

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