

小諸から表彰台へ

常に高みをめざすアスリートを応援します。

いま、高峰高原がアスリートの練習拠点として注目を集めています。

高峰高原が選ばれる理由がここに。

「選ばれるまち 選んでよかったまち」をめざします。



強化

Level up

アスリートに
適した環境



健康

Health

健康づくりに
適した環境



ふれあい

Friendship

アスリートから
学べる環境

小諸市は、高峰高原から湯の丸高原を中心としたエリアで、高地トレーニングを推進する「小諸市エリア高地トレーニング推進協議会」を平成29年2月に設置しました。

この協議会は、「オール小諸」での取組みを進めるため、市内7つの団体が構成されています。各団体が協力・連携して、高地トレーニング地としての小諸のPRやトップアスリートを受け入れるなどのソフト面の環境整備を進めています。

これまで、「日本トライアスロン連合女子ナショナルチーム」が度々小諸を訪れたほか、「日清食品グループ陸上競技部」や「東海大学長距離ブロック」などの皆さんが小諸を訪れました。

強化

Level up



国内屈指ともいえる高地トレーニング地である高峰高原の一番の魅力は、浅間山麓の恵まれた自然環境と首都圏から約2時間で移動できるという立地条件です。酸素が薄い環境下での練習は、心肺機能の向上を図るのに適しており、多くのアスリートが訪れています。

平坦なコースとアップダウンの激しいコースの両方があるため、多様な練習ができ、同じ場所ですまざまなシチュエーションを考慮した練習メニューを行うことが可能となっています。これらの環境は、個人のレベルを飛躍的に上げる効果が望めるとされており、大勢のアスリートが高峰高原を練習場所を選ぶ大きな要素となっています。また、宿泊場所もあるため、睡眠時間を利用した高地トレーニングにも注目が集まっています。