



GMO

アスリートパーク湯の丸

長野県 東御市



SUN RISE

高地トレーニングの夜明け

Yunomaru Highlands
Alt 1,750m



PHILOSOPHY

「湯の丸」から100人のトップアスリートを生み出す。
アスリートのための、日本の高地トレーニング施設です。

高地トレーニングは、酸素の濃度が薄い高所でトレーニングをして、心肺機能や筋肉の機能を向上させて総合的に運動パフォーマンスを向上させるものです。日本のトップアスリートたちも、アメリカなど海外の高地に出向き練習を重ね、好成績を残しています。ただ、費用はかさみますし、移動や異国での生活のストレスといったリスクがあることも事実です。
「なんとか日本で高地トレーニングができないものか？ しかも、どこからでも楽に行ける場所で」そんな要望に応えたのが

“GMOアスリーツパーク湯の丸”です。日本の中心に位置する長野県の東御(とうみ)市にあるので、東からも西からも無理なくアクセス可能。東京との距離は約200km。北陸新幹線や上信越自動車道が利用ができ、移動時間は最短で2時間30分です。「日本人アスリートは日本で育てよう。」日本陸上競技連盟や日本水泳連盟など、競技関係者のかねてからの想いを受けてできた“GMOアスリーツパーク湯の丸”。もちろん近々の目標は、“東京オリンピック・パラリンピック”です。できるだけ多くのメ

ダリストを輩出するために、日本でいちばん高い所にある400mトラックをつくりました。また、標高1,735mの高地トレーニング用50m屋内プールは日本初のものです。その他、いろいろなトレーニングメニューが組めるバリエーション豊かなランニングコースやトレーニングルームなど、メダルを目指すアスリートたちのバックアップ体制は完全に整っています。

GREETING / 市長挨拶

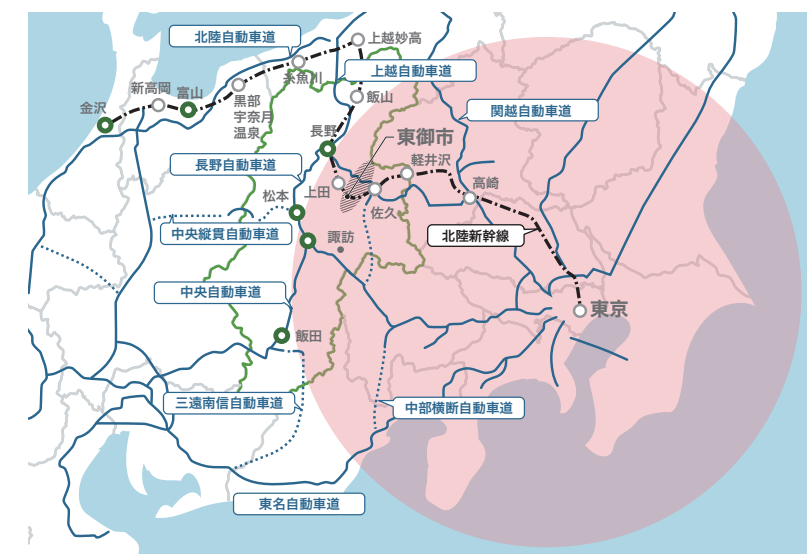
「湯の丸に高地トレーニング施設をつくる」
「湯の丸からトップアスリートを輩出する」これは「使命」です。

“湯の丸高地トレーニング施設”が具体性を帯びたのは7年前、2020年東京オリンピック・パラリンピックの開催が決まった年のことです。かねてより日本において水泳の高地トレーニング施設の適地を模索していた日本水泳連盟が湯の丸に視察にきて吟味し決定しました。決まった大きなポイントは湯の丸の“1,735m”という標高のようです。
高地トレーニングとは、高地の低酸素状態で血液中の酸素を体内に運ぶ能力を高めるものですが、2,000mクラスの高さだと高地馴化できるヒトも、できないヒトもいる。個人差が出るわけ

です。その点、湯の丸は1,735m。専門家によるとこれが個人差が出るのを避けられるギリギリの標高とのことでした。
もうひとつは、選手を容易に平地へ降ろせるということです。高地トレーニングは、心肺機能を高め持久力をアップすることが主で、速度を上げるという効果は望めません。ですから、試合の前に、速やかに平地に降りてスピードを速める練習をするわけです。そういう意味で湯の丸だと、山を降りれば、平地の施設ですぐにトレーニングができます。もちろん、3時間かからずに東京の使い慣れた施設に帰ることも可能です。



東御市長
花岡 利夫



東京との距離は約200km

移動時間は最短で2時間30分です

日本の中心に位置する長野県の東御(とうみ)市にあるので、東からも西からも無理なくアクセス可能。東京との距離は約200km。北陸新幹線や上信越自動車道が利用ができ、移動時間は最短で2時間30分です。



東御市スポーツ交流施設 PR大使

金藤 理絵 さん

2016年リオデジャネイロ五輪
競泳女子200m平泳ぎ金メダリスト
(広島県庄原市出身)

国内初の高地トレーニング環境は 最高峰の施設です

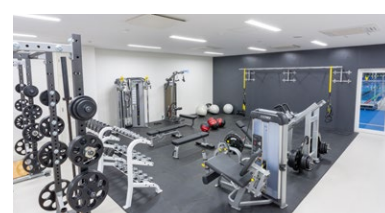
この度、貴重なご縁を東御市より頂戴し、湯の丸高原に整備された高地トレーニング施設“GMOアスリートパーク湯の丸”のPR大使に任命された金藤理恵です。私たちが現役の頃は、国内に高地トレーニングの条件（標高1,500m以上）を満たした施設は無く、チームジャパンや個人として、諸外国（アメリカ、中国、スペイン、メキシコ）の施設を利用し競技力向上に取り組んでいました。この度、東御市に施設が整備されたことで、移動負担、費用増そして安全面の不安を抱える心配もなく、私たちは安心・安全な環境を手に入れることができました。これもひとえに皆様のご愛顧とご支援によるものと深く感謝しております。この国内最高峰の施設を活用して、子どもたちに笑顔や勇気を与える活動にも尽力していきたいと思ひます。



1 GMOアスリートパーク湯の丸 屋内プール

国内初の高地トレーニング用屋内プールです。
水深2mの50mプールが8レーン、日本水泳連盟の規格を満たしています。

GMOアスリートパーク湯の丸 屋内プール内設備



トレーニングルーム



採暖室



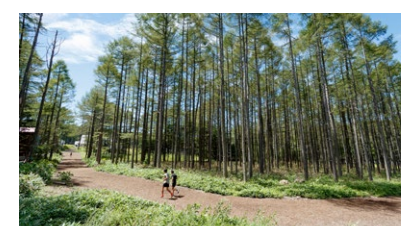
2 GMOアスリートパーク湯の丸 トラック(全天候型400m)

国内最高地点を誇る全天候型400mトラック。3レーン及び直線路100m 5レーンを整備。高地での効率の良いトレーニングが展開できます。



3 ニッスイ 湯の丸アスリート食堂

女子栄養大学と包括連携協定によりアスリート食堂においても、地場の食材を使った食事の栄養面でもアスリートをサポートしています。



4 林間800m ジョギングコース

400mトラックの外周を周回する1周約800mのコースは、アップダウンがあり多彩なコース設計となっています。路面は、土やウッドチップ。



5 トレイルランニングコース 2,500m

スキー場内に設計されたコースは、コース中盤にぎついアップダウンやところどころにカーブが続くタフなコースです。コースの一部分は平地区間もあり、多彩な有酸素トレーニングが行えます。

6 GMOアスリートパーク湯の丸ヴィレッジ館内設備



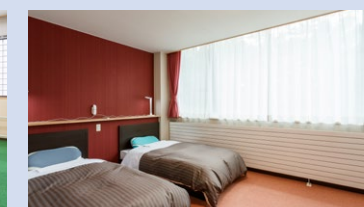
トレーニングルーム (1F)



客室 (1F)

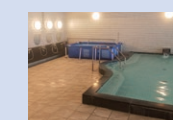


ミーティングルーム (1F)

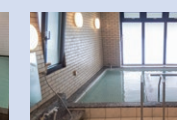


客室 (1F)

宿舎内にもトレーニングルームを完備。移動のロスがないので、綿密なトレーニングメニューの組み立てが可能です。



大浴場



中浴場



「GMOアスリートパーク湯の丸」の活用方法



公益財団法人
日本陸上競技連盟
科学委員長

■ 杉田 正明 さん

アスリートから健康志向の一般市民まで、 広く効果を得ることが可能

高地トレーニングの有効性や導入方法等については、最新の研究知見や個体差等を含め数多くのエビデンスが国内外で集積されてきており、高地トレーニングは、競技会で最高のパフォーマンスを得る持久系競技だけではなく様々な競技種目で取り入れられています。高地トレーニング施設はいずれも山間部に整備され利便性に優れているとは決して言えない地理的環境が一般的ですが、東御市が位置するエリアは市街地にも近く、スポーツ施設が充実しており、また、標高が異なる施設へのアクセスも良いことからバリエーション豊かで安心・安全な練習環境を手に入れることができます。

その中でも、GMOアスリートパーク湯の丸は、プール、トラック、宿舍、室内トレーニング場が隣接しており、

非常にコンパクトなことが最大の特徴で、選手・コーチの移動の点や急変する天候状況にも対応しやすく、さらに市街地にある市民病院や身体教育医学研究所との連携も可能な点は他のエリアにない強みであるといえます。

高地トレーニングの原則は、高地に滞在したり、そこで運動したりすることで、平地では得られない高い効果を得ることであり、長期滞在での酸素運搬や筋肉の機能改善によりパフォーマンス向上につながることが期待できます。また、短期滞在で反復して実施することは、過負荷の原理から考えれば、普段かけることができない大きな負荷刺激を身体にかけることができることから、その活用方法は、アスリートから健康志向の一般市民まで広く効果を得ることが可能です。

全種目の選手によって、高地トレーニングが活用されている

競泳では、高地順化による赤血球、ヘモグロビン濃度の増加にともなう持久力向上のみならず、筋の緩衝能力改善に伴う無酸素性エネルギー供給能力（スピード持久力）、ならびに水中での筋パワー発揮向上を目指したスプリント能力の改善を目的として、競泳短距離から長距離種目まで、全種目の選手によって、高地トレーニングが活用されています。

■ 高地トレーニングのさまざまな方法

- ① 高地滞在＋高地トレーニング（LH＋TH）
- ② 高地滞在＋平地トレーニング（LH＋TL）
- ③ 平地滞在＋低酸素トレーニング（LL＋TH）
- ④ 平地滞在＋平地トレーニング＋低酸素トレーニング（LL－TL＋TH）

LH(Living High), TH(Training High), TL(Training Low), LL(Living Low)



公益財団法人日本水泳連盟
科学委員

■ 荻田 太 さん



公益財団法人日本水泳連盟
競泳委員長

■ 平井 伯昌 さん

世界水準の水泳は山で鍛える

標高2,000m前後のプールで練習をする高地トレーニングが世界のトップスイマーの間で広く行われています。私が始めた頃はマラソンなどの持久系に向いていると言われ、100m、200mの競泳種目には不向きという指摘を受けました。そこで、色々な文献や専門家の意見を聞いてトレーニングのやり方によっては効果が期待できると考えて取り組みました。体への負担を理解して1つのツールとしてうまく使えば、成績をだすことにつながるはずだと感じています。

＜選手からのコメント＞

標高2,000mよりは高度への順応が早く、高強度の練習ができる。より体もうごくので練習がおもしろく、きついけど追い込める。（瀬戸大也）
時差がなく、移動ストレスが少ない。日本国内のため心配することもなく安心して安全な食事ができるのがいい。（大橋悠依）



日本障がい者水泳協会
会長

■ 河合 純一 さん

パラスイマーが安心してトレーニングできる環境

これまでパラスイマーにとって高地トレーニングは、身体に及ぼす影響が分からなかったことや、海外での実施による高額な費用等が足かせとなり、縁遠いものでした。そのため、国内で高地トレーニング合宿ができるということは、費用面もさることながら、多様な障がいのあるスイマーたちにとって、医療との連携も可能で安心してトレーニングに取り組める環境ということになります。さらに、GMOアスリートパーク湯

の丸は、ユニバーサルデザインを目指し設計されていることから、障がいのあるスイマーたちにも大変使いやすい施設となっています。世界的に見ても、パラスイマーが高地トレーニングを導入した例は少なく、身体に及ぼす影響についての学術的な先行研究も少ないことから、今後、エビデンスを収集しデータを蓄積していくことで、世界に成果を発信できる唯一無二の施設となる可能性を十分に秘めているといえます。



公益財団法人日本陸上競技連盟
強化委員会
長距離・マラソンディレクター

■ 河野 匡 さん

高地滞在＋平地トレーニングが行える、国内唯一のエリアです

1968年メキシコオリンピック以降、諸外国の陸上選手（長距離、マラソン選手）がこぞって各地の高地環境を上手く活用しトレーニングを行ない、成果をあげているとの情報が散見されています。日本国内においても、多種多様な高地トレーニング環境が整備され、鍛練期、仕上げ期に一つの手法として高地トレーニングの活用が広がっています。その中でも、高地、平地

そして異なる標高の施設を利用できる多様なエリアの活用は、高速化している長距離・マラソン種目でトレンドとなりつつある、「高地滞在＋平地トレーニング」が行える唯一のエリアです。



GMOインターネットグループ・
GMOアスリート監督

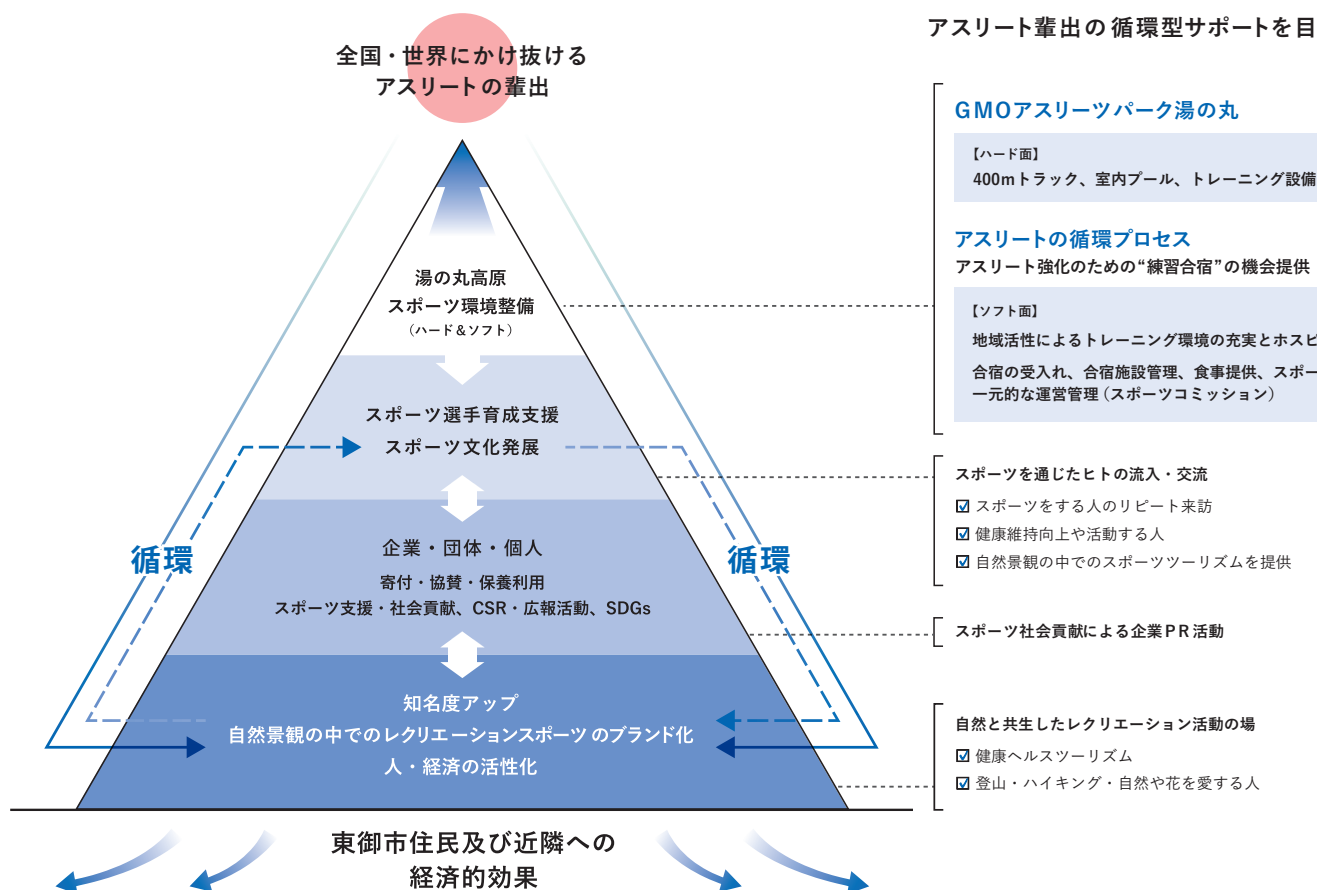
■ 花田 勝彦 さん

試合に向けた理想的なトレーニング環境

陸上競技の長距離種目、特にマラソンにおいて、近年の急激な記録向上は高地トレーニングを抜きに語れません。平地に比べて酸素が薄い高所での練習は、心肺機能だけでなくメンタル面の強化にもつながります。しかしながら、山間部の狭いエリアに点在する既存の国内施設では練習内容に限られるため、長期間の合宿にはやや不向きでした。その点、GMOアスリー

ツパーク湯の丸は、陸上競技のトレーニングに必要な全天候型トラック、クロスカントリーコースだけでなく、競泳プール、ウェイトトレーニング場など最新の設備を完備しています。アクセスのよい場所に、多種多様なトレーニング環境が整備されたことは、これからの日本のスポーツ発展に大きく寄与するものと確信しています。

「GMOアスリーツパーク湯の丸」は
行政・民間が一体となってアスリートを支援しています



JOC (日本オリンピック委員会)様より、 “GMOアスリーツパーク湯の丸 屋内プール”が 「水泳競技強化センター」の認定を受けました。

JOC認定競技強化センターとは、NTC(ナショナルトレーニングセンター)とは異なった環境でトレーニングが必要な場合に、その効果が期待できる既存のトレーニング施設に対してJOCより認定されるものです。長野県東御市の「GMOアスリーツパーク湯の丸」屋内プールは、国内初の「高地トレーニング用長水路プール」であることや、日本水泳連盟様等と「高地トレーニング施設運営支援委員会」を設置するなどの協力体制が構築されていることから認定に至りました。認定を受けて、ますますのパワーアップを目指してまいります。今後とも、皆様の応援・ご支援・ご利用の程、よろしくお願いいたします。

湯の丸高原スポーツ交流施設へのご支援・ご予約 についてのお問い合わせ

■ ご予約はこちらから

(一社)とうみ湯の丸高原 スポーツコミッション
電話 090-4127-1750

■ ご支援はこちらから

<https://yunomaru.city.tomi.nagano.jp>



GMOアスリーツパーク湯の丸

東御市 文化・スポーツ振興課 スポーツ係

〒389-0592 長野県東御市 281-2 電話 0268-75-1455 (受付時間 平日 8:30 ~ 17:15)