



# ISHIKAWA

## Wrestling

### Pre-Games Training Camp Guide

レスリング 事前合宿ガイド

#### Getting Ready for the Tokyo 2020 Olympic and Paralympic Games

2020 東京オリンピック・パラリンピック競技大会に向けたご案内

#### *The Best Place to Prepare for the Games*

優れた環境

##### ■ Where is Ishikawa Prefecture?

石川県の位置

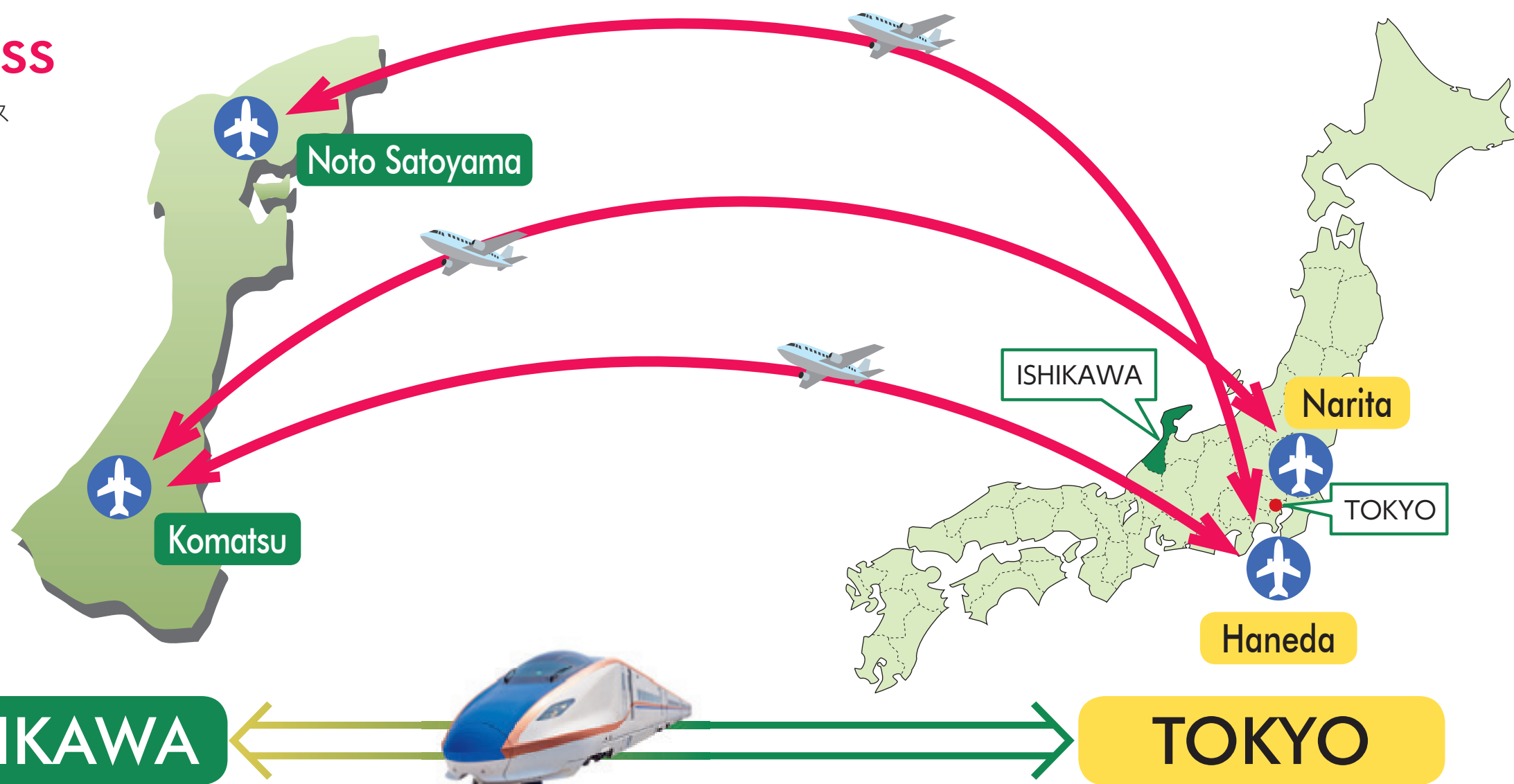


- Ishikawa Prefecture is located around the centre of the Japanese archipelago. It is long and thin, stretching northwards with a peninsula that sticks out into the Sea of Japan.

石川県は日本列島のほぼ中央に位置し、南北に長く、日本海に突き出た半島を有しています。

# Access

アクセス



## By Air

Tokyo (Narita) - Komatsu 1hr 10min <1 Round Trips/ Day>

Tokyo (Haneda) - Komatsu 1hr <10 Round Trips/ Day>

Tokyo (Haneda) - Noto Satoyama 1hr <2 Round Trips/ Day>

### 飛行機

東京（成田）－小松 1時間10分 <1往復／日>

東京（羽田）－小松 1時間 <10往復／日>

東京（羽田）－のど里山 1時間 <2往復／日>



## Hokuriku Shinkansen Bullet Train

Opened on 14th March 2015

Come to Ishikawa with the Shinkansen!

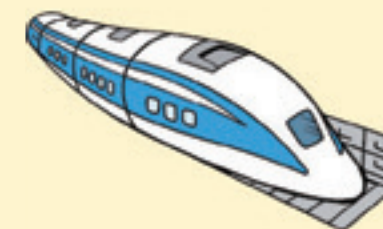
Tokyo ⇄ Ishikawa (Kanazawa) 2hr 28min

### 北陸新幹線

2015年3月14日開通

開通した新幹線でぜひお越しください!

東京－石川（金沢）2時間28分



# *The best of Japan is waiting for you in Ishikawa.*

環境のよい石川県で皆様をお待ちしております

**Tokyo and Ishikawa are only a mere 1 hour from each other.**

東京と石川県の近さ わずか1時間の距離

Ishikawa Prefecture sends a warm welcome and will do what it takes to get athletes and teams from your country prepared in top shape.

石川県では、選手及び代表団を温かく迎え入れ、貴国の選手がコンディション調整できるようサポートします。

**Instead of getting conditioned in a bustling metropolis, Ishikawa Prefecture offers a calm environment for training and lodging to bring out the best in any athlete.**

喧噪とした大都会でのコンディション調整と違い、石川県の静かな練習環境、宿泊環境は、必ずやパフォーマンスの向上につながると考えられます。



**Serene environment for training and lodging**

静かな練習・宿泊環境

**Fresh food**

新鮮（豊潤）な食材



**Spectacular sightseeing spots and culture**

魅力的な文化・観光地





## Climate 気候

Although Ishikawa Prefecture is considered to be in the northern half of Japan, it has almost the same latitude as Tokyo.

Ishikawa Prefecture: Lat. 36°

Tokyo: Lat. 35°

石川県は日本の北の方に位置していると誤解されがちですが、東京とはほぼ同緯度にあります。

石川県 北緯 36 度

東京都 北緯 35 度

## Time Difference 時差

Ishikawa Prefecture and Tokyo are not far apart and have the same time zone.

(Access: 1hr by plane, 2hr 30min by bullet train)

⇒Tokyo (Haneda) - Komatsu 12 Round Trips/ Day

石川県と東京は近い距離にあり、時差はありません。

(アクセスは、飛行機で約 1 時間、新幹線で約 2 時間 30 分です。)

⇒東京 (羽田) - 小松 12 往復/日

Your athletes will be able to train in a climate similar to that of the actual Games which will provide an ideal situation to condition and monitor the health of the team to enhance their performance.

貴国のアスリートが、より本大会に近い気象条件で練習ができ、コンディション調整や健康管理が容易で、パフォーマンスの維持につながると考えられます。

Noto's Satoyama and Satoumi located in the Noto Peninsula which juts out into the Japan Sea was designated as Japan's first Globally Important Agricultural Heritage Systems (GIAHS) in June 2011 by the Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO).

日本海に突き出た能登半島に広がる自然と調和した農林水産業と人の営みが育んだ「能登の里山里海」は、2011 年 6 月、国際連合食糧農業機関 (FAO) により、日本で初めて世界農業遺産に認定されました。

Ishikawa Prefecture is rich in delectable fresh ingredients. The plethora of fresh food available has brought many scintillating dishes to the Prefecture.

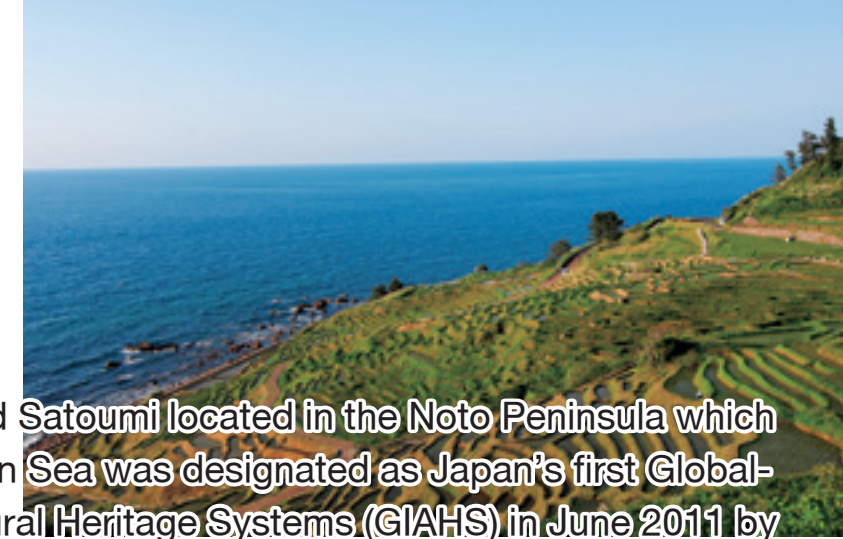
石川県には、新鮮でおいしい食材が数多くあります。

石川県には、豊富で新鮮な石川県産食材の魅力を引き出した料理が数多くあります。



A chef at the restaurant offers the menu put together to request of your team.

レストランのシェフは貴チームの要望に合わせたメニューを提供します。



**GET READY FOR VICTORY  
IN SHIKA TOWN!**



**NOTO PENINSULA**

**SHIKĀ**

**能登半島 志賀町**

**TOWN**





# WELCOME TO SHIKA TOWN!

Noto's Satoyama and Satoumi was designated as a Globally Important Agricultural Heritage Systems in 2011 for its lush nature, agriculture, forestry, fisheries, traditional culture and customs. Shika Town, which lies at the heart of the Noto Peninsula, is surrounded by the sea and mountains allowing you to feel the serenity of the natural environment.

2011 年に、優れた自然景観や農林水産物、伝統文化や風習などが総合的に評価され、能登の里山里海が世界農業遺産に認定されました。能登半島の中央に位置する志賀町は、海や山に囲まれ、自然の安らぎを感じられる場所です。

## Get ready for the Games at the resort!

リゾートエリアで最高の準備を！

Shika Town in the Noto Peninsula is located near the center of Japan and is home to a nature-filled resort. Although it is a small town, the training facility is well equipped and makes for the perfect environment for Tokyo 2020 Olympic Games preparations. The lodges are a three minute walk from the training facility in the camp which also has an onsite hot spring to relax tired out muscles.

The Shika Town locals are very welcoming and wish the contestants the very best in their pre-Olympic Games preparations. We hope to see you in Shika Town.



能登半島・志賀町は、日本のほぼ中央に位置し、自然豊かなリゾートエリアです。小さな町ですが、トレーニング施設は充実しており、2020 年東京オリンピックの準備のために、最適な環境が整っています。宿泊施設はトレーニング施設から徒歩 3 分の圏内にあり、温泉でゆっくりと疲れを癒していただくことも可能です。

志賀町民一体となって皆様を歓迎し、オリンピックに向けて最高の準備をしていただけるようサポートいたします。ぜひ、志賀町にお越しください。

**Picturesque scenery of the Noto Peninsula – Noto Kongo**  
能登半島を代表する景勝地、「能登金剛」

### Shika Town, Ishikawa Prefecture

石川県志賀町

Latitude / Longitude: 37.00618700 / 136.77801000

Population: 21,840 (as of 1 July, 2015)

Elevation: 49.6m

Shika Town is located in the central part of the Noto Peninsula and has a long thin area stretching 12.7km horizontally and 31km vertically, with the western side facing the Japan Sea.

overview



志賀町は能登半島中央部に位置し、東西 12.7 km、南北 31.0 km と南北に細長く、西側は日本海に面しています。



## Get ready for the Games in the best environment!

- 1 Training facilities and lodges are close!**  
トレーニング施設と宿泊施設が近い！
- 2 A variety of services are available at the lodges**  
様々なサービスにお応えできる宿泊施設
- 3 Surrounded by sublime scenery of the sea and mountains**  
海や山に囲まれた風光明媚な大自然！

**Our services are provided with the utmost hospitality.**





Training facilities and lodges are close!

## Three minute walk to the lodges and wrestling training facilities

宿泊施設まで徒歩 3 分！

レスリング競技専用のトレーニング施設



There are two lodges in the resort (Noto Royal Hotel & Ikoinomura Notohantou) which are a three minute walk from the wrestling training facilities, making it highly convenient for training athletes.

The peaceful countryside surrounded by nature provides the ideal environment to both relax and fully concentrate on training.

レスリング競技専用のトレーニング施設が、2つの宿泊施設（能登ロイヤルホテル、いこいの村能登半島）から徒歩3分圏内の位置にあり、行き来が便利であることは利点の一つです。

また、自然に囲まれた静かな田舎町はリラックスすることができ、より集中してトレーニングを行う上でも最適な環境がととのっています。

**Point!**

Shika Town General Martial Arts Gym has two courts in a 100m<sup>2</sup> area with a specialised wrestling training area where various pre-Games simulation exercises can be carried out. (We are going to bring the new wrestling mat for the Tokyo Olympic Games in 2020. We will use this when we have a training camp.)

志賀町総合武道館には、100 m<sup>2</sup>の中に2コートのレスリング競技専用トレーニング場を設けており、大会前に様々なシミュレーションを想定したトレーニングを行うことができます。（レスリングマットは、2020年東京オリンピックで使用するマットを導入予定）



A variety of services are available at the lodges

## Relax with food and a dip in the bath! We have everything ready to get you ready

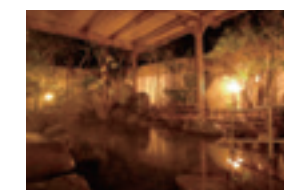
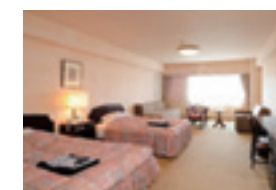
料理に、お風呂に、リラクゼーション！  
最高の準備ができる環境をご用意します

### Noto Royal Hotel 能登ロイヤルホテル

This resort hotel is located in the nature-filled countryside of Shika. The hotel has a host of facilities to make guests feel relaxed with its spacious lobby, restaurants overlooking vast greens, bar lounge, karaoke-pub, indoor and outdoor hot spring baths sourced locally and a sauna. Guests are welcomed with great hospitality.



自然豊かな志賀の郷にあるリゾートホテル。ゆったり寛げるロビー、広々とした芝生を見渡せるレストラン、バーラウンジ、カラオケパブ、そして自家源泉の温泉大浴場・露天岩風呂やサウナなどがあり、それぞれが「くつろぎ」にこだわった趣を漂わせています。心からのおもてなしで皆様をお迎えします。



📍 Ra-1 Yaguradani, Shika-machi, Hakui-gun, Ishikawa 925-0156

URL <http://www.daiwaresort.jp/noto/>

### Ikoinomura Notohantou いこいの村 能登半島

Ikoinomura is located in the green hills of Shika. The hotel contains a number of leisure and recreational facilities including a running track, baseball ground, tennis courts, and a swimming pool. If you wish to relax the hotel also has restaurants, a bar, banquet hall, Japanese tea room, a public bath and a sauna.



美しい緑の丘にある、いこいの村。敷地内で様々なレジャーを楽しめ、レクリエーション施設や、陸上競技場や野球場、さらにテニスコートやプールなどのスポーツ施設も隣接し、多種多様に利用できます。レストラン、スナック、宴会場、喫茶店、大浴場、サウナなどもあり、ゆったりとお過ごしいただけます。



📍 18-1 Uwano, Shika-machi, Hakui-gun, Ishikawa 925-0165

URL <http://www.noto-ikoinomura.com/>





Surrounded by sublime scenery of the sea and mountains

# Shika Town's coastline has breath-taking scenery with the odd-shaped rocks and cliffs that have been beaten by the waves from the Japan Sea.

志賀町の海岸線一帯には、日本海の荒波が造り出した奇岩や断崖が続き、風光明媚な景色を楽しむことができます。

## Masuhogaura Coast

増穂浦海岸



Beach with white sand and clear waters  
白い砂浜と透明度抜群の海水浴場

## Hatagoiwa

機具岩



Large sacred rocks that have a legendary tale  
伝説残る神聖な佇まいの奇岩

## Kyufukura Lighthouse

旧福浦灯台



Japan's oldest wooden structure lighthouse  
日本最古の木造灯台

## Benten Island

弁天島



Best place in the Noto Peninsula for sunset views  
能登半島屈指の夕陽ビュースポット

## Fleuri Flower Museum

花のミュージアム フローリィ



Seaside garden by the Japan Sea  
日本海を望む海辺のガーデン

## Ganmon Sea Cave

巖門洞窟



An enchanting sea cave formed by the waves of the Japan Sea  
日本海の荒波が作り出した造形美

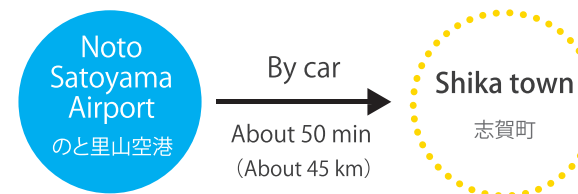


Tour boats also available!  
日本海を堪能する遊覧船も運行しています!



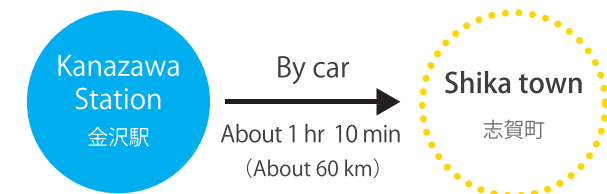
## From Noto Satoyama Airport to Shika Town

のと里山空港から志賀町まで



## From Kanazawa Station to Shika Town

金沢駅から志賀町まで



## Enquiries

## Shika Town Board of Education 志賀町教育委員会

For more information on Shika Town's training camp and lodges, please visit the website.  
志賀町の合宿や宿泊施設の情報はホームページをご確認ください!

**Website** <http://www.town.shika.ishikawa.jp> **E-mail** [gakushu@town.shika.lg.jp](mailto:gakushu@town.shika.lg.jp)





Check online for more about Ishikawa

石川県はこんなところ、検索してみてください

## Multilingual Website

外国の方のための公式ウェブサイト

<http://www.pref.ishikawa.lg.jp/foreign/index.html>



- General information about the prefecture as well as tourist information can be found on Ishikawa Prefectural Government's official website.  
Supported languages: English, Chinese, Korean, Russian, Portuguese

このウェブサイトは石川県の公式ホームページです。

このサイトでは、英語、中国語、韓国語、ロシア語、ポルトガル語で石川の概要、その主要な観光スポット情報として、情報提供しています。