

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
平地と同じことをしても、平地以上にきつかった、トレーニングの効率が平地より大きい印象	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身体に対して平地とは異なる刺激が加わり、高地トレーニングの効果を得られると考えられています。また、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し行うことで順化の程度も改善していくと考えられています。
普段の練習以上に高い負荷での練習をすることができた。普段の練習場所に戻り今回との比較を試してみるのが楽しみです。	
息がすぐに上がる、体が重いようだ	
平地よりはるかにきつく、常に疲れていて、眠気に襲われた。しかし、この環境に慣れれば良い状態へ進むと感じられた。呼吸が浅くなった	
平地よりもきつく、呼吸が激しく、疲労感を感じた。降りた時に良い効果があると信じている。	
平地よりきついと感じたが空気が良いため、質の高い練習ができたと感じた。	
持久系・スピード練習のトレーニングが平地よりきついと感じた。回復に時間がかかった。	
初めての高地でスタッフなので軽くジョグをただけが、息が切れるのが早く動きが重かったです。	
特に、坂道などアップダウンを走るときにキツさを感じた。有酸素能力向上が期待できると感じた。	
平地よりキツく、同じことをしても、疲労感が大きかった。この環境にいかに適応して過ごせるかを考えることができた。いつもより高く飛ぶことができた(トランポリン)	
それほどハードなトレーニングをしなくても十分な負荷を得られた。疲労感は強いがすぐに慣れた。	
プレー中の心肺への負荷が普段より高く、体力アップにもってこい。平地よりも強度が低くてもきついと感じた。	
VO2MAXは6ポイント下がったが(時計の予想)、3週間後には7ポイント上がった(東京よりもさらに上がった)	
トランポリンでの空中での滞空時間が増え高さの点数も上がり演技に余裕が増えました。また、高地ということもあり息切れが普段より多かったのですが、その状況での対処の仕方を学びました。	
気圧が低く跳躍高がわずかに伸びた。パフォーマンスの向上に繋がった。ストレートジャンプの高さが上がった。	
自転車やランニングでのインターバルトレーニングや筋力トレーニングなど、より強度の高いトレーニングを行うと、息が切れることを感じた。しかし、体は徐々に適応していき、依然としてきつかったものの、持久力は全体的に向上すると信じています。さらに適切な環境と栄養サポートのおかげでトレーニングの回復を十分に行えた。	
涼しい気候は最高だ！	当施設は、標高1700mに位置しているため、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。
トラック練習をした際に息が上がったが、涼しくて綺麗な空気のなかで走れたので気持ちよかった。	
良い心肺機能トレーニングになりました！！平地より気温が低くとても涼しかったです。	

涼しい中だったのでたくさん距離を踏むことができました	
私が、こちらでお世話になるのは、ご褒美的な感じが強いのですが、その分、平地での練習だけではなく、いろいろなことを頑張れます。お山の中で、感謝して、練習させて、いただけることで、大会でも自分に負けないようになりました。今年のウィメンズマラソンで、8年目にして4時間出せました。いつもありがとうございます。	毎年ご利用いただき誠にありがとうございます。当施設は高地環境下にありますので、不便に感じる事もありますが、普段よりも練習に集中することができますのも魅力の1つと考えています。今後もお客様のお力になれるよう精進してまいります。
この施設でのトレーニングを踏み台にして五輪でトランポリン史上初の金メダルを取る	この度は、当施設をご利用いただき誠にありがとうございました。冬季営業開始後、初めてのスポーツ合宿の団体様でしたが、無事合宿を終えられた事とても嬉しく思います。館内は一年中暖房がかかっている為、体育館内も快適に過ごす事ができます。体育館内の気温は15℃～18℃ほどとなっております。今後も皆様のご希望にお応えできるよう努めて参ります。
トランポリン競技のスキル向上に高地トレーニングは親和性が高いと感じており、世界で活躍するための競技力向上に貢献できると考えている。今後も石川県を先頭として協会とも連携をとりながら継続して合宿を実施していきたいと思います。	
標高4,000mの室内トレーニングきつかった	
低酸素室経験できたことで自信になる	当施設には、低酸素室が2部屋あり標高4,000mまで調整できます。悪天候の日などにご利用される事が多いです。

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	件数
駅から宿舎までの送迎	レンタカーなどの手配も行っております。送迎につきましてはお気軽にご相談ください。
駅から宿舎までの送迎でぜひ競技車(車いすバスケット)も乗せられるサイズの車	
トレーニング場から宿舎までの送迎	
エリア間送迎	
周辺施設への送迎	
バスケットゴール、バスケットコート、体育館	いただいたご意見は、岐阜県へ情報提供させていただきます。
トランポリンがもう一台欲しい	
トランポリンがもう一台欲しいもう一台あれば20人規模の合宿を行う事ができる。シンクロやミックスシンクロの練習も可能となる	
更衣室、広いトイレ（シャワーとは別）	
選手が少しでも楽しめる娯楽（カラオケ・コインゲーム）	
テントサウナ、アスレチック、プール	
2階にも製氷機があったら嬉しい	
カフェなどの一息つける場所	
トレーニング室にウエイトリフティングが出来るようなプラットフォームやバンパープレートがあると嬉しいです。	
部屋にクーラーが欲しい	
大きな浴室・シャワーを増やして欲しい。シャワー室	
外風呂（露店風呂）があった方が良かった	
Wi-Fiがもっと強かったら嬉しい	
周辺エリアにアクティビティ、トレイル、コンビニ、カフェなどがあるといい。このような地域で素晴らしいサービスを提供していただきとても嬉しかった。人が来る理由がわかった。	
温泉が合わない選手のためのバスタブなど	
道路に場所の案内板を増やしてほしい	
Wi-Fiがうまくいかず、通信の問題で仕事にならない	ご不便をおかけし申し訳ございませんでした。いただいたご意見は、岐阜県へ情報提供させていただきます。
立地上難しいと思いますが、小ざまなアップダウンのあるクロカンコースがあれば嬉しいと思いました。	いただいたご意見は、下呂市へ情報提供させていただきます
ロードコース、自転車のコースも欲しい	
ランニングコースなどのマップや説明を充実させてほしい。	
本館と別館を行き来できるエレベーター	現在、岐阜県へ要望を出しております。ご不便をおかけし申し訳ございません。

ドライヤーと乾燥機を増やしてほしい	いただいたご意見を参考に検討させていただきます。
ドライヤーが部屋に欲しい。シャンプー・リンスのいい奴が欲しい。温泉ならではの物があえば更に良い	
シアタールーム・モニター	
その日の献立をWeb、メールで入手できるようになればと	
チームで楽しめるレクリエーション的な遊び用具があると嬉しいです。	
売店の充実(ナッツ類、ヨーグルト)、食事(生卵、野菜、高タンパクヨーグルが追加で)、パンを売って欲しい。瓶牛乳	売店商品に関しては、事前にご連絡いただければご用意も可能です。商品の発注に時間がかかりますので、お早めにご連絡いただけますと幸いです。
飲料水の購入ができれば幸い（大量）	
マッサージチェアが欲しい	本館2階に1台常備しております。ぜひご利用ください。
マシンの使い方を教えてくれるとありがたい	ご不便をおかけし、大変申し訳ございませんでした。職員が説明させていただきますので、お気軽にお声かけください。
家族で利用の為、体育館で軽くバドミントン・縄跳び・卓球などができると嬉しい	説明不足で大変申し訳ございません。バドミントン・縄跳び・卓球の道具は当施設に常備しておりますので、ぜひご利用ください。
新聞があるといい	本館1階の事務所前と別館1階の入り口付近に置いております。ご自由にお読みください。
夜中も給湯器が使えると良い	説明不足で申し訳ございません。食堂の給湯器は24時間ご利用いただけます。
壊れているスリッパを直してほしい	全てのスリッパを点検し、交換しました。
ケア担当でしたので、個別で使えるケア用の部屋があるとありがたい。ケアルーム	お部屋の空き状況によってはご用意できる場合もございます。お気軽にご連絡ください。
BBQができるようにしてほしい	閑散期でしたらご対応させていただきます。ご希望の際は、一度ご相談ください。
御嶽マラソンに参加しましたが、食事・移動・サポートとても良かった	ご参加いただき誠にありがとうございました。来年度も開催されますので、またのご利用お待ちしております
アイシングができる大きい風呂	令和7年度からアイシングプールを設置いたしました。
接骨院、筋肉ケア、マッサージ	当施設には理学療法士が常駐しております。ケアや運動方法などご質問等あればいつでもお声掛けください。

回答数が多かった要望	回答数
トランポリンもう1台	15
コンビニ	15
サウナ・テントサウナ	11
カラオケ	10
バスケットゴール、バスケットコート	7
体育館	5
本館と別館を行き来できるエレベーター	5
大きな浴室、シャワーを増やしてほしい	4
ドライヤーを増やしてほしい	3
カフェなどの一息つける場所	3
ロードコース、自転車で走れるコース	3
アイシングができる大きい風呂	3
もっと強いWi-Fiが欲しい	2
部屋にクーラーが欲しい	2