

## 小諸市エリア高地トレーニング推進協議会

「令和元年シーズン **市民報告会**」開催について

令和元年シーズンの小諸市の高地トレーニングの取組みについて、「小諸市エリア高地トレーニング推進協議会」の活動や合宿受入実績の市民報告会を下記の通り行います。当日は、東海大学スポーツ医科学研究所の宮崎所長をお招きし、当推進協議会との連携協定の報告をします。また、併せて、市民代表の方との「市民トークセッション」や、プロ山岳ランナー 上田 瑠偉選手をお招きし講演会も開催します。

## ■詳細情報

- (1) 日時 2月16日(日) 13:30～
- (2) 場所 市民交流センター ステラホール
- (3) 内容 13:30～・令和元年度実績報告  
・東海大学スポーツ医科学研究所連携協定報告  
14:30～・市民トークセッション  
「高トレって何?～低酸素で介護予防～」  
15:40～・講演「世界チャンピオン凱旋  
～高峰高原の魅力～」  
講師：プロ山岳ランナー  
上田 瑠唯 選手
- (4) 主催 小諸市エリア高地トレーニング推進協議会  
【小諸市・浅間南麓こもろ医療センター・佐久浅間農業協同組合  
小諸商工会議所・(一社)こもろ観光局・渡辺パイプ(株)  
ブルーマリンスポーツクラブ(株)・(一財)小諸市体育協会】



プロ山岳ランナー 上田 瑠偉 選手

後援 (株)コミュニティテレビこもろ・(一社)小諸北佐久医師会・(一財)浅間山麓スポーツ医学研究所  
(一社)日本スカイランニング協会

～プロ山岳ランナー 上田 瑠偉 (うへだ るい) 選手 プロフィール～

長野県大町市出身 1993年10月3日生

- ・ 駅伝の名門 佐久長聖高校出身。コロンビアスポーツウェアジャパン所属。
- ・ 10代最後に出場した大会「東京・柴又100K」で5位入賞を果たし、本格的にトレイルランニングを始める。
- ・ 2014年に、日本で最も権威のあるレース「ハセツネカップ(日本山岳耐久レース)」で、大会記録を18分も更新。最年少優勝を果たし、トレイルランニング界の脚光を浴びるきっかけとなった。
- ・ 2019年シーズン、「2019スカイランナーワールドシリーズ」で年間獲得ポイントのトップとなり、年間世界チャンピオンに輝く。(日本人初の快挙)

(日本スカイランニング協会 HP、Columbia Montrail 上田瑠偉 公式プロフィールより)

【トレイルランニングとは…】

「トレイル」とは「未舗装」を意味し、登山道や林道、砂利道を走るのがトレイルランニング。山岳レースとも呼ばれ、近年のマラソンプームや登山ブームによって国内でも注目されている。

今シーズンは、世界大会の直前の時期などに、高峰高原を拠点として合宿をしていただきました。

## ■問い合わせ先

小諸市 教育委員会 スポーツ課 スポーツ交流係 課長：土屋 勝信 担当：菅 賢太郎  
Tel.0267-22-1700 (内線 2282) Eメール: skoryu@city.komoro.nagano.jp

## その他のイベント・お知らせ情報

小諸から表彰台へ

標高2000mを中心とした高地トレーニング

～小諸市は高みをめざすアスリートと市民の健康づくりを応援します～



小諸市は、高峰高原から湯の丸高原を中心としたエリアで、高地トレーニングを推進する「小諸市エリア高地トレーニング推進協議会」を設置し、市内の8つの団体と連携して、小諸をPRしています。