

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
ちょっとだけでもすぐ疲れるけど景色きれい	高地トレーニングは、平地のトレーニングに比べ負荷が高いため、疲労が蓄積されやすいです。その分得られる効果が高いと言われています。また、造血作用等の効果は数日から数週間程度持続すると言われています。
負荷を身をもって体感できました	
強度の高い練習がつめたと思います。	
ペースを落として走ったが、平地に比べ少しきつい気がする	
日を重ねるごとにキツイ。でも満足している。	
足が重い	
平地と同じことをしても、呼吸がいつもより早かったです。	
高地でも、歩いているだけでは、あまり感じられませんでした。走り始めると、すぐに息が上がり、いつもより心拍数も高くなり、平地よりもきつかったです。	
最大酸素摂取量向上した60→61。高地で走るのは多少きついと感じた。	
平地よりも呼吸がきつい。疲労感がなくても、体が動かない。	
走る際の疲労が平地より多くこれからにつながります。	
去年、帰ってからの持久走が楽に走ることができた。	
心肺機能が鍛えられた	
涼しく、長い距離を走れた。息は少し苦しかったです。	
酸素が薄く感じ、トレーニングがきついと感じた。	
平地より早く息が切れたけど、レストでの回復は早かった	
心肺機能を鍛えられた	
平地よりも生活の疲れを感じましたが、気温が低いので快適に過ごせました。	当施設は、標高1700mに位置している為、夏季においても快適な気温で練習を積むことができます。気温は平地よりも10℃ほど低くなります。
山や自然の中で練習ができ、新鮮な空気の中でできて良かったです。	
この季節にこの涼しい環境でトレーニングや練習ができ、追い込むことができました。	
平地よりも涼しく練習がしやすい環境だった	
涼しくて距離がたくさん踏めた。日中でも練習ができた。	高地環境（標高1700m）では、平地よりも酸素が約2割ほど薄くなっており、空気抵抗が少なくなっています。また、平地よりも湿度が低いことや息が乱れやすいことから脱水になりやすいです。そのため、いつもよりこまめな水分補給を推奨しています。空気抵抗や酸素が薄い事により平地とは違う感覚があったり、高地トレーニングの効果を得ることができます。
空気抵抗の影響か、技の上昇時と落下時の速度が速く感じた。	
普段できない練習が集中してできた。定期的に行う検査により、現状課題等知ることができて良い。	
普段できないトレーニング、疲労に効く温泉よかったです。	
思ったより体の負担は少なかった。雨が多かったが体育館を使用させていただいたのでフォームチェック等ができてフォーム改善ができました。	
平地よりものどが渇く気がする。	
坂トレーニングをやって持久力が伸びたであろうと思う。いつもより少しだけジャンプが高かった。	理学療法士も常駐しています。怪我の事などお悩みがあればお気軽にお申し付けください。リハビリを目的とした練習メニューの考案もさせていただきます。
娘の今後のタイム更新に期待したいです。けがからの回復段階でいいトレーニングが行えました。	
怪我明けの練習で余計に心拍数が上がりましたが、体の強化ができていると信じて毎日充実したトレーニングがつめました！！	
VO2maxが、4月は65でした。5月の合宿で68、今回6月の合宿で72、1週間の合宿で上がり、平地でのイージー週に下がり、次の合宿で上がる感じです。	個人差はありますが、高地順化は1週間ほどかかると言われています。身体が高地環境に慣れてきてからトレーニング量や強度を増やしていくことが推奨されています。高地トレーニングを繰り返す行うことで順化の程度も改善していくと考えられます。
トレーニングの質が向上した。記録が伸びた。	
高地トレーニングに順応してからは呼吸が少し楽に感じられて、平地と同じくらいの負荷をかけてもトレーニングができていた。	
メンタル的にも距離も踏んで体が絞れた感じがした。来る前よりかは少しは知りも良くなったと思う。	
雨の日もありましたが、大変充実したトレーニングルームや、職員の方のアドバイスのおかげで、又、めずらしいトレーニングマシンのおかげで、普段気づけない色々なことを学べた時間となりました。ありがとうございました。	当施設には、認知動作型トレーニングマシンという機械があります。アスリートにおいて重要視されている、大腰筋を鍛えることができます。陸上競技男子100m走元世界記録保持者の動きを参考に作られており、正しいフォームを身につけるのに最適なマシンです。

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
駅から合宿地までの送迎	レンタカーの手配なども行っております。送迎につきましてはご相談ください。
登山口までの送迎サービス	
周辺施設への送迎	
トレーニングセンターへの各道路の通行止め情報。	通行止めの情報が入り次第、HPやSNS等にて情報提供させていただきます。
針治療や、トレーナーさんからの治療のサポートがあればうれしいです。ケア	理学療法士が常駐しています。身体のお悩みがあればご相談ください。ストレッチの仕方や補強トレーニング、マッサージの方法など丁寧にお伝えさせていただきます。
病院、接骨院、ストレッチの仕方	
前回トレーナーさんが不在の時にストレッチをしてもらって、体が楽になりました。8月もトレーナーさんの確保が難しそうなのでお願いします。スタッフの皆さんのお声がけに癒されました。本当にありがとうございました。	
今回は栄養講習会があったけど、ストレッチやマッサージのやり方を教えてくれるものがあると良い。	今後、栄養講習会以外の講義も検討していきます。
アイシングできるような大き目のプール	令和7年度に新しい水風呂の導入を考えています。
アイシングプール	
お風呂時間の延長	いただいたご意見を参考に検討させていただきます。
フロ内に時計があったらいい！トレーニング主である現状でいいと思う。スタッフ親切です。ありがとうございました。	
ストレッチ器具の貸出	
貸出サービス（充電器など）	ストレッチ器具の貸し出しは、常時行っております。その他にも貸し出せるものがあります。相談していただければと思います。
部屋でも繋がるWi-Fi、サウナ	いただいたご意見は、岐阜県に情報提供させていただきます。
wi-fiがもう少し早いと嬉しいです	
Wi-Fiをもう少し充実させてほしいです。	
別館のエレベーター エアコン	
バスケットリング、冷房	
カラオケ、麻雀、個室のお風呂	
最寄りICから施設までの案内看板があると助かります。	
缶ビールの自販機があれば良いかなと思います。	いただいたご意見を参考にさせていただきます。
宿舎に帰っていたときにボカリスエットをもらう	
乾燥機の数を増やしてほしい	
ジョギングコース、クロスカントリーコース	いただいたご意見は、下呂市に情報提供させていただきます。
長距離用のスパイクを使用できるトラックがあるとうれしいです。	
タータンのある室内競技場	
陸上競技場に砂場が欲しい。フィールドが芝生だと嬉しい。ウッドチップが少ない場所がある。	
パノラマの外周をタータンにしてほしい。階段不要の日陰設備	
グラウンドに熊よけフェンスがあると安心できます	
パン屋さん、いい感じのお菓子	当センターの売店は地元のスーパーと提携しております。商品のご要望等あればお伝えください。発注に時間がかかるため、合宿前にメールやInstagramのコメント等でお申し付けください。
コンビニ、売店の種類	
コンビニがあればうれしいです！	
ご当地のお土産を販売して欲しい	濁河温泉組合とバスクリンで共同開発した濁河の湯を売店で販売しております。
料金を払ってでもカラオケなどがあったら楽しそう。観光として、簡単な山登りツアーとか、淹めぐり、星空観察、滑らかな温泉、すぐ近くに見える残雪のダイナミックな山々、さぐればつきぬ色々な企画など、だれが来ても楽しめる所、、、期待しています	いただいたご意見を参考にさせていただきます。
入館時からとてもさわやかで元気な対応をしていただき、掃除も行き届いていて、気持ちよく過ごせました。和室でケアしていたので話し声がとなり聞こえたら申し訳ないなと思いました。高地だからか、食事は私にはちょっと濃い味に感じましたがトレーニング後の選手には丁度いいと思います。今までこの施設を知らなかったので、今度合宿の検討をしたいと思います。スタッフのみなさま、ありがとうございました。	ご利用いただきありがとうございました。 いただいたご意見を参考にさせていただきます。
整った環境で不自由なく8日間トレーニングに打ち込むことができました。スタッフの皆様には大変良くしていただきありがとうございました。（次回は学校チームメイトと）※自転車のレンタルや、乾燥部屋の温度管理、食事時間希望などスポーツ合宿でもなかなかない、他にはないサービスを受け保護者としても大変安心しました。	
今まで和室ばかりでしたが、洋室はとっても良かったです。食事も高地トレに適した料理で最高でした。	
女子の洗面・トイレ前の談話室が常にパソコン広げて埋まっている※学生 自室でできないものか…!? 就寝迄同じ顔ぶれでトイレにも行くにくい。	大変申し訳ございませんでした。パーテーションを設置させていただきました。