

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 (連絡先)	一般社団法人スポーツ医学研究所 小諸市与良町4-3-3 0267-22-1070
事業区分	(2) 保健・医療・福祉の充実に係る事業
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。



【ハーフスタートの様子】

道路を通行止めにし、車の危険の心配なく走れたことと、コース上では美しい景観を望むこともでき、ハーフマラソン・ウォーキングともに参加者好評であった。

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し、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

※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に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