

下門美春プロデュース!**肺活量爆上げ🔥****標高2000mを駆ける****RUNNER ツアー**

小諸市では官民9団体で構成される小諸市エリア高地トレーニング推進協議会を設立し、標高 2000m の高峰高原を中心とした高地トレーニングを推進しています。

この度、“スポーツ”×“観光”=“スポーツツーリズム”として、元プロランナーである**下門美春さんプロデュース**による **RUNNER ツアー**を企画したところ、3日で満員となる人気ぶり。観光とスポーツを掛け合わせることで、小諸市への来訪者の増加に期待します。

ぜひ、報道関係者の皆様にご取材いただけますようお願いいたします。

【日程】 ※詳細はチラシを参照願います※**・令和5年6月24日(土)**

10:00～ 常盤館 集合

10:45～ 標高 2000m林道 (高峰高原～湯の丸高原) で
12km 走16:00～ 標高 1000m天池グランドで
サーキットトレーニング17:30～ 理学療法士トレーナーによる講習
常盤館に宿泊SNS フォロワー総数 3.7 万人
インフルエンサー**・令和5年6月25日(日)**10:00～ 1000m林道 (小諸市～軽井沢町) での距離走 20km+
天池グランドでの練習

13:30～ 丁子庵で蕎麦ランチ

14:30～ 北国街道散策

15:30 小諸駅解散

しもかど みはる
下門 美春《プロフィール》
1990年4月24日生 栃木県出身2009年4月 第一生命女子陸上部 入社
2014年3月 しまむら女子陸上部 移籍
2017年5月 ニトリ女子ランニングチーム移籍
2018年7月 プロ転向
2023年2月 引退**【ツアー内容】**

下門美春プロデュースによる、サブ 3.5-サブ 3 を目指すランナーに向けた、1泊2日の肺活量爆上げ！高地トレーニングツアー。標高 2000m、1000m 地点の酸素濃度が違う別世界での高地トレーニングを取り入れ、持久力や酸素運搬力、疲労回復度の向上などが期待できます。

下門美春との1泊2日のトレーニングを通して、パフォーマンスアップに繋げて、目標タイムの壁を越えよう！

理学療法士トレーナーによる怪我をしない体づくりや能力向上のためのトレーニングの講習や個別相談も♪

■問い合わせ先

(プレスリリースについて)

小諸市役所 教育委員会事務局スポーツ課 スポーツ交流係 佐藤(課長)・原田(担当)
Tel.0267-22-1700 (内線2284) Eメール: skoryu@city.komoro.nagano.jp

(ツアー企画について)

一般社団法人こもろ観光局 担当: 森田

Tel.0267-22-1234 Eメール: info@komoro-tour.jp