

登山を続けていても
筋力は低下します。

登山の筋力

測定と講習



こんな人は受講を

- 転倒事故を防ぎたい
筋力が強いとバランスを崩しにくくなり転倒予防効果があります
- 体力的に余裕ある山行をしたい
筋力が強くなると体重や荷物を支える力を養えます
- 年齢を重ねても登山を長く楽しみたい
体力低下を防いで高齢になっても登山を続けるのに役立ちます

トレーニングを指導するのはどんな人？

筋力トレーニングの指導資格を持つ専門家です。
プロのアスリートから高齢者までの幅広い指導経験のあるトレーナーです。
筋力テスト担当も同様です。
プロの指導料は高額ですが今回は労山の特別価格で受講できます。

主催：兵庫県勤労者山岳連盟・大阪府勤労者山岳連盟

申込・問い合わせ：howaf_kintre_req@googlegroups.com

所属会の了解を得て、申込みフォーム（各連盟サイトよりダウンロード）よりお申込みください。
申込み受付期間：7月10日(水)～8月10日(土) 定員になり次第締めきります
申込者にはくわしい案内を送ります。

●対象者

40才以上の登山会員 (年齢の上限はありません)

※ジム等で高負荷の筋トレを継続している人は受講しても効果が限定的

●日程と内容

10月から4月は週2回の自宅トレーニングをしてメールで事務局に報告します

自宅でトレーニングができるように講師が指導します

登山に必要な筋力を測定してトレーニングの効果を見ます

六甲山で登高能力の変化を測定し目指す登山に必要な体力への到達度を見ます

9月5日 (木)午前または午後	筋力測定1-1	いずれかに参加
9月8日 (日)午後	筋力測定1-2	
10月5日 (土)	六甲登高能力テスト1	土曜日が雨天の場合は日曜日に実施
10月6日 (日)	六甲登高能力テスト1予備日	
10月19日 (土)午前または午後	筋トレ実技1	正しいフォーム習得のためすべて参加
10月26日 (土)午前または午後	筋トレ実技2	
12月7日 (土)午前または午後	筋トレ実技3	
12月22日 (日)午後	筋力測定2-1	いずれかに参加
12月26日 (木)午前または午後	筋力測定2-2	
2月1日 (土)午前または午後	筋トレ実技4	正しいフォーム習得のためすべて参加
2月15日 (土)午前または午後	筋トレ実技5	
4月10日 (木)午前または午後	筋力測定3-1	いずれかに参加
4月13日 (日)午前または午後	筋力測定3-2	
4月19日 (土)	六甲登高能力テスト2	土曜日が雨天の場合は日曜日に実施
4月20日 (日)	六甲登高能力テスト2予備日	

*会場：筋力測定はゴールドジム中之島店(大阪市) 筋トレ実技は兵庫県立総合体育館(西宮市)

●筋トレの種目

特別な器具を使わずに自宅でできるトレーニングを7種目ほど実施します。

●前回講習の成果

- ・筋力が男性で19%、女性で30%向上
- ・芦屋川から六甲山頂(標準コースタイム3時間)の所要時間が平均で30分以上短縮
- ・登山中のトラブル(膝・腰・大腿・その他の痛み、疲労、だるさ等)が減少
- ・参加者の97.1%が、この筋トレ講座が自分の山行ライフに役立ったと回答
- ・「六甲縦走のトレーニングで足取りが軽くなったのを感じた」など積極評価が多数

受講料 10000円