

「高地トレーニングを科学する」

～石鎚山系高地トレーニング構想～

▶ 東海大学
スポーツ医学研究所
寺尾 保 所長



▼ セミナーの様子



まちづくりセミナー

西条市にとって西日本最高峰の石鎚山（標高1982㍎）を主峰とする石鎚山系は、水源の涵養機能、自然災害の防止機能、観光・レクリエーション機能などを持つ大切な地域資源です。この豊かな自然環境のなか、その特性を活かしたまちづくりを推進していくことは重要な視点のひとつです。

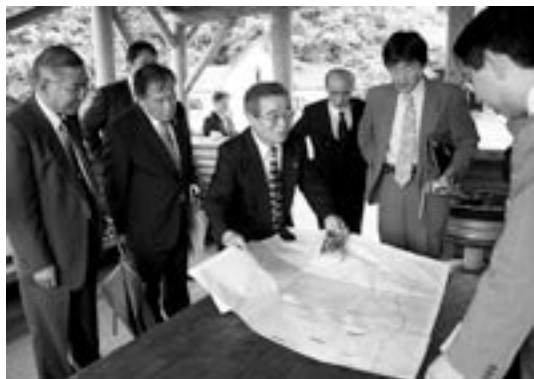
高地トレーニング事業」の可能性を検討するため、5月27日(土)に同研究所の寺尾保所長を招き、スポーツ、医学関係者等を対象に、まちづくりセミナー「高地トレーニングを科学する」を開催しました。

現地の視察

講演では、寺尾所長から、標高1000㍎〜1500㍎の準高地や1500㍎以上の高地でのトレーニングは、「スポーツ選手の競技力向上」や「市民の健康増進、肥満の改善」に効果があることの紹介がありました。

寺尾所長にはセミナー終了後、瓶ヶ森林道（標高1500㍎前後）、成就（標高1400㍎前後）、さらには総合福祉センターや西条運動公園、東予運動公園などを視察していただきました。

視察終了後、寺尾所長から「石鎚山系を視察して、高地・準高地などいろいろな標高を自由に



▲【写真左】寒風山隧道の高知側入口、【写真右】総合福祉センターを視察する様子

▼【写真左】東予運動公園、【写真右】成就スキー場を視察する様子

組み合わせることができ、バリエーションに富んだ高地トレーニングの実施が可能だと感じました。特に、標高1500㍎付近の瓶ヶ森林道は、視察当日、あいにく雨が降っていたが、観光パンフレット等の写真を見て特徴のある素晴らしい風景を持った地点として、高地トレーニングエリアとしての実現可能性が高いと思う」との感想をいただきました。

これから

今回の取り組みを通じて、石鎚山系を活用した高地トレーニングの可能性が見えてきました。今後、市では石鎚山系の資源を共有する久万高原町、高知県の町との連携のもと、「スポーツ選手の競技力向上」や「市民の健康増進、肥満の改善」に資する事業展開を検討していきます。

