

高トレの効果

持久競技のトライアスロンでは、身体に疲れたと感じさせる「乳酸」を少なくすることが大切です。そのためには、酸素が必要になります。酸素の薄い高地でトレーニングすることで、身体が、よりたくさん酸素を取り込めるようになります。「きつい」と感じてそこからさらに頑張れる、レースに強い身体ができるんですよ！

担も少なく、質の高い練習ができます。水泳でも、ブルーマリンスポーツクラブさんに助けていただいています。

「全て揃っている」と言いましたが、この環境は小諸の皆さんに「揃えてもらっている」と感じています。皆さんに作ってもらった素晴らしい環境で、厳しい練習に、楽しみながら取り組んでいます。

合宿を終えるときには、「いつてらっしゃい！」と温かく家族のように送り出していただけるので、いい成績を残してまた帰ってきたいと思うんです。

感謝の気持ちを大切に

トライアスロンをしていると、朝早く施設を開けてもらったり、100kmを越える自転車練習に同行してもらったり、たくさんのひとに助けられています。アスリートの生活は一人では成り立ちません。

私は、皆さんへの感謝を常に忘れず、そして感謝を口に出して伝えることを大切にしています。

感謝を伝え、皆さんと繋がっていくことは、競技へのエネルギーにもなるんです。練習や試合で辛いときにも「弱音を吐いてちゃだめだ！この辛さ乗り越えて自信をつけて、本番で笑顔でフィニッシュするんだ！」と思えます。感謝を力に変えられれば、マイナスなことをプラスに

メダル獲得を目指して

考えていけるんです。スポーツは、「できなかったことができるようになること」の楽しさを教えてくれます。この楽しさは、今でも変わりません。

コロナ禍で厳しい状況が続いている方が非常に多いと思います。

私たちアスリートは、日本中の皆さんに「応援したい！」と思ってもらえる状況で開かれるオリンピックが7月にあることを願いながら、そこに向けて準備をしています。これまで「オリンピックで



小諸市エリア高地トレーニング推進協議会では、トップアスリートと市内児童・生徒との交流を企画し、スポーツの魅力や楽しさを知るきっかけづくりを行っています。
写真：美南が丘小学校で開催した上田選手と児童の交流会（2019年）より

小諸市を訪れるアスリートの皆さんは、徹底した体調管理と、PCR検査などを始めとした新型コロナウイルス感染症対策を、万全に実施したうえで合宿を行っています。

女子トライアスロン

う え だ あ い

上田 藍 選手 特別インタビュー

— 小諸から高みへ —

《 上田 藍 選手 Profile 》

京都府京都市出身。京都府立洛北高等学校卒業。ペリエ・グリーンタワー・ブリヂストン・稲毛インター所属。愛称は「藍ちゃん」。

トライアスロン女子日本選手権を6回優勝(最多)。世界ランキングの最高位3位。オリンピック3回出場。長年に渡って、日本トライアスロン界の第一人者として活躍している。2017年より、小諸の地で高地トレーニングを行っている。日本ランク第1位（2021/5/14 現在）。

高峰マウンテンホテルにて、お話を伺いました。

トライアスロンとは…

「3つの競技」を意味するトライアスロンは、水泳・自転車・長距離走の3種目を、この順番で連続して行う競技。

オリンピックでは、スイム1.5km、バイク40km、ラン10kmの距離で行われる。



TRIATHLON

中学生の頃、陸上部に所属しながら、マウンテンバイクで25分かけてスイミングスクールに通っていました。そんな私を見て、同じスクールのトライアスロン愛好家のおじさんたちが「三種目揃っているのだからやってみたら？」と声をかけてくれました。これがトライアスロンとの出会いです。

その後、水泳・陸上をそれぞれ個別に取り組んでいましたが、なかなか勝てない時期がありました。そんなときに「私が好きな二種目にバイクを加えれば、トライアスロンに挑戦できる！」と気づきました。

そして、三種目揃ったときに、自分の強みを活かすことで、勝つことができたんです。

トライアスロン この競技との出会い その魅力

「三種目もあって過酷」と言われることが多いですが、私にとっては、どれも好きな種目。3倍やりがいいがって、3倍楽しいんです。そんなところが一番の魅力です。



© Satoshi TAKASAKI/JTU

小諸の地で トレーニングする理由

トライアスロンは三種目あるため、トレーニング環境を探すのが難しいのですが、小諸市にはその全てが揃っています。

例えば、自転車で車坂峠を登ったり下ったりすることで、平地では難しい「タフな身体づくり」ができます。ランニングでは、標高2000mの高峰高原にある林道で走ることがができます。固いアスファルトではないので、足への負

《 岸本新菜 選手 》

福井県スポーツ協会・稲毛インター所属。日本ランク第3位（2021/5/14 現在）。上田選手とともに小諸でトレーニングを行う、トライアスロン界のホープ。



【御礼】サポーターの皆さまの温かいご支援（サポーター資金）により、新たにトレッドミル2台を導入させていただきました。



小諸市の"高トレ"、新たなステージへ。



さん

小諸市エリア
高地トレーニング推進協議会
事務局長



小諸市エリア高地トレーニング推進協議会の立ち上げに携わり、協議会の事務局長として高地トレーニング事業の推進に尽力している。

これまでに振り返り：

2017年の小諸市エリア高地トレーニング推進協議会（以下・協議会）の設立からこれまでを振り返ると、この数年でここまでの成果を挙げられたことに驚いています。これは、小諸市や小諸商工会議所、こもろ観光局など協議会のメンバーが主体的に動いてくださったおかげだと思っています。

また、小諸市長をはじめとした受入側が、アスリートやチーム関係者と対話を行い、彼らが必要としている「こと・もの」をしっかりと理解して

～小諸を訪れるアスリート・チームを皆で応援！～

第2期「こもろ高トレサポーター」を募集します。

図 スポーツ課 スポーツ交流係 / 小諸市エリア高地トレーニング推進協議会

小諸市エリア高地トレーニング推進協議会では、「小諸・高峰高原を訪れるトップアスリートの合宿での滞在から、市民との交流、そして、おもてなし」を推進し、一人でも多くの市民の方に関わっていただき、共に支援することを通じて、小諸の魅力を体感し、スポーツの振興につなげるため、「こもろ高トレサポーター」制度を設けています。

アスリート・チームを応援してくださる、第2期サポーター（～2024年3月まで）を募集します！

「資金」で



ゴールド・サポーター

【企業・団体】1口10万円～
【個人】1口1万円～

「物資」で



シルバー・サポーター

野菜や果物などの提供をとおして

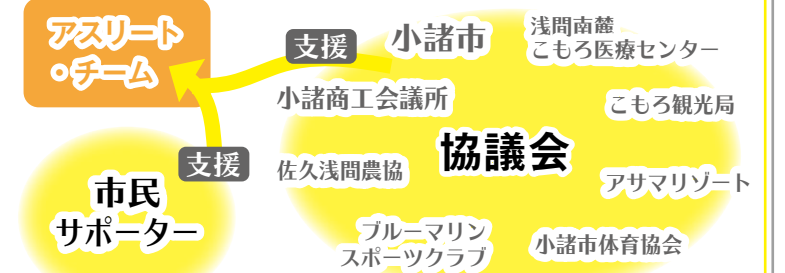
「労力」で



ブロンズ・サポーター

環境整備やイベント時のスタッフとして

高地トレーニングを推進・支援する体制



環境整備に取り組んできたことが成功の秘訣だと思います。この協議会の仕組みは、「官民連携」事例の最たるものです。各メンバーが「小諸から表彰台へ」というスローガン・目標を共有しながら、それぞれの強みを生かし、役割を担って活動しています。その結果として、小諸市エリアはアスリートに選ばれるトレーニング地になることができました。

小諸でトレーニングをする

アスリートの皆さんからコメントをいただきました！



提供：愛知製鋼

やまにし としかず
山西利和選手（愛知製鋼）

○ドーハ2019世界選手権20km競歩 金メダル
○東京2020オリンピック20km競歩 日本代表選手内定

私達のやっている競歩という種目は、ルールを守りながら勝負をするという、速さと美しさの両立が必要な競技です。そこに面白さや奥深さが詰まった競技だと感じています。

小諸には2019年から合宿でお世話になっています。冷涼かつ高地の環境下で練習できることは、長距離系種目の選手にとって最高の環境です。今夏のオリンピックでの金メダルをターゲットに、またその先に向けて精進して参ります。

すずき ゆうすけ
鈴木雄介選手（富士通）



©FUJITSU SPORTS

○ドーハ2019世界選手権50km競歩 金メダル
○東京2020オリンピック50km競歩 日本代表選手内定

私の出身の石川県は、とても競歩が盛んで、中学生のカテゴリーでも競歩大会があります。競歩をはじめたのもそのときからです。

競歩は陸上競技の中で唯一、判定のある種目で、失格もあり、歩型（フォーム）もとても大事です。その歩型により記録も伸びるので、単純に体力向上目的に練習するのでは無く、速く美しく歩くために何が必要かを常に考えて練習する所が難しいと思います。しかし、その難しさも競歩の魅力です。

小諸市は、標高2000m級に宿泊施設があったり、麓に下りると標高1000mに林道があったりと、高地トレーニングに最適な環境であり、合宿地として利用させていただいています。東京オリンピックでいいパフォーマンスを見せられるように頑張ります。

唯一無二の練習環境

小諸市エリアは、標高2000mに拠点を構えながら、2000m、1000m級の地点でトレーニングをすることが出来ます。これは、最も効果的な高地トレーニングを実現できる、国内でも非常に希少な環境なんです。

こういった強みは、実際に視察やトレーニングを行ったアスリートたちから「求めていた環境だ！」と評価され、更なるアスリートを呼び込んでいます。

「アスリート」だけの「ためではない」

協議会が見据える目標の一つは、小諸市の交流人口の増加です。

「アスリートの皆さんに最高の練習をしていただくこと」はもちろん大切ですが、これは今後の交流人口増加という大きな目標を達成するためのプロセスの一つであると考えています。

小諸市エリアがアスリート

に選ばれ有名になることで、日本中のスポーツ愛好家が小諸を訪れるようになります。そして、多くの人々が小諸を訪れば、宿泊や飲食などの消費活動が必ず発生します。それは、観光・商業・農業分野などの地元経済に還元されることを意味します。

「私たち」の健康増進へ

高地トレーニングが与えてくれる身体的な効果は、アスリートだけのものではありません。協議会は、小諸市民の健康増進へと役立てるような取り組みも計画しています。

今後、包括連携協定を結ぶ東海大学スポーツ医科学研究所とともに、高地トレーニングの効果を経験する観客から調べ、活かしていきます。



ウェルネス・シティ「健康都市こもろ」に向け、今後も取り組みます。