

第2回プロが教える安全登山講座第3回講座の報告

テーマ；遭難のリスク「体力不足」

講師；石田良恵氏（日本ウェルネススポーツ大学教授）

1、机上講座

2016年12月2日（金）、18：00～19：30、カモシカスポーツ山の店横浜店にて

参加者；35名

内容；加齢により登山のリスクは高くなる、登山をしているだけでは年々筋肉量が減る、加齢に伴い1年で1%筋肉は減るなど加齢のリスクの説明があり、分かりやすく筋肉やトレーニングの説明がなされ、最後に「100歳になっても山に登れる力を維持してください」と締められた。



2、実技

2016年12月6日（火）、18：00～19：30、カモシカスポーツ山の店横浜店にて

参加者；15名

内容；初めに参加者全員の心拍数を確認して、ストレッチや筋トレの指導を受けた。

