

浅間山麓高地トレーニングエリア構想

小諸市構想推進基本方針

～ みんなが美しく元気に歩くまち、  
アスリートが集うまちをめざして ～

平成27年12月

長野県小諸市

## 基本方針の位置付け

本基本方針は、浅間山麓の標高 2,000mの高峰高原から湯の丸高原を中心としたエリアにおいて、地元自治体や施設を所有する民間企業、医療機関、地域住民などが緊密に連携し、広域的な推進をめざす「浅間山麓高地トレーニングエリア構想」のエリアのうち、小諸市エリアにおける「構想」の推進に向けた基本的な考え方を示すものです。

小諸市エリアにおいては、浅間山麓の恵まれた自然環境や首都圏から約2時間で移動できるという立地条件を最大限に活かし、トレーニング環境の整備をはじめとする諸施策を展開することにより、地域の活性化と住民生活の質の向上等を図り、「えらばれるまち」「えらんでよかったまち」をめざします。



## 基本となる3つの柱

小諸市エリアにおいては、「住民の健康づくり」「アスリート等の合宿受入支援」「関連施設等の整備」の3つの柱を基本とした各種事業の推進を通じて、「浅間山麓高地トレーニングエリア構想」全体の推進を図ります。

### (1) 住民の健康づくりに向けた事業を推進します。

恵まれた自然環境・高地環境を活用した健康づくりのための事業を展開することにより、住民の運動習慣の定着や生活習慣病の予防などにつなげ、住民の笑顔があふれ、元気で活力ある百歳長寿の地域づくりを進めます。

## **(2) アスリート等の合宿などの受入れを支援します。**

アスリートや実業団、大学・高校等の運動部等が、小諸市エリアでトレーニング合宿などを行うにあたり、市内宿泊施設等との調整や各種情報の提供など、必要な支援を行います。

アスリート等が小諸市エリアを訪れ、トレーニングの場として利用することを通じて、地元との交流や観光客の増加などにつなげ、交流人口の増加と地域の活性化を進めます。

## **(3) 高地トレーニング関連施設等の整備を進めます。**

アスリートや地域住民が、小諸市エリアにおいて、より安全で効果的なトレーニング等ができる環境を提供するため、「小諸市スポーツ推進計画」に基づき、トレーニングコースや陸上トラックを含むスポーツ施設等の整備を進めます。

国内有数の高地トレーニング環境を最大限に活かした、関連施設等の整備を図ることにより、小諸市エリアの魅力を高め、「浅間山麓高地トレーニングエリア」全体の知名度やステイタスの向上をめざします。

## **具体的な取り組み例**

### **(1) 高地環境を活用した健康づくり施策の展開**

#### **① 「ウォーキング」を中心とする健康づくりイベント開催の取り組み**

標高 2000mの高峰高原や標高 1,000mの小諸市総合運動場（天池グラウンド）、1,000m林道などを活用した「ウォーキングイベント」や「健康づくりイベント」等を開催し、継続的な運動習慣のきっかけづくりの機会を提供し、住民の健康増進につなげます。

特に「ウォーキング」は、多くの人々が気軽に行うことができる一方、歩くことの大切さを認識し、「正しく」「美しく」「効果的に」ウォーキングをしている人はそう多くないと考えられることから、専門的な知識に基づき『みんなが美しく元気に歩くまち』をめざして、積極的な取り組みを進めます。

## ② 生活習慣病予防につなげる取組み

高地環境を活用した運動の機会の提供に併せ、食育 SAT システム（IC タグを内蔵した実物大フードモデルを活用した体験型栄養教育システム）などを活用した専門家による食事指導を同時に行う生活習慣病予防事業を展開し、住民の健康増進を図るとともに、相乗効果として医療費の軽減につなげます。

## ③ 地産地消と交流の拡大に向けた取組み

健康づくりイベントの開催等に合わせ、地元野菜の販売などを企画し、地産地消と交流の拡大に向けた取組みを進めます。

## ④ 浅間山麓スポーツ医学研究所、小諸厚生総合病院等との連携

住民の健康づくり施策等の実施にあたっては、一般財団法人浅間山麓スポーツ医学研究所及び小諸厚生総合病院等と連携しながら、その充実を図り、スポーツツーリズムやヘルスツーリズムにつなげます。

## (2) アスリート、実業団、学校運動部などの合宿受入等に対する支援

### ① 宿泊施設等との調整

小諸市内の宿泊施設等とのマッチングや調整など、合宿等の受入れについて必要な支援を行います。

### ② 高地トレーニングエリアに関する情報の提供

宿泊施設やトレーニング施設などについて必要な情報提供を行います。

## (3) 高地トレーニング関連施設等の整備

### ① 湯の丸高峰併用林道の整備

湯の丸高峰併用林道（標高 1,730m～2,040m 延長 8km）は、国内有数の高地環境にあるランニングコースとして現在も多くのアスリートが利用しており、「浅間山麓高地トレーニングエリア」の中でも中心となるトレーニング場所の一つです。

公益財団法人日本陸上競技連盟や陸上選手の意見では、路面は未舗装の状態が望ましいということであり、小諸市管理の未舗装部分（延長 3.0km）について、ランナーが安全に走ることであり、

る道路環境を確保するための整備を継続的に実施します。

## ② 小諸市総合運動場（天池グラウンド）の整備

標高 1,000mの小諸市総合運動場（天池グラウンド）は、高地トレーニングにおいて「リビングハイ・トレーニングロー」の効果が得られる準高地の練習場としてアスリートの利用が見込まれることから、「浅間山麓高地トレーニングエリア構想」における1,000mエリアの拠点施設として位置付けています。

現在、小諸市総合運動場には、上段に陸上競技用 400mトラックとその内側にサッカー場、下段には野球場とゲートボール場が整備されており、地域のスポーツクラブや野球チーム等に利用されています。

今後は、公益財団法人日本陸上競技連盟や関係団体等とも相談しながら、陸上競技用 400mトラックやサッカー場、ウォーキングコース等の整備を進めます。

## ③ 1000m林道、チェリーパークラインほか周辺道路の活用

標高 1,000mを小諸市から軽井沢町に至る「1000m林道」や自転車のヒルクライムレースも行われる「チェリーパークライン」（標高 1,030m～1,973m 延長 10.7km）、また、未舗装の「浅間登山口林道」（標高 1,205m～1,410m 延長 4.3km）など周辺道路を活用した高地トレーニングについて、必要な支援を行います。

## ④ 信州青少年の家の利活用

標高 1,000mの小諸市総合運動場（天池グラウンド）に近接する「信州青少年の家」をトレーニング合宿や住民の健康づくりなどの場として利活用するための検討を進めます。

湯の丸高峰併用林道  
 【標高 1730~2060m】  
 全長約 8.4km  
 ※小諸市、東御市管理



チェリーパークライン  
 【標高 1030m~1973m】  
 延長 10.5km  
 ※市道、既存道路の活用



小諸市総合運動場  
 【標高 1000m】  
 陸上、サッカー、野球場  
 ※小諸市所有 改修



青少年の家  
 【標高 1000m】  
 体育館ほか  
 ※小諸市所有



1000m 林道【標高 1000m】  
 小諸市~御代田町~軽井沢町  
 ※既存道路の活用





◆ 「浅間山麓高地トレーニングエリア構想」について

浅間山麓に位置する、標高 2000m 級の高峰高原、湯の丸高原を中心とした豊かな自然を活かし、このエリア内の市町村や施設を所有する民間企業、医療機関などが連携を図り、広域的に環境整備を行い、地域住民の健康増進から本格的なトップアスリートの育成・輩出まで幅広い層に対応した事業を展開していく構想です。

ビジョンと目的

浅間山の自然が与えてくれた環境を活かし、地域住民の健康増進で笑顔あふれる子どもたちと元気な百歳長寿地域を作り、そしてオリンピック選手の輩出をすることで、この地域に訪れる来訪者を増加させ、地域の活性化を図る。

“次世代を担う子ども達からオリンピック選手、そして百歳長寿まで”  
浅間山麓エリアをオンリーワンへ

トップアスリートの育成・輩出

高地トレーニングを行う競技者にとって魅力的な地域を創出する

地域住民の健康増進

高地環境を利用し、体力向上や生活習慣病の予防など健康増進につなげていく

地域の活力の向上

宿泊温泉施設や地元食材などの地域資源の活用を図り、交流人口の増加や消費拡大を図る

浅間山麓エリアの長所

首都圏から  
約 2 時間  
の移動距離

高地トレーニングにおいてより効果が望める標高 2000m 級に位置

救急医療体制がある  
小諸厚生総合病院まで  
自動車です 30 分  
佐久医療センターまで  
ドクターヘリで往復 10 分

トレーニングのバックアップ体制の構築  
小諸厚生総合病院との連携