

### 平成26年度 地域発 元気づくり支援金事業総括書

事業名	高地スポーツエリア医学検証スカイマラソン開催事業
事業主体 (連絡先)	NPO 法人浅間山麓国際自然学校 (0267-23-3124)
事業区分	(2) 保健、医療、福祉の充実に関する事業
事業タイプ	ソフト
総事業費	3,071,480 円 (うち支援金 : 1,967,000 円)

#### 事業内容

小諸市と東御市を跨ぐ湯の丸・高峰併用林道を使用し、ロードの部ハーフマラソン21kmと箆の登山・水の塔山を縦走する山岳の部トレイルランニング10km、ジュニアの部3kmを2日間にわたり開催し、小諸厚生病院、一般財団法人浅間山麓スポーツ医学研究所の協力を得て検査機器を用いて高地トレーニングの医学的検証を実施した。

当日は、天気も良くハーフマラソン41名、山岳の部10km

#### 【山岳の部スタート】

144人、ジュニアの部55名が参加した。ハーフマラソンについては、今回初めてであったため人数を絞った開催となった。

道路を通行止めにし、車の危険の心配なく走れたことと、山頂付近では美しい景観を望むこともでき、ハーフマラソン・山岳ともに参加者には好評であった。

参加者から男女5名ずつを選び、各種計測機器で測定した結果、距離は短くてもかなりの負荷がかかっていることや、体のバランスなども測定でき今後のトレーニングや体調管理に参考になるとして好評であった。



#### 事業効果

大会参加者の大会前後の身体データを収集、分析することで、高地における運動の有効性について検証ができ、アスリートや一般市民のそれぞれの運動プログラムの作成が可能となることにより、アスリートのトレーニング場所として、地域住民の健康増進の場所として、新たな山岳エリアの活用が見出せた。また、有効性の検証により2020年東京オリンピック開催までの成果各国の選手による活用が期待でき、地域の誇りと子供たちのスポーツに対する興味を増進する一助となった。

・ナショナルトレーニングセンターの指定に向けた取り組み医療機関、行政など各機関との連携による大会開催の実績等により、高地トレーニングのエリアとしての有効性を見出せ、JOC指定のナショナルトレーニングセンターの高地トレーニングエリアとしての指定を受けられる可能性が高くなった。2016年申請予定。このように若年層やスポーツ実践者などの新規顧客に対して、新しい山間地の利用方法を提案していく事により、山間地の地域活性化に期待が持てる。

#### 【目標・ねらい】

- 高地における健康増進の検証
- 高地トレーニングの有効性の検証
- 首都圏からの参加者の獲得
- 若年層の新規顧客開拓
- 山間地の地域振興

#### ※自己評価【 B 】

#### 【理由】

募集の時期が遅れてしまったため思うような集客ができなかった点と各市の教育委員会を通して募集したが子供たちの集客が思うようにできなかった点がマイナス評価となった。

## 今後の取り組み

今回高地トレーニングにおける検証データが収集・分析できたので、高地トレーニングの有効性を目に見える形で、地域住民やアスリートの方々に周知していくため来年以降も継続して大会を開催し、より多くの方々に地域の資源活用方法としての高地スポーツの実践を推し進めていく。

今回の検証データをもとに、高地トレーニングの有効性や高峰地域の景観を含めた高地トレーニングの場所としての優位性を示しながらナショナルトレーニングセンターの指定に向けて努力していく。

小諸厚生病院や浅間山麓スポーツ医学研究所との連携の在り方や測定機器の選定についても検証できたので、今後有効な機器の購入等を検討していく。

ロードの部について、今回初めてということもあり参加者数が少なかったが、次年度以降は広報の方法を工夫して、より多くの方々に参加していただくよう努力していく。

※ 自己評価欄は、地域活性化に及ぼす事業効果について、以下から選択のこと。

「A」：予定を上回る効果が得られた 「B」：予定していた効果が得られた

「C」：一定の事業効果はあったが事業実施方法や今後の活用等について、工夫や改善を要する点がある