

山筋ゴーゴー体操講習会

安全に、楽しく、筋力をきたえて、力強く、バランスよく歩こう！

■ 日時：2021年11月28日（日）

受付：13:00より

講習：13:30～16:30

（質疑応答含め17:00終了予定）

■ 会場：カルタスホール会議室（北浦和ターミナルビル3F）

■ 北浦和駅東口徒歩3分

■ 講師：石田 良恵 氏 ほか日本勤労者山岳連盟女性委員

(1) 講義・理論

(2) 実技講習（体操のできる服装と靴・敷物）

(3) 山筋ノートの使い方（筆記用具・山筋ゴーゴー冊子、当日販売あります）

(4) 質疑応答



石田良恵氏のプロフィールおよび山筋ゴーゴーの誕生

保健学博士。1942年、埼玉県生まれ。女子美術大学名誉教授。日本ウエルネススポーツ大学教授。1981年より東京大学教養学部、福永哲夫教授のもとで身体組成の研究に従事。1989年～1990年、フロリダ大学スポーツ科学研究所客員教授。専門は主に皮下脂肪、減量、加齢の研究。

2000年前後に50代女性の山岳事故が社会問題になったのをきっかけに女性委員会は、事故をなくすための活動に力を注ぐ。大学の先生方とプロジェクトを組みトレーニング、運動生理学、栄養学、継続データをとり、登山に必要な体力の維持・管理は筋トレにありと結論を出し、石田先生に監修してもらい山筋ゴーゴーの体操を誕生させる。（冊子より）

■ 参加費： 無料

会場は、十分なコロナ対策が行われています。

■ 定員： 50名 先着順 当日マスク着用の上ご参加ください。なお入口で検温、消毒をさせていただきます

■ 参加申込： クラブ単位でメールにてお申し込みください。

個人会員の方、労山会員以外の方は、住所・氏名・連絡先を下記申込先まで。

締め切り目安 11月21日（日） ・当日直接参加も歓迎

【連絡先】 埼玉県勤労者山岳連盟 事務局 岩岡宏保

E-mail : iwaoka.hiroyasu@dg7.so-net.ne.jp