調査報告３：準高地トレーニング～国内での事例～

準高地トレーニングとは：標高 1,000～1,500m（準高地）でのトレーニング環境により心配機能などに負荷をかけた効果的なトレーニングプログラムです。

実例

裾野市スポーツツーリズム推進協議会：静岡県裾野市

■「準高地トレーニングの効果？」

私たちは、標高 1,450m に位置する水ヶ塚公園クロスカントリーコースをフィールドにして、準高地トレーニングの効果を医科学的に明らかにするプロジェクトを行ってきました。

この研究で分かってきたことは「準高地のようなマイルドな低酸素環境と高強度のトレーニングを組み合わせることで、2,000m 以上の低酸素環境でみられる反応を体に引き起こさせることができる」ということです。

そして「週末の合宿形式や一日だけの準高地トレーニングでも、アスリートのコンディショニングに役立てられる」ということです。

準高地でのトレーニング効果について、医科学的な視点から有益な効果があるということがわかってきましたので、多くの方達に、富士山麓の準高地でトレーニングをしていただきたいと思います。

詳しい実験内容や結果については、動画をご覧ください。

準高地トレーニング実証実験を通じて、「トレーニング・マイルドハイ」「リビング・マイルドハイ」（準高地でのトレーニングと生活）が実現できる「準高地トレーニングの聖地」を目指します！

■準高地トレーニングの魅力

・高地ほど身体に負荷が掛からない低酸素環境であること
・短い時間で準高地まで移動できること
・日頃のトレーニングに近い強度設定を維持できること

出所：裾野市スポーツツーリズム推進協議会 HP