されました。

自衛隊国際水泳場



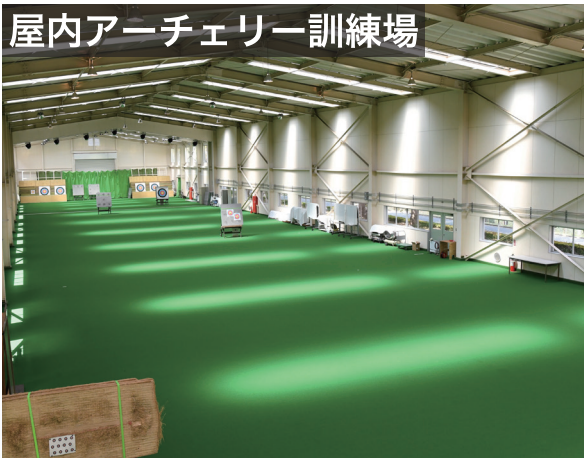
2019（令和元）年に建てられた国際水泳場は、距離50m、水深3mの国内で4箇所しかない国際基準プールです。その他、距離50m、水深最大2mのプールも隣接しています。

自衛隊体育学校 ライフル射撃訓練場



2019（令和元）年に建てられたライフル射撃訓練場は、10m射場、25m射場、50m射場、ファイナル射場の4つの射場を集約した国内随一の施設です。ファイナル射場は、五輪や国際大会と同じ仕様の訓練が可能です。

屋内アーチェリー訓練場



屋内アーチェリー訓練場は、完全室内で70m競技を実施できる国内唯一の施設です。（扉の解放により半屋内で最大90m競技の実施も可能）隣接する朝霞訓練場には、公認記録会も実施可能な屋外訓練場も完備しています。

研修センター



体育学校研修センター1階は、浴場、選手のケア、リハビリ等の施設（P17参照）、2階は、低酸素トレーニング施設、3階は、宿泊施設（最大100名収容可能）となっています。

2階の低酸素室では、高地環境同様の低酸素効果（標高3000m相当）のトレーニングを行うことができます。また低酸素宿泊室も完備され、高地と同等の酸素量での長期間にわたるトレーニングが可能です。



クロスカントリースキー



2024 全日本スキー選手権
1.4km スプリント 優勝
森口 翔太



2022 北京冬季五輪
日本代表
山下 陽暉

クロスカントリースキー班は、監督とコーチ2名と選手5名が所属しています。

1968年のグルノーブル冬季五輪から2022（令和4）年の北京五輪まで7大会6名（男子4名、女子2名）のオリンピック選手を輩出しています。

多くの選手が、世界ノルディック選手権、ワールドカップ、アジア競技大会に出場し、国内最高峰の全日本スキー選手権大会天皇杯を25回獲得しています。

クロスカントリースキー競技は野山を駆け回るスキーの原点とも言える競技で、高度なスキー技術やワックスの滑走性能が要求されます。

CROSS-COUNTRY SKIING



バイアスロン



2024 世界選手権
日本代表
佐藤 葵



2024 世界選手権
日本代表
立崎 幹人

バイアスロン班は、監督とコーチ6名と選手11名（男子6名、女子5名）が所属しています。

男子は1964年のインスブルック冬季五輪から16大会連続で出場、女子は1992年のアルベールビル冬季五輪から9大会連続で五輪に出場し、今まで52名（男子34名、女子18名）のオリンピック選手を輩出しており、1988年の長野冬季五輪で第6位、2000年の世界選手権大会で第4位の成果を収めています。

バイアスロン競技は、スキーの走力と射撃の正確性を必要とする静と動の二つの要素が要求されます。

夏場や夜間においても練習可能な施設を活用し日々トレーニングに励み国際大会でのメダル獲得を目指しています。

BIATHLON

トレーニング環境（冬季競技）

真駒内駐屯地（北海道札幌市）

西岡バイアスロン競技場



1



2



3

- ① 真駒内駐屯地から約5km南にある西岡バイアスロン競技場。1周約2.5kmのローラースキーコースを併設
② 自衛隊で唯一の圧雪車を装備 ③ 各種バイアスロン大会の競技会場として使用

トレーニングセンター



1



2



3

- ① 真駒内駐屯地内にあるトレーニングセンター ② ウエイトトレーニング・ランニング・バイクトレーニング器材
③ 射撃解析装置

競技サポート



1



2



3



4



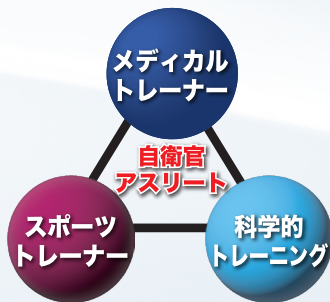
5



6

- ① 経験豊富なワックススタッフ ② 最先端技術が採用されているストラクチャーマシン
③ 赤外線吸収作用により浸透が可能なワックスヒューチャー ④ 管理・スポーツ栄養士による指導
⑤ コンディショニングサポート ⑥ トレーニングサポート

サポート体制



自衛隊体育学校では、研修センター等において『ケア・スポーツトレーニング・科学的トレーニング』を各競技種目の特性に応じて行います。

三つの機能が密接に連携をとり、機能改善やトレーニングを行います。また、故障や怪我の際も、リハビリプログラムを作成し、競技の特性に応じたトレーニングにより回復を図っています。

メディカルトレーナーによるケアサポート

選手それぞれの身体の状態に合わせ、マッサージ、鍼灸治療や理学療法士の指導等を受けることができます。怪我をしたときも、メディカルトレーナー、理学療法士、スポーツトレーナーの連携による計画的なリハビリにより確実な回復を図ります。また、管理栄養士による栄養指導を受けることができます。



1



2



3



4



5



6

① マッサージ ② きめ細やかなカウンセリング ③ 理学療法士によるリハビリ ④ 鍼灸治療 ⑤ 吸玉治療
⑥ 管理栄養士による指導

自衛隊体育学校のケア施設



1



2



3



4



5

①② 大型酸素カプセル ③ 個人用酸素カプセル ④ 炭酸泉浴場（研修センター） ⑤ サウナ室（総合体育館、三宅記念体育館）

管理栄養士

自衛隊体育学校での勤務となった理由

元々スポーツ栄養に興味があり、大学の栄養学部を卒業後に入隊し、管理栄養士資格を取りました。そして、前の職場で体育学校の元ボクシング選手だった上司に出会い、減量や食事法について話を聞くうちに体育学校に興味をもち、選手をサポートする立場に就きたいと考え現職務を希望しました。サポートする上で、トレーニングやサプリメントに関する知識が必要と感じ、関連資格（NSCA、NR）も取得しました。



2等陸曹

梶岡 健一

KAJIOKA Kenichi

出身 山口県

前勤務 東北方面総監部付隊

資格 管理栄養士 NSCA-CSCS

NR・サプリメントアドバイザー

仕事のやりがい

競技力向上に向けた栄養管理や食事のアドバイス、又は大会に向けた減量のサポートをして、体調が改善された、減量がうまくいったという話を聞いたときにやりがいを感じます。



メディカルトレーナー

自衛隊体育学校での勤務となった理由

第一線救護隊員として、普通科連隊の衛生小隊で勤務しており、その間、救急法検定の教官や、コロナに関する医療ミッション等の業務に従事していました。そして一段落したときに知人経由でお誘いを頂きこちらで勤務することになりました。



2等陸曹

大山 健

OHYAMA Takeshi

出身 愛知県

前部隊 第14 普通科連隊

資格 柔道整復師 救急救命士
准看護師

仕事のやりがい

自身の一挙一動、手技の一つ一つが選手に影響を与える可能性があるため、今までに無い緊張感をもって業務に向き合うことができおり、強いやりがいを感じます。



防衛省・自衛隊の医療機関

自衛隊中央病院
(東京都世田谷区)防衛医科大学校病院
(埼玉県所沢市)自衛隊札幌病院
(北海道札幌市)

医学面の相談を受けたい場合は、防衛省・自衛隊の医療機関において、ドクターの診断を仰ぎ専門的な治療を受けることができます。

スポーツトレーナーによるトレーニングサポート



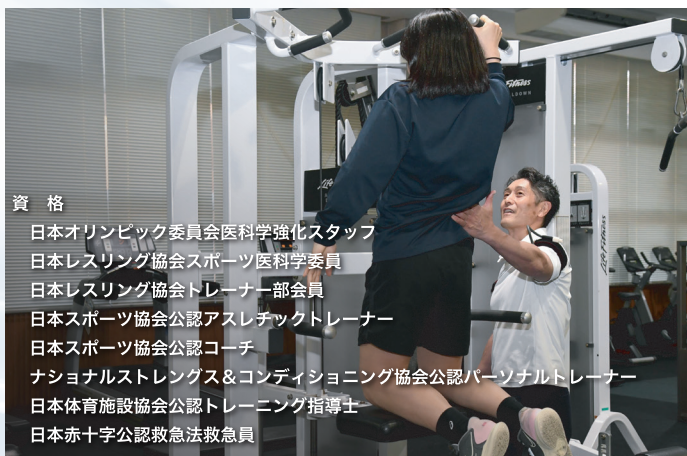
① アジリティトレーニング ② コンディショントレーニング ③ パーソナルトレーニング（フリーウェイト）
④ パーソナルトレーニング（ケーブルマシン）

スポーツトレーナー

部隊の体育指導者からトレーナーへ

【トレーナーを志望した理由】

体育学校入校をきっかけにスポーツ医・科学の分野に興味をもち始め、レスリング選手をオリンピックメダル獲得に導いた先輩トレーナーとの出会いがありました。彼の影響を強く受け「感動こそが人を動かす」を肝に命じこの道に足を踏み入れることになり、体育学校初のアスレチックトレーナー資格認定者として、選手サポートの充実を目標に志望しました。



資格

日本オリンピック委員会医科学強化スタッフ
日本レスリング協会スポーツ医科学委員
日本レスリング協会トレーナー部会員
日本スポーツ協会公認アスレチックトレーナー
日本スポーツ協会公認コーチ
ナショナルストレングス&コンディショニング協会公認パーソナルトレーナー
日本体育施設協会公認トレーニング指導士
日本赤十字公認救急救員



空曹長

太田 暁央

OTA Akihisa
出身 青森県
前部隊 北部防空管制群

【仕事のやりがい】

選手に寄り添い導き、共に世界の頂点を味わうこと。個性豊かな選手の状況を一瞬で見抜き、戦いに勝ち上がる唯一無二の存在として世界一に育てることは他の何事にも変え難い私の喜びです。

オリンピックのメダル獲得は記憶を失うほど感動します。それはエベレスト登頂と同様に、日々失敗の連続ですが、世界の頂点に立つ瞬間の喜びと感動が次への一步となり全てを突き動かすからです。

スポーツ科学を活用したトレーニングサポート

スポーツ科学科は、科学的根拠に基づいたアスリートに対する各種体力の測定・分析を行い、国際級選手育成のサポート、各種目選手の競技力向上、能力を有する選手の発掘に貢献しています。また、測定する隊員は「国立スポーツ科学センター（JISS）」で研修を受け、最新の情報・正しい測定方法に精通しています。さらに、スポーツに関する調査研究を行い、より効果的なトレーニング方法の提言等、アスリートの競技力向上に寄与しています。

スポーツ科学を活用した各種器材での測定・分析が可能

等速性筋力測定装置を使用した測定



ダイナモアタッチメントの付け替えにより、膝・肘・肩・股関節及び体幹等の幅広い関節の筋力を測定

運動負荷心肺機能測定装置を使用した測定



生体の代謝を表す重要な指標である酸素摂取量・炭酸ガス排出量を計測

映像処理・分析器材による動作解析



映像を編集・分析することができるソフトウェアで、選手に対するコーチング支援やデータの分析を実施

体組成計を使用した測定



体脂肪率、筋力量、体水分量などの体組成を高精度に算出

詳細な形態計測



有資格者（国際身体計測技師）により身体各部位の計測を行い、栄養状態やトレーニング効果を評価

アスリートに対する栄養指導



管理栄養士が、選手の測定したデータと摂取した食事等を分析し、選手それぞれに合った身体作りに必要な食事・サプリメント・栄養バランスを指導

学生の1日



榎本 美鈴

ENOMOTO Misuzu

所属 レスリング班
出身校 青森県 環太平洋大学
競技成績 2024 天皇杯 女子 62kg 第3位

起床 06:00
朝食 06:30



朝食

食堂は生活隊舎（寮）と同じ敷地内にあります。早朝にランニングを行う選手もいます。

練習開始 09:00



朝礼・トレーニング

各競技ごと、朝礼を行いトレーニングに移行します。移動に時間を割くことなく練習時間を確保でき、充実したトレーニングが行えます。



昼食 12:00



昼食

一般隊員より消費エネルギーが多いため、その分食事は多くなります。バイキング形式で、野菜やタンパク質など自分に合った食事をとることができます。

ケア 13:30



ケア（リカバリータイム）

午後の練習に備え、研修センターのトレーナー室において、マッサージ等のケアを受けることができ、休養により質の高いトレーニングを維持します。

トレーニング

午前と同様、各競技ごとにトレーニングを行います。総合トレーニング場において、トレーナーの指導を受けながら個々に必要なトレーニングを行うことができます。



トレーニング 15:00



練習後

敷地内にコンビニがあり生活に必要な物をそろえることができます。そして研修センター内に大浴場、酸素カプセル、ストレッチ場があり、練習後の疲れを癒やすことができます。

夕食 18:00



夕食

減量を要する選手には、減量食等も準備され、栄養士のアドバイスも受けることができます。



入浴 19:00
ストレッチ 20:00



消灯 23:00



セカンドキャリア（現役引退後のサポート）



現役引退後は、自衛隊の各種教育を受け、自衛官としての必要な知識・技能を身に付けます。その後、体育学校の監督・コーチとして勤務又は一般部隊で勤務することになります。

自衛隊体育学校では、現役を引退した選手が自衛官として、不安なく勤務できるようそれぞれの目的や個人の能力に合わせたセカンドキャリア教育を行っています。

また、一般部隊で勤務することになる隊員には、一般部隊への異動後に安心して能力を発揮できるようサポートを行っています。

この充実したセカンドキャリア教育が、選手引退後の不安を取り除き、選手が現役の間、競技に専念できる理由の一つです。



基本教練



補助担架訓練



座学

先輩アスリートの紹介



自衛隊体育学校第2教育課 レスリング班 コーチ

4歳でレスリングを始め、各世代における国内大会はもとより、国際大会で活躍する。その後、自衛隊へ進み、東京五輪フリースタイル74kg級代表となる。引退後は、レスリング班コーチを務め、更なるコーチ能力向上のため現在は日本オリンピック協会が実施する指導者海外研修生として米国に派遣されている。

陸上自衛隊北部方面後方支援隊第102全般支援大隊補給小隊長

2011年自衛隊に入隊し、部隊配属後体育学校第2教育課レスリング班へ異動後、2012年～2019年まで在籍。

2013年天皇杯全日本選手権大会女子63kg級3位の実績のほか、その他多数の大会に出場。

現在は、陸上自衛隊の部品補給業務に従事し、北海道にある第102全般支援大隊補給中隊の補給小隊長として勤務している。



海上自衛隊第3術科学校教育第3部体育科教官

3歳で水泳を始め、体育学校では2018年水泳競技大会日本選手権50mバタフライにおいて日本新記録（23秒40）で優勝。高速水着時代の記録を10年ぶりに更新する快挙を達成した。

現在は海上自衛隊の体育教官として水泳のみならず球技、格技、体操、トレーニング等の教育に従事している。

体育特殊技能者から世界の舞台へ



2024 パリ五輪 レスリング
男子フリースタイル 86kg 級
第2教育課 レスリング班
2等陸曹
石黒 隼士
ISHIGURO Hayato

入 隊 令和4年度体育特殊技能者として
採用され自衛隊体育学校へ入校

出 身 東京都

出身校 日本大学

【入隊前の成績】

令和5年度全日本選抜 優勝

令和5年度全日本選手権 優勝

【進路として自衛隊体育学校を選んだ理由】

元々大学時代は2020東京オリンピックに出場することが目標でした。

しかし、国内最終予選決勝で敗れ、挫折と同時に限界を感じ引退を考えていましたが、先に自衛隊体育学校に所属していた乙黒拓斗選手との会話の中で、世界トップレベルの環境があることを知り、自衛隊体育学校に自己の成長を見いだしたため希望しました。

【自衛隊体育学校の選手で良かった点】

世界基準の指導者やトレーナー等との出会い、練習施設や衣食住のサポートを何不自由なく受けられることです。また、経済的に安定した環境で競技ができるため、ストレスなく、競技力を向上し競技に専念できます。この環境は世界に目を向けてもここが一番だと思います。

【今後の目標】

アジア競技大会及びロサンゼルスオリンピックで優勝すること。そのためには、心技体全てにおいてもっと成長しなければならないので、指導者やトレーナーの助けをもらいながら頑張りたいです。

体育特殊技能者として採用

競技成績、年齢、学歴等を考慮して自衛隊の階級を指定

対象者：大学院・大学・高校卒業（卒業見込みを含む）

【選考基準（参考）】※競技により細部選考条件は異なります。

- 全国レベル（全日本選手権大会、国民スポーツ大会など）大会上位入賞者
- 各スポーツ団体（中央競技団体）の強化指定選手（ナショナルチーム）
- 陸上、水泳、近代五種などはタイム記録による基準があります。

細部については、下記連絡先にお問い合わせください。

夏季競技 第2教育課スカウト班

☎ 048-460-1711（内線 4661）

冬季競技 冬季特別体育教育室総務班

☎ 011-581-3191（内線 3621）

ホームページ



特別体育課程学生



一般曹候補生から世界の舞台へ



2020 東京五輪 射撃
ピストル日本代表
第2教育課 射撃班
3等陸尉
山田 聡子
YAMADA Satoko

入 隊 平成25年度自衛官候補生として採用され
第109教育大隊で基本教育終了後、
翌年、自衛隊体育学校へ入校

出 身 滋賀県

出身校 滋賀県立水口高等学校

【入隊前の成績】

平成23年度山口国体(ビームピストル)優勝

平成23年度全国高校選抜大会(ビームピストル)優勝

【進路として自衛隊体育学校を選んだ理由】

高校生のときにオリンピックに出場する目標があり、目標を達成するための環境、コーチがそろっていたからです。銃刀法により装薬銃は20歳からしか所持できませんが、自衛官であれば省庁銃を使用することができます。早く25m種目の競技が始められる点もとても魅力的でした。

【自衛隊体育学校の選手で良かった点】

私は、自衛隊の新隊員教育を受けてから体育学校に入校しました。新隊員教育では、たくさんの仲間ができました。お互いに頑張りあえる仲間ができたことをとてもうれしく思います。

競技をする上で、射撃場やトレーニング施設、空港への送迎など競技に集中できる環境があること。また、成績を伸ばしていくためにどうしていけばいいのか、自分の考えにプラスして知識をもっているコーチがいることです。そのほかに、学校内には、いつも応援し、支えて下さる方々がいることに感謝しています。

【今後の目標】

2026年ではアジア競技大会メダル獲得、自分の射撃をもっと確立し、世界トップ選手になれるように積み上げ、ロサンゼルスオリンピックでメダル獲得を目指します。

一般曹候補生・自衛官候補生として採用

対象者：18歳以上33歳未満

一般曹候補生・自衛官候補生の採用について

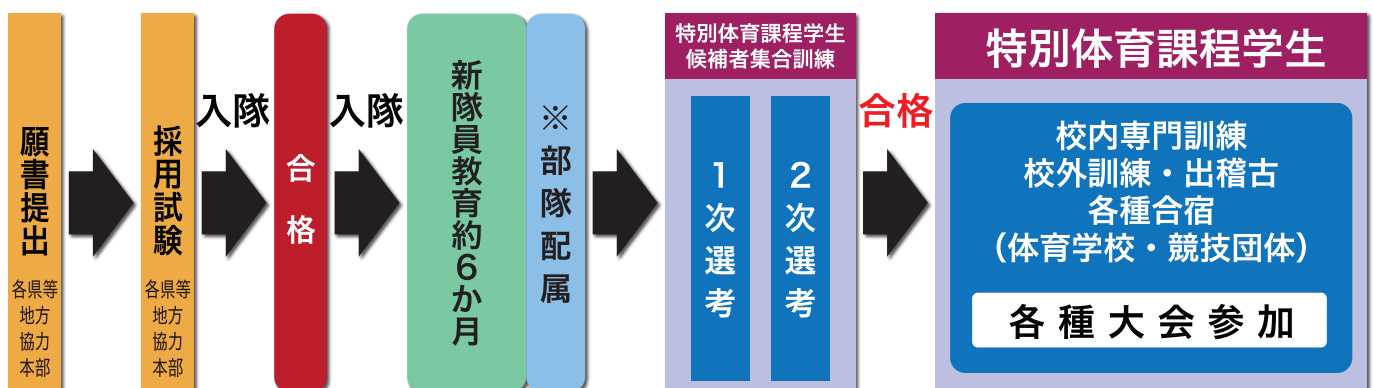
細部は、各都道府県の地方協力本部にお問い合わせください。

※ 特別体育課程学生候補者集合訓練への参加は、配属された部隊長の許可が必要です。
また、参加条件には年齢基準がありますので細部は下記連絡先へお問い合わせください。

夏季競技 第2教育課運用班 ☎ 048-460-1711 (内線 4660)

冬季競技 冬季特別体育教育室総務班 ☎ 011-581-3191 (内線 3621)

ホームページ



自衛隊の体育

自衛隊が精強さを維持するための基礎は、隊員個々の体力にあります。そのため、自衛隊体育学校では陸上・海上・航空3自衛隊の体育訓練の中核を担う体育指導者、格闘指導者の養成を行っています。

体育・格闘指導者の育成

一般体育課程

- ★ 幹部体育専修課程（15 週）
- ★ 幹部体育課程（4週）
- ★ 上級格闘指導官課程（8週）
- ★ 曹体育専修課程（15 週）
- ★ 曹体育課程（6 週）

集合訓練

- ★ 剣道指導者集合訓練（5 週）
- ★ 銃剣道指導者集合訓練（5 週）
- ★ 水泳指導者集合訓練（2 週）
- ★ 上級格闘指導官集合訓練
資格更新（1 週）
部隊格闘指導官教官練成（2週）

※（ ）内は教育期間
年間約 300 名の隊員を教育しています。

体育班教育



格闘・武道班教育



指導者への道



自衛隊体育学校 体育教官
1等海尉
柏木 一也

KASHIWAGI Kazuya

【入校歴】

#56 曹体育（現：曹体育専修）課程
#32 幹部体育専修課程

profile

【一般体育課程に入校した理由】

自衛隊体育学校第2教育課陸上班の選手として活躍後に引退し、海上自衛隊で体育教官としての道を選択したため。また、専門の陸上競技（長距離）以外の知識と技能習得が必要だったため入校しました。

【入校して良かった点】

自衛隊体育学校における教育入校で、陸上班の選手時に知っておきたかった運動処方や運動生理学等を学び、人間の身体能力向上のメカニズムを知り体育教官として知識と経験から自信をもって勤務できています。また、何よりも陸上・海上・航空3自衛隊に幅広い人脈ができ、多くの情報共有ができたことは最も大切な宝です。



水陸機動団 格闘教官
2等陸曹
加藤 大介

KATO Daisuke

【入校歴】

#13 上級格闘指導官課程

profile

【上級格闘指導官課程に入校した理由】

部隊格闘指導官集合訓練に被教育者として参加した際、上級格闘指導官の方の知識・技術・指導力に感銘を受けるとともに、体育学校でしか受けることのできない本教育に魅力を感じて、上級格闘指導官課程に入校を決意しました。

【入校して良かった点】

格闘・武道班長、主任教官、格闘教官及び助教の知識・技術・指導力を直接学べるだけでなく、全国から集まった同期の知識・経験から吸収できることも多くあり、自衛官としてだけでなく人間としても成長することができました。また、素晴らしい教育環境において、最高の同期と教育を受けたことが一番の宝です。

【入校基準】

下記連絡先にお問い合わせください。

第1教育課教務班

☎ 048-460-1711（内線 4644）



http://www.mod.go.jp/gsd/phy_s/index.html
自衛隊体育学校 Web サイト



@pts_pr_official
X (旧 Twitter) 学校公式アカウント



instagram.com/pts_pr_official
Instagram 学校公式アカウント

自衛隊体育学校へのお問合せ

〒178-8501

東京都練馬区大泉学園町朝霞駐屯地

TEL 048-460-1711 (内線 4622)

E-mail adminpr-physh@inet.gsdf.mod.go.jp

その他自衛隊に関するお問合せは、
各都道府県に所在する地方協力本部へ

夢への挑戦

Physical Training School

ご案内 ACCESS



東京都練馬区 朝霞駐屯地

- 地下鉄東京メトロ
有楽町線若しくは副都心線
「和光市駅」下車徒歩約 30 分
- 東武東上線
「和光市駅」又は「朝霞駅」
下車徒歩約 30 分
- 西武池袋線
「大泉学園駅」北口からバス
「長久保」下車徒歩約 10 分



北海道札幌市 真駒内駐屯地

- 地下鉄南北線
「自衛隊前駅」下車徒歩約 10 分

発行 令和 7 年 3 月 3 1 日