

いつまでも楽しく安全な山登りをしたくありませんか？

主催：日本勤労者山岳連盟四国ブロック協議会  
主管：徳島県勤労者山岳連盟



阿波あすなる山の会のみなさん

# 登山のための体カトレーニングとボディケア！

## — 登山力向上と遭難防止のための講習会 —

とき 2013年10月27日(日) 9:30~15:00  
ところ ろうきんホール  
(徳島市南末広町 23-64 徳島県立中央テクノスクール)

### 内容

- 第1部 講演会 (9:30~11:30)  
演題「登山のための体カトレーニングとボディケア」  
講師 鹿屋体育大学教授 山本正嘉 先生
- 第2部 実技 (12:30~14:00)  
※ 登山のための体カチェックとトレーニング法伝授
- 第3部 意見交換会 (14:00~15:00)  
議題 山岳遭難をなくすために  
— 四国各県労山の取り組み —  
話題提供 四国各県勤労者山岳連盟

### 講師略歴

1957年生まれ。中学3年の春、ひとりで山に植物採集に行ったのがきっかけで登山に目覚める、東京大学に進み、スキー山岳部で本格的な登山を行うかたわら、東大教育学部(体育学科)と大学院で運動生理学を専攻。筋の持久力や疲労の研究を行う。教育学博士。現在鹿児島県にある鹿屋体育大学スポーツトレーニング教育研究センター教授。主な登山歴は、1980年シヴリン北壁(初登攀)、1981年アコンカグア南壁、1995年チョーユーなど。



### <資料代 200円>

※ 簡単なトレーニング実技ができる服装でおいでください。

### ◆お申込み・お問い合わせ先◆

徳島県勤労者山岳連盟  
(〒770-0022 徳島市佐古2番町15-10)  
電話 080-1998-9358  
Eメール c5752@indigo.plala.or.jp

