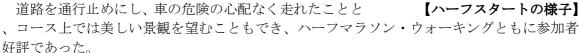
(佐久地域)

平成 27 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・健康増進エリア医学検証イベント開催事業
事業主体	一般社団法人スポーツ医学研究所
(連絡先)	小諸市与良町4-3-3 0267-22-1070
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	2,869,233 円(うち支援金:1,988,000 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 21.0975 kmと10 kmウォー キング大会を催し、小諸厚生総合病院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47名、ウォーキング 15 名が参加した。ハーフマラソンについてはモニターツ アー分22名と通常参加分25名が参加し、モニターツアー 参加者については全員の身体計測を行った。



計測をした参加者からは、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

昨年度は5名の計測であったが、今年度20名の計測 を実施したことによってより多くのサンプルを収集、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トレーニ ングの場として、日本陸連はもとより世界各国の選手に よる活用が期待でき、高地トレーニングエリアとして、 高地健康増進エリアとして多くの来訪に期待が持てる。

・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、今後、日本陸連や実業団、大学、高校など との連携により高地トレーニングの地として、全日本ノ ルディックウォーキング連盟やウォーキング連盟との連 携により、高地健康増進の地として新規顧客に対して、 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

\mathbf{B} ※自己評価 【

【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

今回高地におけるアスリート向けのトレーニング効果や健康増進における高地での検証データ 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、高地健康増進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トップアスリートの合宿等の誘致に努力していく。

小諸厚生総合病院との連携も確立してきたので、今後は血液検査等を含めたトップアスリート 向けの検診等についても検討していく。

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。 子供たちのスポーツに対する興味を引き出すためのも次年度は各教育委員会とも連携して、小中 学生、高校生も参加できるよう距離区分を細かく設定していくよう検討していく。

※ 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