

2019年 安全登山講演会「山筋ゴーゴー体操講習会」実施報告

埼玉県勤労者山岳連盟

女性委員会

ハイキング委員会

会場：さいたま市 高鼻コミュニティーセンター 大会議室

開催日：2019年11月24日（日） 13:30～16:30

講師：石田良恵氏（保健学博士、女子美術大学名誉教授、日本ウェルネススポーツ大学教授。）

※全国連盟派遣サポーター 大塚辰雄氏、久保典子氏、上野美知代氏

※参加者：県連所属 15 団体 42 名

■ 講義・理論…加齢による筋肉の衰えをカバーし、いつまでも山に登るための山筋ゴーゴー体操の意義、成り立ちを約45分に渡り楽しく、わかりやすく、ご講義いただきました。

- ・ なぜか多い50代以降の事故。
- ・ 登山をしていても筋肉量は年々落ちる！ 誰でも、年齢ととも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することで骨密度が低下、骨折の危険性が高まる。
- ・ いくつになっても「ややきつ目」トレーニングのほうが効果的。
- ・ 登山に必要な筋肉を鍛える…大胸筋、腹筋群、大腿四頭筋（太もも）前脛骨筋、僧帽筋（背中）、脊柱起立筋（背筋）、殿筋群とハムストリング（股関節、太ももの裏）、下腿三頭筋（ふくらはぎ）



■ 実技指導…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ご指導いただきました。

- 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…大腿の内側、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…石田先生はとてとてもお若くて、体も声も張りがあり、自ら開発された山筋ゴーゴー体操でよくトレーニングされているのだと感嘆いたしました。ひとつひとつの体操が鍛えるべき筋肉に明確に作用していることがよく感じられました。当日は参加者の皆さんに先生のパワーポイントと「山筋ゴーゴー体操」テキスト（200 円）を見ていただきながら講義していただきました。また実技指導は全員が体を実際に動かしての指導となり、3 名のサポーターの皆さんが 3 班にわかれてきめ細かく指導してくださいました。

石田先生の近著 『一生、山に登るための体づくり』 の特別価格でのご提供販売もあり、先生にサインをしていただき購入される方もおられました。当初参加申込が少なかったのですが、結果的には当日参加者がどんどん増えて、大盛況で活気ある講演会となりました。この報告をお借りしまして改めて石田良恵先生にお礼申し上げます。大変ありがとうございました。またご参加いただきました皆様ありがとうございました、これからも「山筋ゴーゴー体操」で鍛えて安全に楽しく山登りをしましょう！

ハイキング委員会 海妻（日進山岳会）



武笠理事長を実技指導する石田先生