

各種スポーツ

ラグビー



芝生のグラウンドでおもいきり活動ができます。ゴールポストも貸し出し可能です。
(ナイター使用可)

フットサル・テニス



テニスコートが3面あります。
フットサルコートとしても活用できます。
(ナイター使用可)

草すべり



阿蘇の山々を背景に、大自然を満喫しながら草すべりができます。小学生以下の方はその使用が可能です。

クロスカントリー



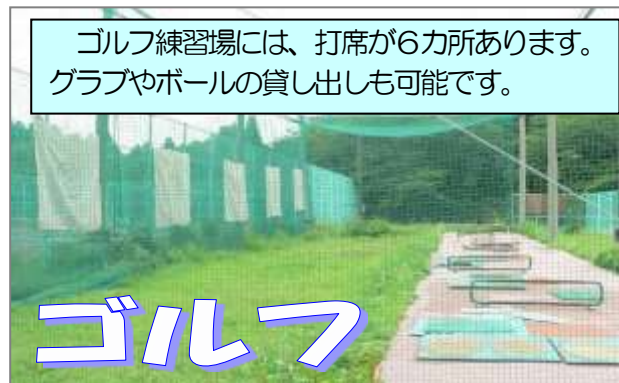
敷地内にあるクロスカントリーコースは、ランニングの練習をはじめ、ウォーキングやナイトハイクも楽しめます。

目的や対象に合わせてコート設定を行いながら活動ができます。ゴールポストは1組あります。(ナイター使用可)



サッカー

ゴルフ練習場には、打席が6カ所あります。クラブやボールの貸し出しも可能です。



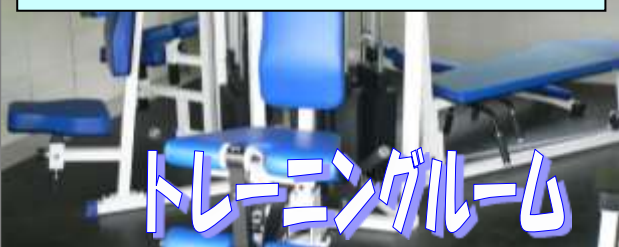
ゴルフ

長期休業中などを利用してレスリングの合宿も可能です。マット等は持ち込みになります。



レスリング

グラウンド横にあるトレーニングルームには、腹筋や背筋をはじめさまざまな部位を鍛える用具が設置してあります。



トレーニングルーム

体育館や武道場で柔道ができます。公式試合に対応できる畳を敷くことができ、広さでは熊本県内最大級です。



柔道

武道場では、テコンドー、空手、合気道、剣道などの武道ができます。合宿でのご利用も可能です。



各種武道

グラウンドゴルフ

1 グラウンドゴルフとは…

ボールをクラブで打ち、ホールポストにホールイン(入って静止した状態)するまでの打数を競うスポーツです。

2 道具・用具



【ルール】

- 1グループ5～6人
- 人数が多い場合は、グループで出発ホールを変えて一斉にスタートします。
- ボールとクラブは同じ色のものを使います。
- 最初のホールの第1打（ティショット）の順番はじゃんけんで、2ホール目以降は前ホールのスコアの良い者から順番に打席に入ります。
- ボールを決められた場所から決められた打順で、ホールポストに向かって打ちます。（ティショット以外はホールポストから遠いボールから順番にプレーします。）
- 打球がホールポスト内に静止した状態を「トマリ」といい、そのホールはその状態で「あがり」となります。
- 順位は、「あがり」の打数を合計し、その打数により決定します。（打数の少ない方が良いスコアとなります。ホールインワンの場合は、合計打数から3打引きます。）
- ゲーム中の判定は、同伴の競技者が公平に行います。