

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

