



高地トレーニングイメージキャラクター (高トレマン保育園訪問)



高 高地トレーニングのイメージキャラクターである高トレマンのアピールや周知のため、毎年市内保育園に訪問しています。昨年12月に南城森の保育園と美里保育園へ訪問し、この3年間で市内全6保育園を訪問することができました。高トレマンの訪問は、園児たちに大人気！プレゼントと一緒に記念撮影です。



あ わせて、栄養士さんが昨年の「高トレまん」に続き、子どもたちに必要な栄養がたっぷり入った「高トレマンカレー」と「高トレサラダ」を作ってくれました。

PRキャラクター
高トレマン®



【高トレマンカレー】
ほうれん草たっぷりのホワイトカレー。星形のニンジンがポイント。



レシピは
<コチラ

【高トレサラダ】
星形チーズがたっぷり♪



交流事業 「アストレこもろ」 (交流ランニング教室) / スポーツ少年団交歓会

子 どもたちに様々なアスリートと交流してもらうため、小諸市で毎年合宿を行っていたいている三井住友海上女子陸上競技部の選手及びチームのアドバイザーの土佐礼子さんを講師としたランニング教室、またパラトライアスリートの中澤隆さんによる講演とパラトライアスロン競技機材の体験会を計画していました。

し かしながら、7月からの新型コロナ第7波の影響により中止となってしまいました。次年度に持ち越して、子どもたちとの交流を進めていきたいと考えています。



パラトライアスロン 中澤隆さん
(サイネオス・ヘルス・コマーシャル株式会社 所属)



主な戦歴

- 2021 ワールドトライアスロンパラシリーズ横浜大会 10位
- 2021 アジアトライアスロンパラ選手権 7位
- 2019 ASTC アジアパラトライアスロン選手権 5位

写真提供：JTU

私は31歳の時に緑内障で視野が95%欠損してから、パラトライアスロンに出会いました。目が不自由になってからの暮らし、トライアスロンを通じて学んだこと・夢・目標、そして、どんな時でも前を向き強く生きるための心の在り方や心がけ

などを話させていただきます。

スポーツに限らず、自分が勉強や生き方でも、つらい時や伸び悩んでいるときにどのような心掛けが必要か考えてみるきっかけとなればと思っています。



令和4年度

高地トレーニング推進事業【報告】

図 小諸市エリア高地トレーニング推進協議会

高地トレーニング及び「坂のまち」を活かした運動のエビデンス作成 (東海大学スポーツ医科学研究所との包括連携)



令和元年6月に、小諸市エリア高地トレーニング推進協議会と東海大学スポーツ医科学研究所が包括連携協定を締結し、高地トレーニングによる高峰高原の優位性を科学的に検証するためのエビデンス（科学的根拠）の作成に取り組んでいます。昨年8月に東海大学陸上競技部中距離チーム6名の選手による長期合宿を行いました。2000m林道や標高1000mの天池グラウンドでの高地トレーニングを行い、浅間南麓こもろ医療センターで血液検査を行った結果、鉄分の変化などがみられました。

次年度以降、「坂のまち」の傾斜をいかした運動の効果などについてのエビデンスを獲得するための検証を進め、生活習慣病の予防への運動意識の向上や市民の皆さまの健康増進への寄与を推進していきます。



天池グラウンドでのトレーニング



高トレの効果を検証（血液検査）

1000m林道草刈りボランティア

平成30年度より、推進協議会のメンバーの小諸商工会議所（建設委員会、高地トレーニング推進特別委員会）、小諸市建設協議会・小諸市水道工事協会の皆さまにより、毎年2回継続して1000m林道の草刈りを実施していただいています。

作業により、道路の見晴らしが良くなり、合宿を行う選手たちからも1000m林道を使った練習メニューは、快適に走りやすいとの声を頂いており、「小諸のおもてなし」につながっています。



令和4年6月には48名、9月には35名と、多くの皆さまにご参加いただきました。