

2.今後の選手・サポートに生かすためのご意見とご感想

いただいたご意見	ご意見に対する回答
測定とアドバイス大変ありがたいです 体調を崩してもスタッフの対応が良く安心感を持ってました。 体調の変化が見える化してもらえたこと。	今後も高地トレーニングを安心安全且つ効果的に実施していただけるよう、全力でサポートします。
平地よりもきつく感じる。 →上り坂、呼吸、クロスカントリーコース、アップダウンが激しい、 疲労が抜けにくい、ダッシュ系、酸素が薄い 平地よりも強度の高いトレーニングができた 心肺機能が強くなった。 5秒のMMP自己ベストがでた 子供たちの記録が伸びた 呼吸がきついがスタミナが付いた 高地にいて楽な呼吸法が分かった 身体的には不明だが、心理的には非常に効果があると実感した 筋力が付いた気がするし、良い練習になった 筋トレやバイクでもかなりきついと感じた 呼吸がきついがスタミナが付いた 坂でのトレーニングが多かったため、タータンで走るのが少し楽に感じた 平地よりもすぐに心拍が上がり、1日1回走るのがしんどかったが、休むとすぐに息が回復した。このまま下に降りて練習すると体力の向上やフォームがよくなると思う。過ごしているだけで強くなれそう。 いつもよりきつく、疲労もあったがその分肺活量が上がってスタミナが付いたり、涼しい環境でできた 低強度の練習でも、平地よりも心拍への負担を強く感じた 体重のコントロールがうまくいった 坂ダッシュで走り終わった後平地よりも苦しく感じた 平地よりも強度の高い練習ができた 日が当たるとちょうどいい暑さで走りやすかった 呼吸がとてもしづらかった 平地と比べて酸素が薄い分、長距離練習がきつく感じた 平地よりも気温が低く、酸素が薄いという環境の中でトレーニングすることができてとても良かったです。 平地より負荷をかけた 涼しい環境での質の高い練習ができた 普段の体育館でやる練習よりきつかったし、普段はやらない坂ダッシュなどしてとてもきつかった 乳酸をしっかりとらせた	高地トレーニングは、平地でのトレーニングよりも負荷が高く、疲労も蓄積されやすいですが、得られる効果が高いと言われています。
走り始めがキツイが慣れ始めると呼吸も苦しくなくなった。 初めは学校と同じトレーニングをただでとても息が上がってしんどいと感じたが日数を重ねるごとに少しずつ慣れていき走れるようになった 酸素が薄い分いつも通りのメニューをしてもすぐに息が切れてしまうことがわかった。だからいつもより、効率的に体力をつけることができた。 選手によっては普段と感じてきつい印象がありました。特に連続した動きのトレーニングをする時は呼吸の乱れが激しかったです。	高地順化には1週間程度の期間が必要であると言われており、身体が高地環境に慣れてきてから、トレーニングの量や強度を増やしていくことが推奨されています。また、高地トレーニングを繰り返すことで、順化の程度も改善していくと考えられます。
トレーニングでただ鍛えるだけでなく体の使い方をしることができて良かった	トレーニング室に設置している認知動作型トレーニングマシンは動作の室を高めることができ、大変好評をいただいています。
涼しい環境とおいしい食事、温泉などの恵まれた環境で集中して良いトレーニングができた 今の自分の課題を知ることができて良かった 選手はここに来るとトレーニングモードになってしっかり取り組んでくれるのでとても有意義のある合宿になりました。 練習コースのバリエーションが多くて楽しい 食事に対する意識が高くなった 暑さがない分、体調は良く走りやすかった きつかったけど、昨年より成長と変化を感じられた	コンビニや娯楽がなく、不便をおかけしますが、その分トレーニングに集中できる環境であると言えます。平地に比べ気温も10度ほど低い為、夏期も快適にトレーニングを行うことができます。より有意義な合宿となりますよう環境整備に努めて参ります。 高地トレーニングは、回数を重ねるほど効果があります。

3.合宿時にどのようなサポートやサービスがあったら便利か、また施設内や周辺に欲しいもの

いただいたご意見	ご意見に対する回答	
公共交通機関までの送迎	レンタカーの手配を行っております。送迎につきましては、ご相談ください。	
送迎バスなど		
駅から合宿までの送迎		
日和田エリア、クロスカントリーコースまでの送迎		
宿舎からグラウンドまでの送迎		
コンビニに一日一回送ってほしい		
岐阜駅からの送迎		
売店にスポーツドリンクを置いてください	売店商品の希望調査を随時行いながら仕入れをしています。ご希望の商品は職員までお伝えください。売れ筋の商品は、品切れとならないよう努めます。なお、水やスポーツドリンクは、館内の自動販売機でも取り扱いしていますのでご利用ください。	
アクエリアス、500mlの水		
水やアイスが売り切れていたのを早めに補充してほしい		
売店に粉タイプのスポーツドリンクがあると水分補給に使いそう		
水の大きいサイズの販売		
飲み物の種類を増やしてほしい、コンビニ		
米粉パンが食べたい		
飲食店、駄菓子屋		
パン屋		
温泉を利用した温泉卵、蒸し野菜の販売等、		
コンビニ、ドリンクバー、スーパー	濁河温泉管理組合とバスクリンが共同企画した濁河の湯を売店で販売しております	
セブン、ファミマ、ローソン		
記念グッズ等のお土産販売	いただいた意見は岐阜県へ情報提供させていただきます。	
電気風呂、炭酸風呂		
大きな水風呂、露天風呂		
風呂場の飲水とトイレ		
お風呂場の数を増やしてほしい		
風呂場の冷水プール（大人数用）		
息抜きできる施設（サウナ等）		
簡易式ではない水風呂		
サウナ、マッサージチェア		
ドライヤーをもう少し増やしてほしい		
浴室にもう一つドライヤーとハンドソープが欲しいです		ご不便をおかけし申し訳ございません。浴室内は、電気容量の関係によりドライヤーの増設ができません。シャワーについては岐阜県へ情報提供させていただきます。
シャワーの水圧を上げてほしい		
風呂に入る際に別の団体と被ってしまい結構待つことがあった。シャワーやドライヤーの数を増やしていただけるとありがたい		早速、時計の位置は変えさせていただきます。
浴室から脱衣所の時計をみえるようにしてほしい		
部屋に冷房が欲しい	いただいた意見は岐阜県へ情報提供させていただきます。	
部屋の中にトイレ		
カラオケ、化粧室、ドリンクバー		
カラオケ、エアマット、部屋にトイレが欲しい		
洗面台のコンセント、クーラー		
エレベーターやエスカレーター		
ポーリング場が欲しい		
ショッピングモール		
部屋にエアコン、エスカレーター		
新館から本館大浴場への通路、食堂までの直通路		研修室は無料でご利用いただけます。
集中して勉強できるスペース		
涼しい部屋	いただいた意見を参考に検討させていただきます。	
別館に自販機が欲しい		
自販機を増やしてほしい		
夜、廊下の電気がまぶしかった		
勉強用のデスクライトがあったらありがたい		
ペイペイ対応の自動販売機		
安い自販機		
食器用洗剤を置いてほしい		
食器用洗剤を2階においてほしい		
部屋にドライヤー		
天体望遠鏡の貸し出し		
部屋に椅子が欲しい		
部屋の中のコンセント、ハンガーラックを増やしてほしい、電気の明るさも調節で来てほしい		
建物の周辺に電光式の温度計（気温）などがあるとよい		
換気の時に虫が多すぎてやりにくかった、ハチかアブが見分けれるような看板が欲しい		
靴箱に名札が欲しい		
周辺環境についての地図		濁河温泉周辺の地図は、フロントにありますのでお声掛け下さい。
乾燥機が上にあるため使用が困難でした。サポートのコーチが対応してくれましたが、異性だと厳しいです、下にも置いてくださるとありがたいです	大変申し訳ございませんでした。いただいた意見を参考に検討させていただきます。	

虫への対処法	かゆみ止めの塗り薬などは、事務所に常備してありますのでお声掛けください。
幅跳びの砂場が欲しいです。平地でも一回飛ぶごとに疲労がたまっていくのが感じられますが、高地にあることで平地よりも疲労があり、脈拍がすぐ上がると思います。平地に戻ったら高地でトレーニングしたことを思い出して体力の向上を感じたいです。また、私の高校では全パートがそろっているのもっと設備を充実してほしいです。いろいろな筋トレやウエイトのやり方を教えられる人がいたらいいなと思います。	いただいた意見は、下呂市に情報提供させていただきます。
フィールド施設（幅跳びピット、投擲サークル）	
陸上競技場の幅跳びピット増設、投擲場の新設	
幅跳びの砂場、高跳びのマット、棒高跳びのセット、高地でどれだけ強くなるのか試してみたい	
ウッドチップを張り替えてほしい	
陸上施設が高地トレーニングをする競技者向けになっているか。夏場は涼しく練習しやすい環境なのですべての陸上競技者が練習できるよう跳躍ピットや投擲場があればいいなと思います	
長距離種目においてはとても良い環境である。他の種目においても考えてもらえるとありがたい（幅、投擲）	
もう少したくさん種目に対応できる練習場を作って欲しい	
鳥かごとサークル、やりピットが欲しいです	
グラウンドに雨をしのげる屋根があったらいい	
パノラマグラウンドは問題なかったが、日和田は、駐車場とトイレの移動が困難であった。チャオの直線も使いたい	
複数人が使えるアイシング場	
カントリーコース、山の中のトレイルランコース	
ロード周回コース	
平坦なロードコース、1週3kmのクロカンコース	
ロードコースやウッドチップを整備して欲しい	
平坦で安全なロードコース、雨天時における走路が欲しい	
トレーニングルームで音楽を流してほしいです	
器具の使用方法だけでなく効果についても教えてほしい	
酸素カプセルの台数を増やす	
タンブリング、バスケのゴール	
トランポリン競技のできる体育館と器具（トランポリン、ダブルトランポリン、タンブリング）その他マット類	
バスケットゴールが欲しい、娯楽がもう少し欲しい	
サッカーコートが欲しい	
プール	
スノーバレービーチバレーコートが欲しいです	
ビーチバレーコート	
体育館42m長さ、トランポリン・タンブリング競技が合宿を行える施設	
マッサージ、マッサージチェア	当施設には、理学療法士も常駐しております。体の不調や、怪我のことで悩みがあればお気軽にご相談ください。
体のケアをできるスペース、トレーナー	
予約制の個別トレーナー、コンディショニングトレーナーなど	
マッサージやケアの仕方を教えてくれるサービス	
体のケアやストレッチの講義	ご利用いただきありがとうございました。今後もいただいたご意見を参考に検討させていただきます。
マッサージ道具等ケア用品を試してみても良かったので、今後も新しいものが増えるとありがたいです。	
マッサージ器具のレンタル	トレーニング室にケアグッズがございますのでご利用ください。
マッサージチェア、音波振動マシン	企業様からの提供によりマッサージチェアを、2階の共有スペースに設置いたしました。ご利用ください。
食事の献立の内容の栄養成分などをどこかに書いてくださるとうれいと思います。何を取ると良いのかやこの野菜はこのような効果があるといつもの食事に活かせそうです。	当施設の栄養アドバイザーに相談しながら、ご期待にそえるよう努めます。
朝もボンジュースを置いてほしいです	いただいた意見を参考に検討させていただきます。
和菓子を出して欲しい	
早朝練習の為、朝食を9時までにしてもらえるとありがたい	
食事メニューの選択	
食事の量や内容を選択できると嬉しいです。	
ご飯のレシピを教えてください、ドリンクバー	
有料のスパイクレンタル	
スポーツ分野での講義	
食べ物屋さん	
BBQができる場所	
個別の洗面台（本館1階）	
講演会の時に手話通訳者がいてもよかったですと思います	
針治療	
接骨院	
練習後すぐにアイシングできる環境が欲しい	

滝までの道の整備	いただいた意見を、岐阜県に情報提供させていただきます。
トレーニングセンターまでの交通の便を良くしてほしい	
カーブミラーの取り付けをしてほしいです	
道路幅を全線2車線に拡張願います	
スーパーやドラッグストア、病院	
3月からオープンしていただきたい。4月は学生、社会人ともに多忙な時期であるため	
ペイペイを使えるようにしてほしい	来年度から導入できるよう検討しています。