

A dynamic photograph of two swimmers in a pool. The swimmer in the foreground is wearing a black Mizuno swim cap and goggles, with water splashing around their head. The swimmer in the background is wearing a white swim cap and goggles, also with water splashing. Red lane lines are visible in the background.

高地トレーニング拠点 プール施設 整備に向けて

国内施設整備を目指して

国際競技力の向上

日本代表の更なる強化、 水泳強国実現へ

長期スパンでみた育成プログラムやエリート教育など、各方面から戦略的な選手強化を行い、国際大会でのメダル獲得へ、次世代も見据えた強化を目指します。

水泳競技の普及と発展

より多くの人が 水泳に親しむために

少子化や競技施設の減少の時代において、更なる競技人口の増加を目指します。日本スイミングクラブ協会、日本マスターズ水泳協会と連携し、強力な組織化を構築し、幅広いファン層へ情報発信の強化を目指します。

高地トレーニングの必要性

高地トレーニングが効果的に行われる標高は1,500～3,000mの範囲で、その地点の特徴は低圧・低酸素および低温・低湿度であることです。

効果は、有酸素性エネルギー供給機構から、

より多くのエネルギーが利用できることとなります。したがって、水泳競技における高地トレーニングの目的は、有酸素的運動能力を高め、競技力の向上を図ることにあるといえるでしょう。

引用：高地トレーニングガイドラインとそのスポーツ医学的背景より

高地トレーニングに専念できる環境



平井 伯昌 Norimasa Hirai 日本水泳連盟(競泳委員長)

北島康介を世界で戦える選手に育てるための強化策として、高地トレーニングを導入。科学的な根拠を自分なりに把握した上で、高地トレーニングを開始。回数を重ねるたびに、私は選手の現状を見ながら仮説と検証を繰り返しました。

高地での効果的な練習や、平地での調整といった独自の方法論を構築し、北島は高地トレーニングを重ねるたびに記録を伸ばしました。

引用：Hirai racing team Hirai eyeより

選手たちの技術や体力を向上させるための 大事なトレーニング方法



荻田 太 Futoshi Ogita 日本水泳連盟(科学委員)

競泳競技では、古くより高地トレーニングが実施されてきました。主たる目的は、高地(低酸素)環境への馴化による、ヘモグロビン量の増加やそれにとともなう動脈血酸素含量の増大により持続的運動能力の向上を図ることでした。

さらに近年では、高地トレーニングによって耐乳酸能力が向上することも明らかとなり、長距離選手だけでなく、短距離選手の競技力向上にも有効であることがわかってきました。

引用：第19回高所トレーニング国際シンポジウム(低酸素環境における水泳トレーニング)より

求められる高地トレーニングプール施設の姿

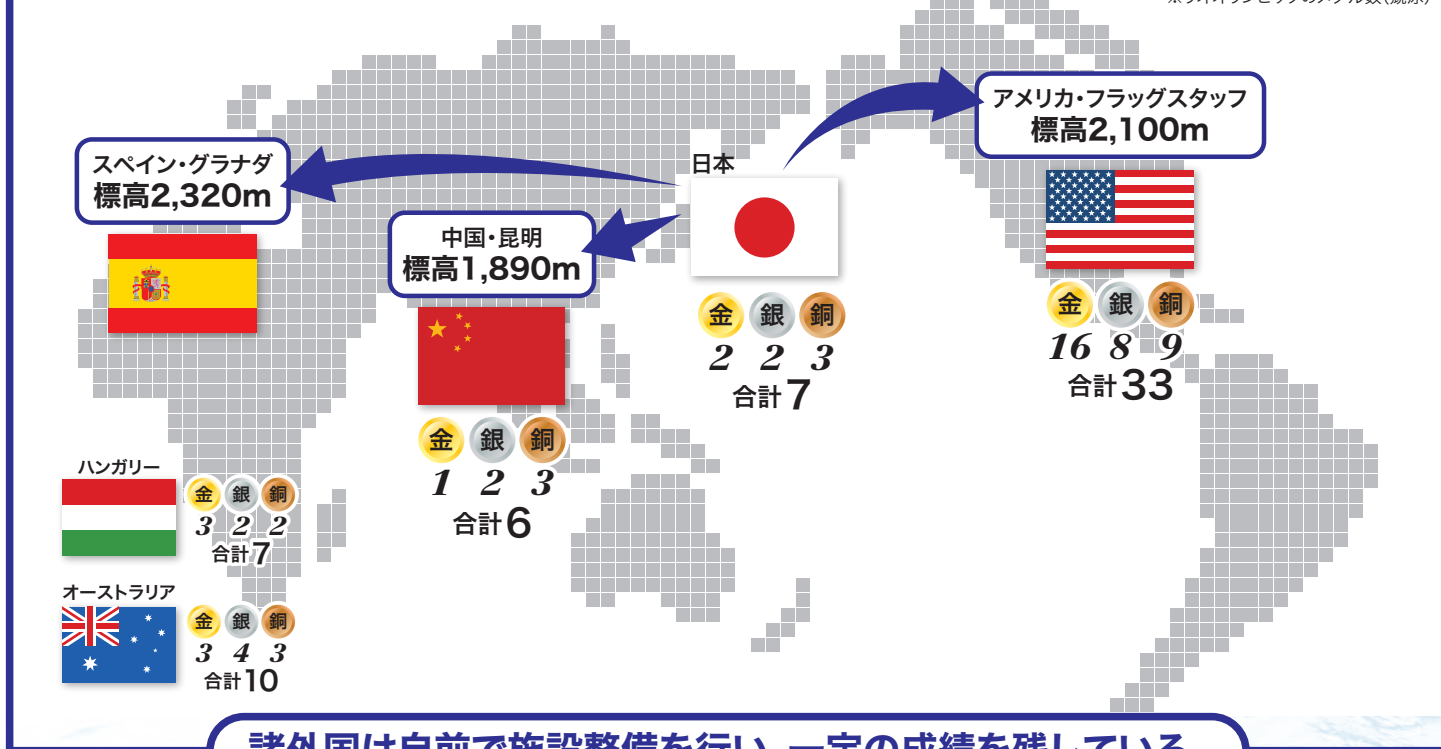
負担の軽減 ⇒ より身近な環境へ

チームジャパンは、移動負担、費用増、衛生・安全面の不安を抱えながらも、諸外国の施設を活用し、競技力向上を目指している。

高地トレーニングの条件(1,500m以上)を満たし、宿泊施設やスポーツ合宿を受け入れることが可能なエリア。また、首都圏からのアクセスが容易で移動ストレスが少ない事が望ましい。

海外拠点の状況

※リオオリンピックのメダル数(競泳)



諸外国は自前で施設整備を行い、一定の成績を残している。

安心・安全で“やさしい”施設

アスリートファースト

センターポールに日の丸を!

国内拠点施設

長野県東御市湯の丸高原

高地トレーニングの適地

北陸新幹線・上信越自動車道により利便性が高く、移動負担が最小の高地
⇒大会直前まで高い競技力の維持が可能

高度な研究・医療救急体制(近隣の医療センター、ドクターヘリの配備)

浅間山麓・菅平高原エリアはスポーツが盛んな地域(陸上、ラグビーなど)

長野県

A map of Nagano Prefecture, Japan, shown in a light green color. The prefecture's irregular shape is clearly defined. In the upper right portion of the map, a smaller area is highlighted in a darker green. This area is enclosed by a dashed black rectangular border. Above this highlighted area, the text '東御市' (Tōmyōshi) is written in black Japanese characters.

東御市



- ・2,100m トレイルランニングコース
- ・800m 森林ジョギングコース
- ・400m トラック



(2017.04)