

登山者，スポーツ選手，一般向けに開発した
常圧低酸素／高酸素トレーニング施設とその運用システム

Normobaric Hypoxic / Hyperoxic Training Facility for High Altitude Climbers, Athletes,
and General Public, and its Operation System

(株)ミウラ・ドルフィンズ 許斐真由子，三浦豪太
鹿屋体育大学スポーツトレーニング教育研究センター 山本正嘉

<abstract : 要約>

高所トレーニングは，スポーツ選手の競技力向上，高所登山家の高山病予防に効果的であり，また最近では一般人の健康の維持増進にも効果があるとされている．しかし日本には高所トレーニングを行える自然の高地は少ない．このため常圧低酸素室を用いたトレーニングが普及しつつある．しかし現時点では，多くの施設は大学や研究所などに設置されており，利用者もトップアスリートや一流登山家を中心である．

そこで著者らは，民間のトレーニングジムのような感覚で，スポーツ選手，登山者，一般人を問わず，誰もが利用できるような常圧低酸素／高酸素トレーニング施設（MIURA BACE CAMP）を設置した．本施設は，利用者の目的や能力レベルに応じて，専門のスタッフが常圧の低酸素室／高酸素室でのトレーニングプログラムを処方し，加えてトレーニング後のコンディショニングも行えるように設計した．

本施設の開設により，低酸素トレーニングの幅広い普及が期待できる．また今後，様々な利用者のトレーニング記録を蓄積させることによって，低酸素／高酸素トレーニングの処方に関して新たな提言をすることも可能になると考えられる．