

●対象者

40才以上の登山会員（年齢の上限はありません）

※ジム等で高負荷の筋トレを継続している人は受講しても効果が限定的

●日程と内容

10月から4月は30分の自宅トレーニングを週2回します。

自宅でトレーニングできるよう実技指導します。

登山に必要な筋力を測定してトレーニングの効果を見ます。

実際の山歩きでトレーニングの効果を見ます。

9月7日	(木)午前・午後	筋力測定	いずれかに参加
9月10日	(日)午後	筋力測定	
9月30日	(土)午前～午後	六甲登高テスト	土曜日が雨天の場合は日曜日に実施
10月1日	(日)午前～午後	六甲登高テスト予備日	
10月14日	(土)午前・午後	筋トレ実技	原則としてすべて参加
10月21日	(土)午前・午後	筋トレ実技	
11月18日	(土)午前・午後	筋トレ実技	
12月17日	(日)午後	筋力測定	いずれかに参加
12月21日	(木)午前・午後	筋力測定	
1月27日	(土)午前・午後	筋トレ実技	原則としてすべて参加
2月3日	(土)午前・午後	筋トレ実技	
4月6日	(土)午前～午後	六甲登高テスト	土曜日が雨天の場合は日曜日に実施
4月7日	(日)午前～午後	六甲登高テスト予備日	
4月11日	(木)午前・午後	筋力測定	いずれかに参加
4月14日	(日)午後	筋力測定	

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)を予定

●筋トレの種目

特別な器具を使わずに自宅でできるトレーニングを7種目ほど実施します。

●前回講習の成果

- ・筋力が男性で19%、女性で30%向上
- ・芦屋川から六甲山頂（標準コースタイム3時間）の所要時間が平均で30分以上短縮
- ・登山中のトラブル(膝・腰・大腿・その他の痛み、疲労、だるさ等)が激減
- ・参加者の97.1%が、この筋トレ講座が自分の山行ライフに役立ったと回答
- ・「六甲縦走のトレーニングで足取りが軽くなったのを感じた」など積極評価が多数

受講料 10000円