

登山を続けていても
筋力は低下します

登山の筋力 測定と講習



こんな効果があります

体力的に余裕がある山行をしたい

筋力が強くなると体重や荷物を支える力を養えます

年齢を重ねても登山を永く楽しみたい

体力が若返り登山寿命を延ばせます

転倒事故を防ぎたい

筋力が強くなるとバランスが良くなり転倒しにくくなります



プロのトレーナーが指導します

筋トレの指導資格を持つ専門家で、アスリートから高齢者まで幅広い指導経験があります。丁寧な指導が好評です。プロの指導料は高額ですが労山の特別企画として 低負担で受講できます。

主催：兵庫県勤労者山岳連盟・大阪府勤労者山岳連盟

申込・問合せ：howaf_kintre_req@googlegroups.com

所属会の了解を得て、申し込みファイル（連盟サイトよりダウンロード）よりお申し込みください。
申込受付期間：7月1日（火）～8月31日（日）この期間外は受付できません。定員になり次第締め切ります。申込者には9月に参加案内を送ります。



●対象者

40才以上の登山会員 50 人（年齢の上限はありません。会員外の参加枠も少しあり）。

●内容

週 3 回の自宅トレーニングをしてスマホまたはパソコンで事務局に報告することが必要です。

自宅でトレーニングができるように講師が指導します。

筋力測定を半年間で 3 回して効果を数値で出し比較します。

六甲山で登高能力テストをして参加者がめざす登山に必要な体力への到達度を見ます。

●筋トレ種目

特別な器具を使わずに自宅でできるトレーニングを数種目実施します。

●これまでの成果

- ・効果には個人差がありますが前は筋力測定の平均値で男 19.6%、女 28.3%向上しました。
- ・芦屋川から六甲山頂までの平均所要時間が 3 時間 4 分から 2 時間 38 分になり 26 分短縮しました。
5 時間から 3 時間 28 分に短縮して会の山行に無理なく参加できるようになった、70 才参加者が 2 時間 5 分で歩けるようになったなどの例もあります。
- ・登山中のトラブル（膝・腰・大腿・その他の痛み、疲労、だるさ、足の攣り等）が減少。
- ・講習終了後「72 才で 12kg 担いで雲ノ平に行けた」「六甲全縦のトレーニングで足取りが軽くなった」「64 才でマッターホルンに登れた」など登山で結果を出せるようになりました。

●2025年度の日程

すべてに参加が必要です。特に筋トレ実技は欠席不可、山行等の予定を調整のうえで受講してください。

9 月 25 日（木）	午前または午後	筋力測定 1-1	いずれかに参加
9 月 28 日（日）	午後	筋力測定 1-2	
10 月 18 日（土）		六甲登高能力テスト 1	土曜日が雨天の場合は日曜日に実施
10 月 19 日（日）		六甲登高能力テスト 1 予備日	
11 月 8 日（土）	午前または午後	筋トレ実技 1	すべてに参加が必要
11 月 15 日（土）	午前または午後	筋トレ実技 2	
12 月 6 日（土）	午前または午後	筋トレ実技 3	
1 月 15 日（木）	午前または午後	筋力測定 2-1	いずれかに参加
1 月 18 日（日）	午後	筋力測定 2-2	
1 月 24 日（土）	午前または午後	筋トレ実技 4	すべてに参加が必要
2 月 28 日（土）	午前または午後	筋トレ実技 5	
3 月 29 日（日）	午後	筋力測定 3-1	いずれかに参加
4 月 2 日（木）	午前または午後	筋力測定 3-2	
4 月 11 日（土）		六甲登高能力テスト 2	土曜日が雨天の場合は日曜日に実施
4 月 12 日（日）		六甲登高能力テスト 2 予備日	

＊会場：筋力測定はゴールドジム中之島店（大阪市） 筋トレ実技は兵庫県立総合体育館（西宮市）