



月刊 部員新聞

2014年4月
第83号

編集・発行 Unit

東京への準備

いろいろなところで、東京オリンピックへの準備が着々と進んでいることはご存知でしょうか。そのひとつが陸上と水泳の高地トレーニング施設の建設です。

高地トレーニング

陸上長距離や水泳の世界で高地トレーニングを行うことは、競技力を向上させるために欠かせないことになってきています。

そのため個人やチーム単位でアメリカや中国などでトレーニングを行っている。なぜ海外に行っているのでしょうか。答えは簡単です。国内に高地トレーニングの施設がないからです。

準高地の施設

現在準高地の陸上競技施設として標高1,000m前後のものが岐阜県と山形県に

ありますが、アメリカ・コロラド州では標高3,000m近く高原が広がっています。そのような中で高地トレーニングとしてはやはり2,000mは欲しいところです。

ところが日本は国土の7割が山岳地帯のため、標高2,000mを超える地点にあまり高原もありません。

日本の場合、その標高近辺はスキー場も多く、スキー場の夏場の集客としてクロスカントリーコースを設置している場所はありませんが、陸上のトラックやプールはありません。

それゆえに東京オリンピックに向けた戦略が必要となってきます。

候補地の策定

実はその施設を現在自治体が手を挙げて作ろうとしていません。それは長野県の

小諸市と東御（とおみ）市で、陸上競技場とプールを標高2,000m弱のところに造ろうとしています。

両方ともスキー場で広さも十分にとれる場所です。両方とも行ったことがありませんが、プールを設置しようとしているスキー場は正直なところ、峠にある少し寂れた小さなスキー場でした。

陸上競技場を設置しようとしているスキー場は11月や12月初旬までは他のスキー場に雪がないため、大勢のスキーヤーで賑わいます。それ以外の季節はアクセスがあまり良くないため、そんなに賑わうというスキー場ではありません。

陸上競技場の設置予定地のスキー場は国立公園内なので、本来であれば非常に難しいはずなの

ですが、その予定地は私有地のために陸上競技場を設置することが可能なのだそうです。

この話を聞いたときには確かに東京からのアクセスや標高などの条件としてはいいが、本当にそこで行けるのかと少し驚きました。

その現状は

小諸市側は市役所内にもプロジェクトチームを立ち上げ、近隣の病院とも提携して活動をはじめ、病院内には浅間山麓スポーツ医学研究所を立ち上げ、トレーニングを行う競技者のサポート体制がとれるような形をとろうとしています。

これがきちんと機能する様になれば他の部分でも東京オリンピックに向けて環境整備が進んでいくことでしょう。しかし問題もあります。やはりソフトの問題、

その施設をどのように活用してゆかかということですね。箱を造ることには一生懸命なのはいいですが、オリンピックが終わったらそのまま使用されなくなるといふことが、無いようにしてもらいたいですね。

Unit 代表 澤野 博 (さわの ひろし)

日本体育大学卒。社会人経験を経て欧州へ留学。乳酸を中心としてトレーニングを幅広く学ぶ。帰国後、部員となって競技者を支えるという意味で「Unit」を設立。競技種目、競技レベルを問わずトレーニング指導を中心に活動。医療系国家資格の臨床検査技師の資格を持つ異色のフィジカルコーチ。NSCA CSCS、JADA DCOなども保有。

ご意見、ご要望、仕事依頼、お問い合わせは下記まで。

0422-34-5055 (Fax 兼用)、090-1999-2845 または sawano@team-unit.com