

## 登山寿命をのばす為の講習会

- 日時： 10月19日12:30集合～20日12:00頃に解散予定  
場所： 筑波ふれあいの里 茨城県つくば市臼井2090-20 電話029-866-1519  
駐車場あり。最寄り駅つくばエクスプレス「つくば駅」  
筑波山シャトルバス「筑波山神社入口」下車～徒歩30分  
内容： 登山寿命をのばすための考え方と実際（講義および実技講習）  
～山での歩き方と日常でのトレーニングの見直し方～  
規模： 定員40名（対象・日本勤労者山岳連盟会員、両日の参加が原則）  
参加費 8,000円（一泊二食付）

### 日程

10月19日(土)

12:30 受付

13:00～14:30 机上講習：山での上手な歩き方、日常での上手なトレーニングの仕方

14:40～16:10 実技講習：高齢登山者のためのストレッチングと筋力トレーニング

16:20～17:10 登山実習の説明

17:10～17:30 班編成確認・打ち合わせ(駐車場までの移動等) 事務局からの連絡

18:00 夕食(仕出し弁当、味噌汁)又は、バーベキュー(検討中)

20:00～21:00 交流会と情報交換等

10月20日(日) ※時間については、天候の状況等現地で変更する場合があります。

6:30 朝食(仕出し弁当、味噌汁):食堂

7:30 駐車場に移動 白雲橋コース予定 小雨決行

7:30～8:30 登高速度計の使用の練習、準備運動など

8:30頃 登山口から各班出発(約280m地点) 5名程度の班編成

9:30頃 第一区間→第一チェックポイント(約500m地点) 第1回目の説明

11:00頃 第二区間→第二チェックポイント(約700m地点) 弁慶茶屋跡付近  
第2回目の講師からの説明

12:00頃 弁慶茶屋跡でまとめのミーティング、そのご解散、自由行動とする。  
解散前に、講習会アンケート回収

### 登山コース概要

通称白雲橋コースと呼ばれる女体山への表登山道で、筑波神社から酒迎場分岐、弁慶茶屋跡を経て頂上に向かっています。神社から弁慶茶屋跡までのルートは、緩やかな階段から酒迎場分岐を左へ進み、白蛇弁天すぎるとスギの巨木や各種落葉樹林などがあり急登に一汗となる。ロープウエーの下をくぐると弁慶茶屋跡で、右からおたつ石コースと合流する。茶屋跡からは、奇岩・怪石スポットが続く。距離は長いですが、変化に富んだ筑波山の魅力を十分堪能出来るコースである。

参加者持参品 一般ハイキング装備・服装、行動食等(20日)、各自腰掛用シート

講師 山本 正嘉



東京大学教育学部で運動生理学を専攻。博士(教育学)。鹿屋体育大学名誉教授。体育大学で40年にわたり、アスリートの競技力向上を目的とした研究と実践を行うかたわらで、登山の分野でも同様な研究・指導を行っている。秩父宮記念山岳賞、日本山岳グランプリなどを受賞。登山歴は50年あまり。ヒマラヤやアンデスでの初登記録を持つ。おもな著書に『登山の運動生理学とトレーニング学』（東京新聞）、『登山と身体の科学』（講談社）など。

講師 照内 明良



鹿屋体育大学の修士課程を修了(登山の運動生理学)。体育学修士。理学療法士。日本ガイド協会・登山ガイドステージ1。日本スポーツ協会・公認山岳コーチ1を取得し、登山ガイドとして活動のかたわら、登山者やスポーツ選手の外傷・障害後のリハビリとコンディショニング等の支援を行っている。

### 山本正嘉先生より、安心・安全な登高ペースの体験実習について

多くの山岳会・山の会では高齢化が進んでいます。歳をとれば体力が低下します。その対策として、体力のトレーニングももちろん必要です。しかしそれとあわせて、山で上手に歩くことも重要です。現状を見ると、年齢や体力に不相応な速すぎるペースで歩いて、起こさなくても済む疲労に悩まされている人がたくさんいるからです。そこで今回は2日目に、上り坂をゆっくり上ることで、高齢者でも疲労せずに歩ける、安全で安心な登高ペースの体験実習を行います。これは1時間当たりで垂直方向に300m~350mくらい上る速度です。この速さを自分の感覚だけで保つのは、ベテランでもかなり難しいので、登高速度を10秒ごとに表示してくれる登山用の時計(セイコーアルピニスト)を使って、班長さんにペース調整をしてもらい、メンバーの皆さんにはその速さを体験して頂きます。

### ■注意事項

- ・参加費は、当日受付にて現金でお支払い下さい。
- ・19日講演会は、室内で行います。20日は、登山実習です。小雨決行です。
- ・解散後は、各自の責任にもとづいて行動して下さい。

### 問い合わせ・申込み

日本勤労者山岳連盟事務局 (jwaf@jwaf.jp)

主催：日本勤労者山岳連盟 遭難対策部会

お申込みはこちらのQRコードか下記URLにアクセス

<https://ws.formzu.net/dist/S74239811/>



## 登山寿命をのばす為の講習会

### 参加申込書

・ 氏名 \_\_\_\_\_

・ 性別 男 女

・ 住所 〒 \_\_\_\_\_

・ 年齢 \_\_\_\_\_

・ 所属県連 \_\_\_\_\_

・ 所属団体 \_\_\_\_\_

・ 連絡先メールアドレス

\_\_\_\_\_

・ 携帯電話(連絡先) \_\_\_\_\_