

登山寿命を延ばすための講習会

兵庫県勤労者山岳連盟

日時： 2025年1月19日(日)午前～昼過ぎ

場所： 阪急六甲駅集合～摩耶山・山寺尾根～掬星台

内容： 安心・安全な登高ペースの体験実習

事前学習：1月18日(土)午後2時～4時の講演(次ページ参照) 事前説明：4時～5時

参加費：1000円 (講演は無料)

規模： 30名

講師：山本正嘉(次ページ参照)

山本正嘉先生より、安心安全な登高ペースの体験実習について

多くの山岳会・山の会では高齢化が進んでいます。年をとれば体力が低下します。その対策として、体力のトレーニングはもちろん必要です。しかしそれとあわせて、山で上手に歩くことも重要です。現状を見ると、年齢や体力に不相应な速すぎるペースで歩いて、起こさなくても済む疲労に悩まされている人がたくさんいるからです。そこで今回は上り坂をゆっくり上ることで、高齢者でも疲労せずに歩ける、安全で安心な登高ペースの体験実習を行います。これは1時間当たりで垂直方向に300m～350mくらい上る速さです。この速さを自分の感覚だけで保つのは、ベテランでもかなり難しいので、登高速度を10秒ごとに表示してくれる登山用の時計(セイコーアルピニスト)を使って、班長さんにペース調整をしてもらい、メンバーの皆さんにはその速さを体験して頂きます。

日程詳細(1月)

18日(土)事前学習と説明

13:30 講演受付

14:00～16:00 講演

16:00～17:00 翌日の体験実習の説明

19日(日)9:00 阪急六甲駅に集合後歩き始める

9:30 山寺尾根登山口(200m)で各班出発

第1区間(普通のペース):→登山口(200m)から300m附近まで。

第2区間(安全ペース):300m附近から400mまで。登高速度計を見ながら安全ペースで。

第3区間(安全ペース→やや速いペース→安全ペース):400mから600mまで。登高速度計を見ながら、ペースを変えて上り、きつさの変化を各自で体感する。

第4区間(まとめ):600mから掬星台まで。学んだ安全ペースで上れるかを試してみる。

12:30頃 掬星台でまとめのミーティング、その後解散、自由行動とする

注意事項

参加申込後の12月下旬に詳細を案内します

参加費は18日(土)講演後の説明会でお支払いください

19日(日)の解散後は、各自の責任に基づいて行動してください

講習会申込期間：11月20日～12月20日

氏名 電話番号 メールアドレス 所属会 年齢を記入して下記アドレスに申し込んでください

「登山寿命」講習会(19日)と講演会(18日)はセットで参加になります。

hwaf_anzen_req@googlegroups.com

主催：兵庫県勤労者山岳連盟安全対策委員会

いつまでも安全に登山を続けるために

～ 登山の運動生理学から見た合理的な登山術 ～

登山はなぜ健康に良いのか

自分に合った歩行ペースと登山というスポーツを理解する



鹿屋体育大学名誉教授 運動生理学

山本正嘉 氏

1957年横須賀市生まれ、東京大学大学院教育学研究科修了、博士(教育学)。登山の運動生理学とトレーニング学が専門。自身も40年以上の登山歴を持つ。1995年、チョオユー(8201m)に無酸素登頂。主な著書に「登山の運動生理学とトレーニング学」(2016年東京新聞出版局)、「登山と身体の科学」(2024年講談社)など。登山についての論文も多数。

参加費
無料

トラブルを防ぎ、健康的に登山を続けるために重要なことは、まずは自分に合った歩行ペースを知ることです。そして、目標の山に登れるように、普段から運動を行って体力をつけることが大切です。

皆さん自身で実行できるように客観的データを使ったペースコントロールと、登山に役立つトレーニング方法を紹介します。

日時

2025年

1/18(土)

開場 13:30

開演 14:00

終了 16:00

場所

のじぎく会館

神戸市中央区山本通4丁目22番15号

申込

氏名、所属会、電話番号を記入してメールで申し込んでください。参加定員90名

hwaf_anzen_req@googlegroups.com

申込期間：11月20日～1月11日



講演会のみ参加の場合はその旨を明記してください