

飛騨御嶽高原高地トレーニングエリア健康づくり体験イベント in 濁河温泉

開催要項

- 【趣 旨】 高地・低酸素環境でのトレーニングは、持久力や筋力増強に効果があることで注目され、当エリアでは 7～9 月頃にかけてアスリートの合宿で賑わっている。近年の研究では、生活習慣病に関わる改善効果も報告され、健康・体力づくりに有益な効果をもたらすとされていることから、当エリアにおいて自然環境を活かした健康・体力づくりが一般利用につながらないか調査を行うため、イベントを開催する。
- 【開 催 日】 令和5年10月 22 日(日)
- 【開 催 場 所】 飛騨御嶽高原高地トレーニングエリア(濁河温泉エリア)
- 【集 合 場 所】 御嶽濁河高地トレーニングセンター体育館(岐阜県下呂市小坂町落合 2376 番地 1)
※高山駅から御嶽濁河高地トレーニングセンターまで車で約 1 時間 10 分
※下呂駅から御嶽濁河高地トレーニングセンターまで車で約 1 時間 30 分
- 【スケジュール】 9:00～受付
9:30～開会のあいさつ
9:45～健康体操教室
健康運動指導士から学ぶストレッチ体操など
11:30～昼食
トップアスリートが食べている食事を体験(昼食代 1,220 円)
食事後～自由時間及び会場移動
13:00～小坂滝めぐりウォーキング
日本一滝の多い町で「岐阜の宝もの」第 1 号に認定された滝めぐり
15:30～濁河温泉市営露天風呂
日本一標高の高い温泉街 泉質は炭酸水素塩泉
温泉入浴後各自アンケートに回答の上、解散
- 【対 象 者】 18 歳以上で登山道などを歩ける方
- 【定 員】 20名(先着順)
- 【参 加 料】 無料(昼食代のみ自己負担(1,220円))
- 【保 険】 保険については主催者で加入します
- 【持 ち 物】 動きやすい服装、履きなれた靴(スニーカー又は登山靴)、室内用シューズ、帽子、手袋、水分、レインウェア、汗拭きタオル、入浴用タオル、バスタオル、着替え等
- 【申 込 期 間】 9 月 14 日～9 月 29 日まで
- 【申 込 方 法】 チラシにあるQRコードもしくは電話
- 【周 知 方 法】 高トレSNS、県、両市のホームページへ掲載、両市民メールへ周知
- 【主 催】 飛騨御嶽高原ナショナル高地トレーニングエリア推進協議会
- 【問い合わせ先】 飛騨御嶽高原ナショナル高地トレーニングエリア推進協議会 TEL:0576-62-0728