



高地トレーニングイメージキャラクター 高トレマンが保育園訪問をしました

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との交流をきっかけにもっと運動したり、地域の特徴を知ってもらうために市内保育園に訪問しています。高トレマンの訪問は園児たちに大人気！12月には南保育園へ訪問し、高地トレーニングのクイズをはじめ、市の管理栄養士から「食育」として高トレマンメニューのクイズや、高トレマンシールのプレゼント、記念撮影会など楽しい交流ができました。

また、市の管理栄養士が高トレマンをイメージし考案した「高トレマンメニュー」（カレー、サラダ、グラタン、まんじゅう）も園児に好評です！子どもたちに必要な栄養がたっぷり入っているので是非お家でも一緒に作っていただきね♪



レシピは
コチラ▼



下門美春プロデュース RUNNER ツアーを行いました

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、“スポーツ”×“観光”＝“スポーツツーリズム”として、高峰高原で高地トレーニングを行っている縁から、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、6月と9月に企画開催しました。

今回のモニターツアーでは、恵まれた自然環境・高地環境を体験してもらうため、参加者には標高 2,000 m の林道、標高 1,000 m の天池グランド、1000 m 林道で高地トレーニングを体験してもらいました。観光としては、糸屋で、おにかけうどんを食べたり、観光ガイドの案内で北国街道の散策をしたり、お土産を購入したりと、小諸を満喫していただきました。

高地トレーニングを切り口にした新しい魅力をつくりだし、今後も引き続き、交流人口（来訪者）の増加による経済効果の波及に努めていきます。



芦原 中学校区

学校再編に関わる基本設計・実施設計業務委託プロポーザル 第1次審査・第2次審査 開催のお知らせ

学校教育課 教育総務係

芦原中学校区再編に関わる基本設計・実施設計業務委託者選定のための候補者を募集したところ、21 者からの応募がありました。今後 2 回の審査により、委託契約交渉順位第 1 位及び第 2 位の設計者を決定します。

■ 第 1 次審査

▶日時 3/1 (金) 午後

■ 第 2 次審査

▶日時 3/29 (金) 午後
▶会場 ステラホール

第 1 次審査は動画 (LIVE) で視聴できます。

第 2 次審査は動画 (LIVE) 視聴及び会場での観覧ができます。



◀開始時間、
視聴 URL は
市公式 HP に
て公開予定



図 スポーツ課 / 小諸市エリア高地トレーニング推進協議会



アストレこもろ Enjoy ランニング教室を開催しました

子どもたちに、様々なアスリートと交流してもらうため、毎年小諸市で高地トレーニング合宿を行っている「三井住友海上女子陸上競技部」の選手と、チームアドバイザーでオリンピックである土佐礼子さんを講師としたランニング教室を9月に開催し、小中学生約 50 名が参加しました。

講演会では、マラソンでオリンピックに 2 大会連続で出場された土佐礼子アドバイザーに「苦しくなってきたら勝負だと思って自分を追い込む練習を意識的にやっていたので、現役時代に粘り強い走りができた」とオリンピックや世界陸上へのマラソン出場の経験と練習を積み重ねていく大切さ等のお話をいただきました。

続いて、土佐アドバイザーと渋井陽子コーチを中心とした選手・スタッフによるランニング教室を開催しました。体をうまく使って走るコツを教えてもらったり、選手・参加者がチームごとに分かれて、“しっぽとり”ゲームを行い、すばやい動きや走る楽しみを選手と一緒に楽しみました。

参加者からは、「すごい選手に教えてもらいうれしかった。今日学んだことを忘れずに練習したい」等の感想をいただきました。引き続き、トップアスリートとの交流を企画して参ります。

