



# 「高トレ」って何？

## スポーツ医科学研究から 見えてきたものとは

～東海大学スポーツ医科学研究所より  
宮崎所長をお招きして報告します～

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



# 2月16日(日)

多くの皆様の参加をお待ちしております

時間 13:30～16:30

場所 市民交流センターステラホール

入場無料  
申込不要

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 瑠偉 選手



プロ山岳ランナー 上田 瑠偉 選手  
(コロンビアスポーツウェアジャパン所属)



小諸から表彰台へ  
～常に高みをめざすアスリートを応援します～

- 主催 小諸市エリア高地トレーニング推進協議会
- 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

～私たちも応援しています～ <こもろ高トレサポーター：ゴールドサポーター>  
(株)大栄製作所、ブルーマリンスポーツクラブ(株)、(有)常盤館、エイワ税理士法人、  
千曲運輸(株)、(株)アサマリゾート、(有)大西製粉、日精エー・エス・ビー機械(株)、  
マンズワイン(株)小諸ワイナリー、竹花工業(株)、(有)高峰観光、小諸商工会議所、  
中澤商事(株)、マルイ産業(株)、(有)山岸設備、平井直一様、林稔様