

# 2021年埼玉県連「山筋ゴーゴー体操講習会」実施報告

埼玉県勤労者山岳会

女性委員会

開催日時：2021年11月28日（日）13：30～16：30

会場：北浦和カルタスホール

講師：石田 良恵氏（保健学博士、女子美術大学名誉教授、ウエルネススポーツ大学教授）

※全国連盟 久保典子氏、

※派遣サポーター 大沢氏 竹澤氏 山筋委員宇田川氏

※参加者：県連所属14団体23名

コロナ渦で昨年は、何も活動ができなかった。緊急事態宣言で会山行は、もちろん個人山行も感染の恐怖から控えて会員の山歩きそのものが減少。それに伴い、山を歩く事で維持していた筋力も落ちていた。

講習会の計画段階では、緊急事態宣言禍であった。

だからといって何もしない選択でなく、解除に期待し再び山歩きを元気に楽しむために落ちた筋力を取り戻そう。そして参加者は、少なくともやることに意義は、あると信じ開催することを決定。

期待通り、9月末で緊急事態宣言が解除となり講習会を開催することができた。

1. 全国連盟副理事 久保典子氏挨拶
2. 県連理事長 瀬下啓司氏挨拶
3. 石田先生、プロフィール紹介
4. 講義

## ■石田先生の講義・理論

山筋ゴーゴー体操、スタートは、女性の立場からの調整であったが、現在は、男女共に生涯登山を目指して講義している。100歳を越えても山に行けるように！

・登山をしても年々筋肉量は落ちる。誰でも、年齢と共に筋肉は落ちていく。

女性の場合は、女性ホルモン量の分泌が減少し骨密度低下、骨折の危険が高まる。

・関節、靭帯、骨は痛めるともとに戻するのに時間がかかる。

・筋肉は、トレーニングをすることで維持もしくは増える。

・『ややきつめ』のトレーニングが効果的。

・山登りに必要な筋肉とは、大胸筋、腹筋群、大腿四頭筋（太もも前）、前脛骨筋、僧帽筋（背中）、脊柱起立筋、殿筋群とハムストリングス（股関節、太ももの裏）、下腿三頭筋（ふくらはぎ）



## ■実技指導…ウォーミングアップ、ストレッチ

『ふくらはぎ』『アキレス筋』『背中の筋』『股関節』『大腿の前後、側』『肩廻り』『腰を廻す』

ストレッチは、登山前は、ケガ防止。登山休憩中・登山後は、疲れを早く回復させる

■ 体力測定 （目安として自分の体力を知ることができる）

椅子に浅く座り、お尻が座面にタッチした時を1回とカウント、10回繰り返して何秒で終わるか測定。

60秒～70秒台は、普通。80～90秒台は、やや筋力が下がっている。それ以上は、頑張ろう。



■ 山筋ゴーゴー体操の筋トレメニューの一つ一つを全員参加の実技形式で詳しく指導

- ① 背伸び…ふくらはぎの筋が強化され、山歩きが楽になり筋肉痛になりにくい
- ② 脚の横上げ…太腿の内側、外側の筋が鍛えられ、横方向の転倒を防止する力がつく
- ③ スクワット…登山で主に使う大腿四頭筋の強化で膝、関節痛の軽減、予防・改善が期待できる
- ④ もも上げ…山の登り下りに重要な役割をする股関節廻りと大腿前の筋、同時に腹筋・背筋も鍛える
- ⑤ フロントランジ（前側に踏み出す）・バックランジ（後側に踏み出す）…バランス能力の強化
- ⑥ 腕立て伏せ…上腕三頭筋、大胸筋、腹筋を強化してザック背負い時やストックワーク時の筋力補強
- ⑦ 片足立ち…下肢全体の筋力およびバランス能力の強化

おまけの「スロージョギング」…ゆっくりゆっくりジョギングします。ウォーキングと違い、片足に全体重が一時的にかかるので、大変筋力強化になるそうです

■ 受講して…普段の運動不足を実感できた。定期的に山筋ゴーゴー体操を生活に取り入れていきたい。

- ・体力が落ちていることに気づけて良かった。続けることで体力がつく事が分かり良かった。
- ・定期的に講習会を行ってほしい。
- ・毎日やっていたが姿勢や動かし方が違っていたことが分かり良かった。

■ 終えて…定員の半数近くが参加。以前、講習会を受けた経験者「その時はやるけど」と意識が薄れる。

だからこそ、繰り返し学ぶ必要性がある。100歳まで山に登れる体づくりの第一歩。再認識できたようだ。各会に戻り再度広まり、一つでも怪我が減ることにつないでほしい。それこそ講習会の意義と思う。

女性委員会 浦田（新座山の会）

