

小諸市協働連携事業調査研究活動報告書

実施期間	2023年8月4日（金）～2023年8月6日（日）
実施場所又は地域	長野県小諸市
実施内容	陸上競技部長距離の選抜高地トレーニング合宿を、横浜キャンパス近辺よりも、標高が高く、低圧、低酸素、低温となる小諸市内の高地で実施した。本来は少なくとも1週間程度滞在してトレーニングすることが望ましいが、今回は初めての試みであり、短期（2泊3日）かつ選抜（選手9名、スタッフ2名）での実施となった。 <4日> 朝 集合・出発 ※圏央道通行止めの影響を受け、到着が大幅に遅れました 昼 小諸市内で昼食、市長訪問 15時 宿到着、コーチと2000m林道の視察 16時半 午後練習 火山館コース 19時 夕食 午後練習で1名の選手がかかるく足をひねってしまった。不整地にはそうした危険があるが、それを補って余りある効果もあるので各自気をつけると共にしっかりケアしたい。 <5日> 6時 朝練 7時半 朝食 10時 午前練 1000m林道 13時 昼食 16時 午後練習 天池グラウンド 19時 夕食 午後の天池グラウンドでの練習がこの合宿でもっともきついところ。数名、ついて行けない選手が出てしまったのは残念であった。 <6日> 6時 朝練 7時半 朝食 9時半 午前練 2000m林道 高峰高原ホテル・湯の丸高原往復 12時15分 昼食（宿でつくっていただいたお弁当を高峰高原ホテルの会議室をお借りして食べた） 13時 出発 17時半頃 帰着・解散 食事の際には、食前と食後にそれぞれ1名の学生が自分が考えていることや陸上との向き合い方などについて簡単な（2～3分程度）スピーチを行った。 合宿解散後には、今回の小諸合宿で感じたことなどについて参加者全員にコメントを求めた（別のペーパーにまとめた）。
活動結果	選手たちは酸素の薄さを身をもって実感することとなった。今回は期間が短く、身体が高地に順応しはじめるところまでとなったが、1週間以上の長期で合宿を行うことにより心肺機能をはじめとした運動能力の向上が確実に期待できそうである。是非長期合宿を実施したい。 チームとしては、現地で恵まれた環境のもと、リラックスして過ごすことができた。学生たちからはよく寝られたとの声が聞かれた。短期間でも寝食を共にする中で、チームとしての一体感を育むことができたと感じている。個人のコメントについては、別途に提出するペーパーを参照されたい。 今回は多くのトレーニング可能な場所・施設を視察して、今年度の秋以降、来年度以降の合宿実現に向けて具体的なイメージをかたちづくることも大きな目標であったが、小諸市の協力により、多くの非常に環境に恵まれた場所や施設をみたり、実際に利用することができた。 小諸市には多大なサポートをいただいた。参加者は市長らとの歓談の中で、また実際に活動して、これまでよりもよく小諸市を知ることができた。