

埼玉労山

埼玉県勤労者山岳連盟機関紙

発行:武笠真次

〒336-0011さいたま市浦和区高砂 4-1-5 ふじビル2階 編集:澤藤俊昭

<http://www.justmystage.com/home/tozans/index.html>

目次

- 1 P 登山学校「雪山入門」講座
- 2 P 〃 閉校式
- 3 P 南ブロックスノーシュー交流ハイク
裏磐梯高原・桧原湖横断、雄国沼、他
- 4 P 安達太良山スキーネット報告、他
- 5 P 西ブロックスノーシュー交流ハイク
武尊牧場～武尊山
- 6 P 理事会報告、告知板、編集後記



3/18 両神村堂上セツブンソウ



一月四日(土)
人生初めての雪山というこ
ともあり、期待と不安を抱え
て机上講習に臨みました。
講習を受けるまでは、どれ
くらい寒いのか、どのような
装備をしなければいいのか、
わからないことだらけで不安
な気持ちの方が大きかったと
思います。
凍傷や低体温症、遭難時な
どの対処法を理解した上で、
また、それ以上にそういった
危険な事態を未然に防ぐ事が
どれだけ大切かという事を改
めて強く感じました。
更に安全な雪山山行の基礎、

「雪山入門」を終えて



登山学校 第8回 雪山入門

1月14日…机上講座

9:30～16:30

カルタスホール

24名

1月15日…実技講座

栃木・那須岳

22名

歩き方、装備などを学び、実
際にアイゼンやピッケルの使
い方を教えていただきました。
また、雪崩遭難時に捜索で
使用するビーコンを用いて、
疑似体験をしました。思った
以上に難しく、実際雪山で使
用するのは大変だと感じまし
た。
実行委員の方々から、正し
い知識や判断を身に着ける事、
未然に危険を予防し回避する
よう心掛ける事で、雪山登山
がどんなに素晴らしいかを教
えていただき、不安が消え、
雪山へ気持ちが期待感と変化
しました。翌日の那須岳がと
ても待ち遠しくなりました。

一月五日(日)

七時に北浦和に集合し、出
発。幸運にも天気にも恵れ、
無事に大丸温泉駐車場到着。
那須岳入口は風も穏やかで、
まぶしいくらいの快晴。

準備体操を終え、十時四十
分入山。一面の銀世界に感動
しつつ、講習で教えていただ
いた歩行を実践。パウダース
ノーで比較的歩きやすかった
ため、途中まではアイゼンを



つけない状態でも登ることが
出来ました。
講師の方々の指導のもと、
ロープウェイ山麓駅から峠茶
屋まで順調に進み、指導セン
ターにてアイゼンを装着。
事前に家でアイゼン装着を練
習していたものの、やはり実
際雪の中で装着する難しさを
知り、とても勉強になりました。
十二時神社を出発し、アイ
ゼン歩行を実践。アイゼンを
引っかけないよう気を付けな
がら前に進む。上部に進むに
つれ、風が強く、気温も下が
り、足場も滑りやすくなりま



したが、その都度講師の方々
がアドバイスをして下さり、
無理なく安全に歩行すること
が出来ました。

そして、アイゼン・ピッケ
ル・雪山装備ひとつひとつが
なぜ雪山で必要なのか、その
重要性を身を以て体験するこ
とができました。また、上部
での吹き降ろす強風に耐える
為、三点に均等に重心を置く
耐風姿勢を実践。しっかりと体
勢を確保することでびくとも



しないことに驚きました。
指導センターに戻り、弱層
テストを行い、積雪の仕組み
や雪崩層を知るための円柱づ
くりからせん断まで、沢山体
験できました。急斜面でのラ
ッセル歩行は、一步一步雪を
かき分け足場づくり、無我夢
中で前に進みました。何度か
雪に埋まりながらも、チーム
の皆と声を掛け合って、汗だ
くになりながら楽しくラッセ
ル歩行練習が出来ました。

講習と実技を通して、雪山
への不安を解消し、安全に登
ること・楽しさや素晴らしさ
を覚えていただいた講師の方
々に心から感謝しております。
人生初の『雪山歩き』参
加することが出来て本当に良
かったです。
この雪山講座で雪山がとて
も好きになりました。今回教
えていただいた事を通して、
雪山の美しさや素晴らしさを
今後更に感じて行けたらいい
なと思いました。
講師並びに運営委員の先生方、
登山学校の皆様、本当にあり
がとうございました。

第十六期生 小林史枝記





登山学校

開校式

2月4日

カルタスホール

26名

受講生 16名

運営委員 11名

登山学校 無事に閉校！

第16期・埼玉労山登山学校は5月22日に、年間受講者21名、スポット参加者7名、担当運営委員12名でスタート。第1回講座「計画から下山まで」第8回講座「雪山歩き」まで無事に終え、2月4日に閉校式を迎える事が出来ました。

第16期方針と重点として、「基本的な知識や技術を身につにつけ安全登山を目指す」「年間を通して登山の知識・技術を謙虚に学びたい一般・会員を対象にする」を目的に①運営委員の共通指示事項の徹底。（意思統一）

②受講者の経験やレベル交流。③新しいコース・山域の検討。④各講座内容のレベルUP

以上を活動方針として活動して来ました。

②受講者の経験交流について
今期は労山所属会員と無所属の受講者の混成で、また経験や年齢もバラバラでしたがバランスを考えた班分けを講座ごとに変えて行い、順次役割（班長、副班長、記録、など）を経験することで受講者の自信にも繋がり受講者間の交流も生まれている。また、講座ごとに班付けの運営委員もかわるので、受講者や運営委員との交流も出来ました。

③コース山域の検討について
新しいコースも多少増えましたが、より魅力有る登山学校にして行く為に新しい山域を開拓する努力を各運営委員は必要と考えています。また各講座の実技登山のあり方・実施方法も再検討しより良い登山学校にしようとする運営委員は考えています。

④内容のレベルUPについて
前年の評価カードの意見を生かし、講座内容について話し合い各講座のレベルUPが計られました。来期も今期以上に内容を熟考し質の良い内容

【今期活動の総括と課題】

①指示事項の徹底について
各講座の5日前に運営委員会を実施し講義内容の再確認、指示事項の確認等を行う事としすべて実施出来ました。来期もこの体制を維持して行き

◎17期登山学校 講座予定 受講生募集中

日 時	内 容	机上講座	実技場所
5月19日	開校式	カルタスホール	
6月9日・10日	計画から下山まで	〃	大小山 予定
7月7日・8日	登山と運動生理	〃	棒の折山 予定
8月4日・5日	山での救急法	〃	日和田山 予定
9月1日・2日	地図の読み方	〃	高水三山 予定
10月13日・14日	岩登り初級	〃	日和田山 予定
11月3日・4日	天気の見方	〃	岩殿山 予定
12月1日・2日	総合学習登山		鍬柄岳・荒船山予定
1月19日・20日	雪山入門	カルタスホール	那須岳 予定
2月2日	閉校式	〃	

* 会場の都合により実施場所は変更になる場合があります。

⑤総合講座での鍬柄岳登山が雨で中止となり机上講座に振り替えられましたが岩場での登山であり、安全面を考慮すれば良かったと思います。又、今後の課題としても残りました。

⑤総合講座での鍬柄岳登山が雨で中止となり机上講座に振り替えられましたが岩場での登山であり、安全面を考慮すれば良かったと思います。又、今後の課題としても残りました。



◎16期登山学校 講座一覧

机上講座は土曜日、実技講座は日曜日

区 分	机 上	人数	実 技	人数	運営委員会	担当運営委員
説明会・開校式	5/22 カルタスホール	28名	――		4/25(月) 5/16(月)	事務局 (駒崎・小松)
①計画から下山まで	6/11 カルタスホール	28名	6/12 太平山	27名	6/ 6(月)	伊藤・八木原・小松 講師 伊藤
②登山と運動整理 ★	7/ 2 カルタスホール	25名	7/ 3 棒の折山	30名	6/27(月)	水谷・武笠 講師 水谷
③山での救急法 ★	8/ 6 カルタスホール	25名	8/ 7 日和田山	25名	8/ 1(月)	軽部・武笠・坂元 講師 軽部
④地図の読み方 ★	9/ 3 カルタスホール	32名	9/ 4 高水三山	33名	8/29(月)	尾手・八木原・井上 講師 尾手
⑤岩登り（初級） ★	10/1 カルタスホール	31名	10/ 2 日和田山	32名	9/26 (月)	軽部・坂元・井上 講師 軽部
⑥天気の見方 ★	11/5 カルタスホール	33名	11/6 岩殿山	24名	10/31 (月)	伊藤・高橋・徳重 講師 高橋・徳重
⑦総合学習登山	12/3, 12/4 実技のみ 鍬柄岳・荒船山	25名			11/28(月)	尾手・小松
⑧雪山歩き ★	1/14 カルタスホール	24名	1/15 那須岳	22名	1/11 (火)	高橋・駒崎・水谷 講師 高橋
閉校式	2/ 4 カルタスホール	16名	――		1/30 (月)	事務局 (駒崎・小松)

★印 机上講座が午前 9:30～12:00、午後 1:30～5:00 人数はスポット含む)

南部ブロック

裏磐梯高原スノーシュー交流バスハイク

期日

2月11日(金)～12日(土)

1泊2日 バス利用

猫魔スキー場、雄国沼、猫魔スキー、イエローフォール

宿泊先 てば裏磐梯(東京電機年金基金保養所)

参加者 合計 28名(5団体)

秋の交流バスハイクに続いて、昨年好評だった裏磐梯高原スノーシューを今年も計画。

一月より準備を進めて、三〇名の予定に対し、二八名で実施。

昨年の福島原発事故により

放射能汚染では裏磐梯高原も例にもれず被害を被り、温泉や自然を求める観光客が激減した一年だったと聞いて、今年

は東北を応援する意味でも福島・裏磐梯高原に出かける意味があつたかなと思います。

今年例年になく雪が多い中、裏磐梯高原でのスノーシューも3回目となりコース選定も難しく、基本的にはスキー組も含めて幾つかのコースの中から参加者が自分の力量で決定し、選んで貰いました。



野鳥の森・ひょうたん山

2月11日(土) 晴れ

心配された天候も、幸い吹雪かれる事なく、裏磐梯高原に着く頃には周囲は深い雪原に。スノーシューには最適です。

昨年は初日にグランデコースキー場からゴンドラを利用してデコ平湿原周遊してスキー場に戻るコースでしたが、今年は裏磐梯野鳥の森を周遊した後、桧原湖横断して休暇村に戻るコース。時間的に4時間と余裕がありませんい中で、登山口のある細野口までバスが入れず、手前から歩くハメに。

野鳥の森・ひょうたん山で引き返し、桧原湖横断する事にした。

この季節、桧原湖は全面凍結しワカサギ釣りを楽しむテナントが湖上に点在していて、



対岸までは約4kmあるが、桧原湖上の真白い雪原を、磐梯山や安達太良山を眺めながら歩ける事が実に楽しい！いつか、湖上を歩いてみたいと思っただけに念願がかないました。

対岸に渡ってから休暇村に戻るまで少し迷う等のアクシデントもあったが、皆無事にバスに戻り、後は今晚の交流会にお酒を買ひ込み、てば裏磐梯に入りました。

宿では部屋割に従い、各部屋に分散した後、夕食前に広くて大きな温泉につかり、そして豪華な夕食！お酒も入り楽しい山談義と交流のひと時を過ごしました。勿論、二次会は沢山のお酒を持ち込んでのカラオケタイムで夜は更けて行きました。



てば裏磐梯 玄関にて



磐梯山を後ろに桧原湖上にて

2月12日(日) 雪

昨夜から雪が降り続いて、周囲の樹木も一面の雪景色！豪華な朝食とコーヒータイムの後、①裏磐梯イエローフォール②猫魔スキー場から雄国山③猫魔スキー組に分かれてそれぞれのスキー場にてバスを降りる。

猫魔スキー場は沢山のスキーヤーで混雑していたが、その仲間入りして、右の高速ペアリフトで猫魔岳からの尾根に出る。

山頂駅でスノーシューを着け、2班に分かれて行動開始する。この山頂から雄国沼までは緩やかで平らな尾根の下降が続くが、一昨年は快晴の中で雄国沼を見ながら快適に歩いた記憶をもとに、今回は天候も悪く展望のない中、下降を始めるが、スキーのシュプールもある事で安心して下るも、どうもおかしい！

コンパスを振るとどこもコースを外れている。どこで間違えたかはっきりしないまま、私の2班は雄国沼へ下るべき斜面の下降を続けた。



(この判断が間違いと気付いたのはかなり下降し、対岸の沢の地形を見てからでした。)正しいルートに戻り雄国沼休憩舎で待つ①班に連絡取ろうにも携帯が使えず、結果的にはそのまま下山する形で、①②班の皆さんや他のコース組の方にも多大な心配をおかけした事本当に申し訳なく思っています。

こうした事で目的の雄国山には登れず、互いに後味が悪く反省する事ばかりの今回のスノーシューでしたが、幸いにもイエローフォール組やスキー組の方はそれぞれの楽しみ方を追求し、満足していただけたものと思っています。最後に今回の教訓は、各会でそれぞれが問題点を出し合い総括し、南部ブロックの中でまとめて行く事で決定され、議論の最中である事を報告して交流バスハイクの報告に代えたいと思います。



楯



一番の原因は歩き始めにま
ずは地図とコンパスを出して、
進行方向を確認しないまま、
基本のコンパス操作を怠った
た為だと思います。また、途
中でおかしいと思った時に引
返すという原則を守らなかつ
た事の二つだと思っています。
前回に歩いた経験だけで判
断し、少し油断がありました。
この件は事故ヒヤリハット事
例でも報告したいと考えてい
ます。

南部ブロック 事務局
あすなる山岳会 澤藤俊昭

2012年3月4日(日)、
山スキーネットの交流山行に
行ってきました。山城は、去
年ホワイトアウトのため山頂
に届かなかったリベンジの意
味も込めて同じ安達太良山で
す。去年に引き続き岩つばめ
のお二人が参加し、熊トレ1
1名と合わせて合計13名の
参加でした。

今年はゴンドラ山頂駅から
出発します。快晴無風で完全
に春山の様相で、行動中は暑
いくらいです。始めの樹林帯
を抜けると目の前にはまっ白
な安達太良連峰が美しく望ま
れます。好天の下、快調に登
っていきます。気温が高かつ
たので、山頂直下でもアイゼ
ンを出すことはなく、出発か
ら1時間ちよつとで安達太良
山山頂に到着しました。



山頂から気持ちいい滑降！



矢筈森への登り



安達太良山頂にて

山頂からは那須、日光、尾
瀬から越後三山、磐梯山、飯
豊連峰、吾妻連峰と素晴らし
い大展望を楽しみました。

休憩後、山頂に向かって登り
返します。肩でシールを剥がし
て3本目、本日最後の滑降です。
鳥川源頭部の大斜面の滑降です
が、またまた重たい雪。樹林帯
に入るとわずかながら快適な滑
降が楽しめました。あとは沢を
下って、最後はグレンデ上部の
藪を苦労して突破してグレンデ
に戻りました。

滑りはともかく、好天に恵ま
れ景色と交流を楽しめ、良い山
行となりました。



県連 山スキーネット交流山行

期 日 2012年3月4日(日)
場 所 東北・安達太良山
参加者 2団体 13名



埼玉県勤労者山岳連盟 第45期定期総会開催のお知らせ

2012年度の活動方針などを討議し皆様とともに労山運動を進める為の定期総会を下記のとおり開催いたします。

日 時：3月25日(日) 午前9時00分～受付 9時30分 開会、16時00分 閉会予定

場 所：さいたま市高鼻コミュニティセンター B1F 大集会室

さいたま市大宮区高鼻町2-292-1 ☎048-644-3360

議 題 2011年度 活動報告、会計決算・会計監査報告

2012年度 活動方針(案)、予算(案)

2012年度 新役員選出など

*総会終了後、交流を深める為に懇親会を予定しております。多くの皆さんの参加をお願いします。

【連絡・問合せ先】 県連盟事務局長 木村哲也 〒361-0023 行田市長野 1816-3 TEL：048-554-3429 080-1146-7760

Eメール：thtu2002@bb.knet.ne.jp

西部ブロック

雪山体験日 武尊牧場スキー場 交流バスハイク

- 期 日 2月26日(日) 日帰り バス利用
- 場 所 沼田・武尊牧場スキー場
- 参加者 合計 38名(6団体)

労山の仲間との絆を

つむいで

西部ブロックの6団体38名で、武尊牧場スキー場へスノーシューの雪山体験をしました。

朝6時に所沢駅を大型バスで出発し、ふじみの駅で東上線方面の仲間と合流し目的地を目指しました。

赤城に入ると田畑の上が白くなり、一面の雪景色になりました。車内ではこれから行く雪山に見つけられるかもしれない動物の足跡や糞の生々しい印刷物が用意され配られました。

参加者が一番多い会は11名、少ない会は1名でした。組み合わせで4班に班編成されました。



目的地の武尊牧場スキー場

に着くと、そこにはたくさんの方がスノーボードを滑らせていました。フアッションも凝っているし、滑りもかつこよく見とれてしまいました。

スキーをやっている人も少しは居ましたが、ほとんどの人がスノーボードでした。若い夫婦は幼い子どもにスノーボードを教えていました。リフトを降りるとき上手に降りています。

リーダーの配慮からリフトを上った所でスノーシューを借りました。リフトは乗るタイミングと降りるタイミングがむずかしく、中には転倒してしまいう人も居りましたので、とても助かりました。

いよいよスノーシューを着けて出発です。13時までの



3時間を各班で過ごし、レストラン前に集合ということで出発しました。

ダケカンバの林の中を踏み跡のない雪の中を進みます。パウダースノーでフワフワサクサク気持ちがいい。薄日も時々射していますが、雪が降り風もあり手は冷たくカメラも出せない状態です。そんな中、東屋に入っていく班がありました。これからキムチ鍋うどんを作ると聞きました。

羨ましい！そこまで我が班は考えていなかった。

我が班は雪の中を丸く踏み固めて休憩場をつくり、行動食を口に入れました。

止まっていると手が冷たくなり、歩き出し体が温まってくると手の冷たさも解消されました。



集集場所に全員集まり、ビーコンを使つての救助を体験しました。実際には宝探しとすることで宝物のベ、とビーコンを雪の中に埋めて探しました。

ビーコンの音のする方向へ進み、やがて音が大きくなっているところをめがけてスコップで掘り起こし、宝物を見つけたことが出来ました。慣れないとたどり着くまでが大変で何回もストックでさしました。実際に救助で埋まった時を想像するともっと速くしないと死んでしまうし、ストックの先で刺されても大変だと言っている場合そんなこと言っていられません。ビーコンを会で所有している方はさすがに上手でした。

スノーボードの若者に邪魔にならないよう林の中を下り、帰りのバスに乗りました。片品村の花咲温泉に入り、冷えた体を温めて帰路に着きました。



バスの中では「山を考える」安全編・健康編のクイズが出されみんな考えました。健康編の問題は難しく考えさせられました。「山の日」制定協議会が作成したパンフのようでした。「そんな会があるの？知らなかった」と言っている人も居ました。

途中寄った駒寄パーキングでは珍しく男性のトイレが列を成して並ぶほどでした。渋滞もあつて予定より少し遅れましたが、無事楽しく行ってきました。

これも役員の皆様が、下見からいろいろ細かい所まで気を使つて計画していただいたからでした。

ありがとうございます。
所沢ハイキングクラブ

石井 喜久枝 記



理事会報告

第10回理事会在が2月29日(水)さいたま市民活動センターで10名の出席で行われました。
*委員会活動報告・計画

【全国連盟活動】

- ・全国総会(2/18~19) 武笠、徳重、木村出席
- ・全国理事&専門委員 推薦書提出済
- ・【事務局】 現在9名
- ・【財政】
- ・【組織】
- ・【HP】
- ・【更新内容について報告】
- ・【女性】
- ・2/20 女性委員会
- ・【自然保護】
- ・放射線量測定(新座山の会) 1/29 赤城黒松山、2/11~12 北八ツ・天狗岳、2/19 伊豆発端丈で測定。2/26 西部B(武尊牧場)を予定
- ・【救助隊】
- ・2/25~26 関プロ深雪搬出訓練 徳重、若木参加
- ・【登山学校】
- ・閉校式2/4・運営委員会2/27
- ・17期 開校式5/19
- ・再受講予定者9名
- ・【岩ネット】
- ・2/19 錦糸町Tウォール6名
- ・【山スキーネット】
- ・3/4 安達太良山 13名
- ・【雪山ネット】
- ・3/3~4 初級「雪山に泊まるう!」於:黒姫山

準備会2/27 9名参加予定

- ・4/7~8 中級「雪稜を昇る!」於:コマノ頭北尾根

準備会3/26パルコ9F

【ブロック活動】

- 西部:2/9ブロック会議
- 2/26 武尊牧場交流ハイク
- 南部:2/11~12 裏磐梯交流ハイ
- 中部:2/29ブロック会議
- 3/10~11 雪山交流阿能川岳南東尾根
- 北部:2/29ブロック会議

【議題】

- ①山のアクシデント対応講習会 期日 3/3(土) 9:30~16:30 場所 北本市北本観察園 講師 柴山利幸氏
- ②第45期県連総会 期日 3月25日(日) 場所 高鼻コミセンB1F
- ・役割分担、議事内容について確認
- ・活動方針作成・修正
- 3/10 締切 3/24 p.m印刷
- ・議長(南部・西部)書記(北部・中部)各ブロックで事前に決めてください
- ③県連の震災支援活動
- ・1/27~29 小網倉浜ガレキ撤去 7名参加
- ・1/29 石巻ハイキンググロード交流ハイク3名
- ・4/13~15 石巻

○次回理事会3月22日(木) 於:浦和サポセン 以上。

理事・木村

機関紙への原稿募集中

県連に加盟する各山岳会を順番に紹介する
「加盟団体の紹介」の原稿、また会のユニークな会活動や最近の会山行記録、県連や各委員会活動報告、登山学校受講生の感想、随筆や紀行文、コラム等何でも結構です。
題字込み 500~1000字以内で、写真2~3枚添付で! 版下は10P 1行12字 6段組です。

機関紙委員会

Sawahuzi1040yamato@hotmail.co.jp

雪山ネット 参加者募集中!

中級 「雪稜を昇る!」

月 日 4月7日(土)~8日(日)

山 域 上越・コマノ頭北尾根

*準備会 3/26(月)PM7:30~ パルコ9F

【問い合わせ】雪山ネット 徳重博文

☎ 048-664-6154 メール:wk3wu4@bma.biglobe.ne.jp

携 090-8841-6482

【編集後記】 山々ではまだまだ雪も深く冬の装いの中、春分の日を迎えて、寒さで遅れていた梅も満開となり、各地では梅祭り等が開催され、待ちわびた春を告げる花々が咲き乱れる絢爛たる季節の始まりでもあります。

伊豆・河津桜、秩父・小鹿野町の福寿草や節分草、佐野・三畳山のカタクリ等といったなじみの花の名所ばかりか、見沼田んぼや近くの野原の陽だまりでは早くも、オオイヌフグリやホトケノザ、スマレ等の花が可憐に咲いています。

このお彼岸は北風吹く寒い日が続いていましたが、寒さも彼岸までと言われるように、これからは日増しに昼も延びて暖かさも増し、草花ばかりか樹木の芽吹きとともに、桜の咲く本格的な春の季節を迎えます。

陽春な春の一日、身近な山野草の花の写真撮影等や山菜取りで近郊の低山ハイキングには最高の季節でもあり、私の大好きな季節でもあります!

(さっそく、放射能汚染を心配しながらも芝川の土手で掻き菜摘み! 晩酌の肴には事欠きませんが…。昨年も原発事故後に沢山摘んで食べて今さら…。そう長くない人生 美味ければよしです。)

さて、機関紙担当としてこの一年機関紙発行に関わって来ましたが、昨年は定年から第二の人生を模索すべく、就職もせずに充電期間として資格取得の為に高等技術専門校に通学したりで、皆様にはご迷惑をおかけしましたが、お陰様で3月で修了し、資格も幾つか取得する事が出来ました。まだ2つの国家試験が残っていますが、再就職が厳しいと聞く状況の中で私も就職戦線にチャレンジしてみたいと思います。



観音山・馬上にて

こうした事で、本当に編集にたずさわる時間が少なくて、機関紙発行が遅れがちで不定期になってしまいました。時間の許す限り今年も山登りは続けるつもりであり、勿論県連やあすなろ山岳会の活動、町会や地域活動はそのまま続行です。今後とも皆様の積極的な寄稿とご協力をお願い致します。

(澤藤)

YAMAKINN GOGO TAISO

運動や事故をなくす取り組みのひとつとして、登山に必要な体力づくりがあります。体力の維持管理に必要な筋トレを続けるために「山筋ゴーゴー体操」が生まれました。この冊子は1日15分、六つの筋トレメニューで構成されています。1ヶ月で7.5時間ですが、身体の変化を自覚することでしょう。

大好評

山筋ゴーゴー体操

生涯登山をめざして
監修/石田良恵・女子美術大学准教授・保健学博士
日本勤労者山岳連盟女性委員会 編



1 なぜか多い50代以降の事故
2 年齢と筋力の関係を知ろう
3 登山に必要な筋を鍛える
4 体力年齢は何歳?
5 山筋ゴーゴー体操(筋トレ編)
6 山筋ゴーゴー体操(ストレッチ編)
7 山筋ノートをつける

A5判 48ページ 1部200円(送料別)
申込先:日本勤労者山岳連盟・事務局へFAXまたはメールで、
書名、部数、団体名、送付先を明記してお申し込みください。
代金振替用紙を同封して発送します。送料は、1~6部まで
80円、7~10部まで120円、11~19部まで180円、20部
以上は無料です。
FAX 03-3235-4324 メール jwaf@jwaf.jp
〒162-0814 東京都新宿区新小川町 3-24

*好評の「山筋ゴーゴー体操」!

例会や集会等の中で実技講習で指導しますとの事です。気軽に全国連盟・女性委員会まで連絡を!

FAX 03-3235-4324 メール jwaf@jwaf.jp