

社会貢献活動

ほっとアリーナ妙高高原

ほっとアリーナ妙高は、「総合健康都市 妙高」を推進する「生涯スポーツ活動」及び「妙高型健康保養地」の拠点施設として活用されることを目的に、2017年4月30日にオープンしました。

準高地での気候や、自然を利用した気候療法ウォーキングと温泉プールを利用した水中運動は、妙高市独自の健康プログラムとなっており、グループ会社のスポーツメディア(株)が指定管理者として管理運営しています。

体育館では、各スポーツ団体の受け入れを強化することで地域産業の活性化に貢献し、また、超高齢社会の対応、健康寿命の延伸を目的とした運動プログラムや、国立公園内に整備されたセラピーロードでの森林ウォークと、池の平の源泉を用いた温泉プールの組み合わせによる「妙高型健康保養地プログラム」を受託しています。市民はもとより来訪者すべての人の健康増進を目指す施設とともに、災害時の拠点避難所としての役割も持っています。



セラピーロードでの森林ウォーク



温水プールでの水中運動



妙高型健康保養地プログラム担当
妙高ヘルスケアリーダー
堀川 行江

健康保養地プログラムは、平成25年から妙高市役所が市民の健康のために始められたもので、近隣住民や妙高高原を訪れる人々にも大変喜ばれているプログラムです。妙高の豊富な自然環境を活用して行われる気功療法ウォーキングと妙高高原体育館の温泉トレーニングプールでの水中プログラムを組み合わせることにより、生活習慣病予防や寝たきり予防、認知症予防におすすめのプログラムになっています。

今後は企業での健康づくり事業への取り組みや個人で妙高高原へ訪れる人たちの健康づくりにも貢献できるように努力したいと思っています。

利用者の感想



加藤 瑠璃子様
(写真右・姉)
築田 穂波様
(写真左・妹)

昨年オープンしてから、ほぼ毎日プールを利用させてもらっています。プールに入って、毎年冬の時期に悩まされていた坐骨神経痛が出なかったのはこのおかげです。これからもお願いします。(加藤様)
昨年から体重が3kg減って、体脂肪も落ちました。捨てようと思っていたジーンズが穿けるようになり、逆に筋肉が増えた感じがして体が引き締まったのがうれしいです。(築田様)



妙高市教育委員会生涯学習課健康
スポーツ振興室健康保養地係
係長 霜鳥 睦夫様

オープン以来、年間約2万人の皆様からご利用いただいております。当施設は夏場を中心に大学や実業団などの合宿で全国から多くのアスリートが訪れ、また、施設1階にある温泉トレーニングプールと、近隣の森林セラピーロードを活用した健康事業「妙高型健康保養地プログラム」の開催という特徴があります。いずれも、「妙高市ならでは」の特色あるプログラムを組み合わせた取り組みです。今後も施設のメリットを最大限に生かした施設運営を、指定管理者と共に行ってまいりたいと考えています。

このほかに、自主事業としてプールを活用した様々な水中運動教室を開催しており、質の高い指導もあって、参加者の満足度はとても高いのが特徴です。スタッフの皆さんの笑顔にも元気をもらっている方も多く聞いています。