

対

企



対談テーマ

「小諸エリアの魅

小諸市長

小 泉 俊 博



TAKA 2000

小諸市エリア高地トレーニング
推進協議会のロゴ

小諸市エリア高地トレーニング推進協議会
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各団体が連携して「オール小諸」での取組みを進める。

させてくれるターニングポイントだと思っています。「骨は折れても、心は折れない！」そんな気持ちでした。(笑)

市：ケガから復帰された世界大会で2位になりましたよね。大会3日前まで高峰高原でトレーニングされていたましたが、高地トレーニングの効果はありますか？

藍：ありますね！高地トレーニングは、諸説ありますが標高が高い所から下山して3日後もしくは10日後に大会を迎えると良いとされています。昨年は、1シーズンに5回、小諸で合宿しています。高峰高原で計っていたタイムの基準があるので、ケガ前と後のタイムを比較したうえで、調子が上がっているのが実感できていました。酸素が薄い状況でのトレーニングは、早い段階から酸欠状態の体を作れます。苦しいながらも耐えられる体をつくるには、高地トレーニングは良いです。

市：小諸の高地トレーニングは、上田選手のようなトップアスリートからみてどうですか？

藍：トライアスロンは、シーズンを通して大会が多く、練習からアスファルトの上で走ると体への衝撃が強くてケガにつながりやすいです。だけど、走りこまなきゃいけない。そうしたなかで高峰高原は、足にも優しくアップダウンもしっかりしています。多様なトレーニングができる環境が小諸にはあると思います。高地トレーニングは標高が高いだけではダメなんです。

市：逆に言えば小諸にしかないって感じですかね。(笑)

東京オリンピックに向けて、市民の皆さんにも上田選手を応援していただきたいと思います。改めて、上田選手から市民の皆さんにメッセージがあればお願いします。

藍：今年の5月の横浜大会（世界大会）はオリンピックに向けて重要な大会です。その大会のため小諸での高地トレーニングに励みます。高地でのトレーニングを行ってパフォーマンスを発揮する部分では、この小諸がパワースポットになっています。応援をいただくと、直接その思いが自分の力になって、化学反応が起きて苦しいときのひと押しになります。妥協のない努力をしていますので、応援のほどよろしくお願いします。