

高峰高原の高地トレーニング環境は、「アスリートだけに適した環境」だけではありません。



標高2、000mの高地に対して、「準高地」とされる標高1、000mには、天池総合運動場や林道があります。林道から見渡せる小諸の美しい眺望は、ウォーキングを楽しむ人にとって最高の環境です。すでに、自主グループである「あさまウォーキング」の皆さんは、継続的な運動を続けていくために、毎回参加者を募り、準高地でウォーキングをされています。

今後、小諸市エリア高地トレーニング推進協議会でも、高地での運動を取り入れた市民の皆さんの健康づくり事業を展開していきます。

ふれあい

Friendship

協議会では、小諸を練習の拠点とするアスリートの皆さんと小諸



の子どもたちとがふれあえる機会をつくっていきます。

トップアスリートとのふれあいは、子どもたちの成長を促し、また保護者や指導者の皆さんにとっても貴重な経験になります。

次ページに掲載している「アスリートトーク」企画はその一つです。東京オリンピック出場をめざすトライアスロン日本ランキング第1位の上田選手から、アスリートのノウハウを学びませんか。



01



02



03

- 01 「あさまウォーキング」の活動
- 02 広々とした天池総合運動場のグラウンド
- 03 天池総合運動場の一部を400mトラックに改良している（平成29年度末完成予定）。

小諸のまちを
元気に歩く人でいっぱい