

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



こんな人は受講を

●転倒事故を防ぎたい

筋力が強いとバランスを崩しにくくなり転倒予防効果があります

●体力的に余裕ある山行をしたい

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長く楽しみたい

体力低下を防いで高齢になっても登山を続けるのに役立ちます



## トレーニングを指導するのはどんな人？

筋力トレーニングの指導資格を持つ専門家です。

プロのアスリートから高齢者までの幅広い指導経験のあるトレーナーです。  
筋力テスト担当も同様です。

プロの指導料は高額ですが今回は労山の特別価格で受講できます。

## 主催：兵庫県勤労者山岳連盟・大阪府勤労者山岳連盟

申込・問い合わせ：兵庫労山 hwaf\_kintre\_req@googlegroups.com

大阪労山 owaf\_kintre\_req@googlegroups.com

所属会の了解を得て、申込みフォーム（各連盟サイトよりダウンロード）よりお申込みください。

申込み受付期間：7月10日(月)～8月10日(木) 定員になり次第締めきります

申込者にはくわしい案内を9月に送ります。