

# 湯の丸高原スポーツ交流施設の これまでとこれから

澤野 博・ユニット代表、CSCS\*D

高所・高地環境を活用したトレーニング施設がオープンするに際して、開業までの経緯や今後について寄稿いただいた。

湯の丸高原に、高地トレーニングを中心としたスポーツ交流施設がオープンします。最初にこの話が出たのは約2年半ほど前の冬でした。私の知人が長野県東御（とうみ）市に湯の丸高原を高地トレーニングの施設を整備することで出向しており、彼と話をしているときに今回の施設整備の話が出てきました。

湯の丸高原は標高1732mの地蔵峠を中心に長野県東御市と群馬県嬬恋村にまたがるエリアにあり、冬はスキー場として、その他の季節は東麓ノ登山（2227.9m）や湯ノ丸山（2101m）、湯の丸レンジツツジ群落などの軽登山が楽しめる高原として人気の高いエリアです。私自身、一度スキー場に訪れたことがあるため知ってはいましたが、地域の皆様にはなじみのある穴場的なスキー場のようなです。

## 既存施設の有効利用

この湯の丸高原スポーツ交流施設はいくつかの施設が融合しており、宿泊施設とトレーニングルームがある湯の丸高原荘、3レーンの400m全天候型トラック、800mの林間ジョギングコース、2,500mのトレイルランニングコースが現在整備されています。この宿泊施設はもともとある学校の保養所として活用されていたようですが東御市に譲渡され、この利活用を探っていた東御市は、

最終的に宿泊施設とトレーニングルームに改装しました。

当初はプールを誘致する活動をしていたそうなのですが、まず先に陸上トラックや宿泊施設、トレーニングルームを整備することになったということです。

これらの整備には国の補助金を活



写真1 トレーニングを体験している東御市長



写真2 USOCのストレングスルーム



写真3 湯の丸高原の上空



写真4 ウッドチップ施工のトレイルランニングコース

用しました。通常であれば設計から完成まで年単位でかかるものですが、今回は非常に特殊な例で、陸上トラックとその周辺施設は約5カ月、宿泊施設とトレーニングルームの改修も時期は異なりますが、こちらも7カ月ほどと非常に短期間で完成しました。

#### ハードではなくソフト

宿泊施設の改修が進んでいる

2018年2月に東御市長と市役所の担当者2人がコロラド州に視察に向かうということで、そこに私も同行しました。その視察で市長は機材も重要であるが、それを使いこなすソフトも重要ということを強く認識し、担当者に指示をしていました。私たちフィジカルコーチとしても行政のトップがそのような認識を持ってくれたことが非常にうれしく、視察に同行した甲斐もありました。完成し

たトレーニングルームにはその意図が十分に反映されているのではないかと思います。

#### 施設の特徴

この施設の大きな特色はやはり標高です。全天候型トラックは1,735mと国内最高標高、改修した宿泊施設は1,750mにあります。これは陸上長距離の競技者がよく訪れるアメリカ・ボルダーの1,655mとほぼ同じ標高になります。この標高ですと酸素濃度は平地よりも約18ポイント低いといわれています。循環器系に負荷をかける高地トレーニングを行うには十分な標高なのではないでしょうか。実は私が留学していたオーストリア・オーバータウエルンも、標高1,700mという場所でした。その場所で世界のトップレベルの競技者は血中乳酸値を利用して体カトレーニングを行っていました。

その他の特色としてはトレーニングルームではないかと思います。プラットフォーム付きのハーフラック4台を始め、ワットバイク、Speedboard、Keiserファンクショナルトレーナーなど競技者が体カトレーニングを行うには十分な設備が整っています。これらは大都市圏ではよく見る設備ですが、それ以外の地域で、このような施設で、ここまで整備されているところはあまり見たことがありません。しかも宿泊施設内にあるということで競技者の利便性は非常に高いものになっています。つまり各種競技の指導者はもちろん、私たちフィジカルコーチにとっても腕の見せどころになるのではないのでしょうか。

#### 今後の展開

本格稼働が始まってあまり日数が経っていないにもかかわらず、いち



早く情報をつかんでいる団体からの予約で、すでに今夏の宿泊予定はだいぶ埋まってきています。さらに2019年6月には特設の室内50mプールが完成する予定で、さらに多くの競技者が利用することが想定されます。もちろんこれは東京オリンピック・パラリンピックを見据えてのことです。

また宿泊施設内にトレーニングルームがあり、近くに全天候型トラックやさまざまなトレイルがあるということは、陸上競技や水泳だけではなく、その他の各種競技のフィジカル合宿への活用や指導者対象の研修会など、私たちフィジカルコーチが積極的に利用することも可能な施設となっています。

もちろん日本国内だけではなく、東京オリンピック・パラリンピックのときには海外からの競技者の利用も考えられます。しかしそれが可能にするためには、致命的な問題点があります。それはこの地域のベッド数が少ないということです。しかしそれは同時にトレーニングできる人数を自然と制限できるという利点にもなります。希望する人が誰でも利用できるというよりも、利用すべき人が施設を十分に活用する、というように自然となるのではないかと考えられます。

### 情報告知はこれから

実はそのような状態で施設を完成させたため、インターネットなどでの情報告知の部分はこれからになってきます。トレーニングルームなどに関する質問などは私でも回答は可能ですが、宿泊予約や施設全般のことに関しては、湯の丸高原スポーツ交流施設まで直接お問い合わせください。

今後私もトレーニングルームの運



写真5 トレーニングルーム



写真6 Wattbikeと自走式トレッドミル

営に多少なり携わることになると思います。すぐに何か動きがあるということにはならないかもしれませんが、もしこの施設に興味がある方はご連絡いただければと思います。

#### ■メモ

宿泊予約・施設全般の問い合わせ  
yunomaru1750@gmail.com  
090-4127-1750

トレーニングルームに関する問い合わせ  
info@team-unit.com