

岡田 久美子選手

パリオリンピック混合競歩リレー 8 位入賞！！



パリオリンピック直前合宿として約1カ月間、高峰高原で高地トレーニング合宿を行った岡田久美子選手(富士通)が、パリオリンピック混合競歩リレーに出場し、8位入賞しました！！また小諸市では、今年9月に東京で開催される世界陸上への出場も応援しています！！

合宿中は1000m林道での練習が中心でしたが、1000m林道の草刈り等は小諸市建設協議会・小諸市水道工事協会、小諸商工会議所の建設委員会、高地活用特別委員会の皆様に協力をいただいています。

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、小諸市で合宿を行っていただいた縁から、元プロランナーの下門美春さんを講師としたランニング教室を開催し、小中学生約20名が参加しました(R6/9/7)。

下門美春さんは、「腕の振り方」や「腿上げ」などを重点にしたト

レーニングを身振り手振りを交えながら参加者一人一人にアドバイスを送り、参加者は丁寧な指導を受けました。

教室後の参加者からは「トレーニングでコツをつかんだので、スムーズに前に足が出て走るのが早くなった感じがする」、「教えてもらったことを練習し、もっと早くになりたい」などの感想が、また保護者からは「フォームがきれいになったね」などの声が聞かれました。

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月には西保育園へ訪問し、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に関するクイズも行ったり、高トレマンシールをプレゼントしたり記念撮影を行い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は是非お家でも一緒に作ってみてね！



詳細はコチラ

PRキャラクター
高トレマン®



報告！

令和6年度

高地トレーニング推進事業

スポーツ課 スポーツ交流係