



公益社団法人日本山岳ガイド協会正会員

山岳スポーツ指導協会



山本正嘉



近藤謙司



小林千穂



石田良恵



安村淳



上村博道

第2回

プロが教える 安全登山講座

山は素敵だ。しかし危険がいっぱい！
登山研究の第一人者とプロガイドが、
安全登山のコツをお教えします。

※平成27年の山岳遭難事故件数は、統計が始まった昭和36年(1961年)以後の最多となった。「遭難2508件。遭難者3043人。死者行方不明者335人」

1 | 基調講演

安全登山の為の 運動生理学とトレーニング学

講師：山本正嘉氏(鹿屋体育大学教授)

日時：2016年10月22日(土) 18:00 ~ 19:30
会場：神保町三井ビル23階(株)山と溪谷社会議室
参加費：500円(資料代)

2 | 講演・対談

安全登山を考える・ エベレスト登頂請負人からの提言

ゲストスピーカー：近藤謙司氏(国際山岳ガイド)

コーディネーター：小林千穂氏(山岳ライター、登山ガイドII)

日時：2016年11月9日(水) 18:00 ~ 19:30
会場：カモシカスポーツ山の店横浜店 / 参加費：無料

3 | 講座

遭難のリスク① 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、保健学博士)

[1] 机上講座「体力不足は遭難のもと・山の体力と筋力を作ろう！」
日時：2016年12月2日(金) 18:00 ~ 19:30
会場：カモシカスポーツ山の店横浜店 / 参加費：無料
[2] 実技「山筋ゴーゴー体操…100歳まで山に登ろう！」
日時：2016年12月6日(火) 18:00 ~ 19:30
会場：カモシカスポーツ山の店横浜店
参加費：一般500円(資料代)、会員200円(jRO、労山、カモシカ、みろく)

4 | 講座

遭難のリスク② シャリバテ・水バテ

講師：安村淳氏(山岳ガイドII、あんまマッサージ指圧師、エベレスト登頂者)

[1] 机上講座「シャリバテ、水バテは遭難のもと、登山の必要エネルギーは？」
日時：2017年1月17日(火) 18:00 ~ 19:30
会場：カモシカスポーツ山の店横浜店 / 参加費：無料
[2] 実技「エネルギージェルで歩いて見よう…これでエベレストに登りました」
日時：2017年1月21日(土)
場所：奥多摩・高水三山
参加費：一般3,500円、会員3,000円(jRO、労山、カモシカ、みろく)
*協力：ショッツジャパン

5 | 講座

遭難のリスク③ 寒さ・暑さ

講師：上村博道氏(登山ガイドIII、気象予報士、エベレスト登頂者)

[1] 机上講座「寒さ・暑さは遭難のもと、気象遭難の防ぎ方」
日時：2017年2月23日(木) 18:00 ~ 19:30
会場：カモシカスポーツ山の店横浜店 / 参加費：無料
[2] 実技「予想と実際の山の天気の違いを知ってみよう」
日時：2017年2月25日(土)
場所：箱根・矢倉岳
参加費：一般3,500円、会員3,000円(jRO、労山、カモシカ、みろく)

インフォメーション

主催：山岳スポーツ指導協会

○事務局
網中勝弘 aminaka@nifty.com

○安全登山講座担当
安村淳 mgorilla@ma.ejnet.ne.jp

お申込み先はWEBで

2016-17山指協安全登山教室申込

検索!

受講者全員に安全登山セット
(三角巾/ホイッスル)を贈呈
します。



第2回 プロが教える安全登山講座 講師のプロフィール

1 基調講演	安全登山の為の運動生理学とトレーニング学	2016年10月22日(土) 18:00~19:30
----------	----------------------	----------------------------

講師

やまもとまさよし
山本正嘉氏



1957年横須賀市生まれ、東京大学卒(教育学博士)、現在鹿屋体育大学教授、同スポーツトレーニング教育研究センター長。専門は運動生理学とトレーニング学で、登山の運動生理学の第一人者。登山歴40年、シヴリン(6543m)北稜初登攀、アコンカグア(6950m)南壁アルパインスタイル登攀、チョーオユー(8201m)無酸素登頂、ムスターグアタ(7546m)で低酸素トレーニングを活用したスピード登頂など。主著は「登山の運動生理学百科」「登山の運動生理学とトレーニング学」(いずれも東京新聞社)。2001年秩父宮記念山岳賞受賞。三浦雄一郎氏の70歳、75歳、80歳のエベレスト登山のトレーニングサポートを行う。

2 講演・対談	安全登山を考える・エベレスト登頂請負人からの提言	2016年11月9日(水) 18:00~19:30
-----------	--------------------------	---------------------------

ゲストスピーカー

こんどうけんじ
近藤謙司氏



高校時代より国際ガイドの故根岸知氏に師事。登山家医学博士の今井通子オフィスに5年間在籍。山岳ガイドをベースに講演・出演・執筆・教育、イベントの企画運営コーディネート等を手掛ける。中学校社会科の教員資格を持ち、専門学校・カルチャースクールで山岳気象や地形学優しい山の歩き方などを教える。一般の人々を極限の自然に案内する事に喜びを感じ、1998年にアドベンチャーガイズ社を設立、2002年チョーオユー8201mに日本で初めての8000m峰公募隊を組織、10名登頂。2004年チョモランマ8848mに日本で初めてのエベレスト公募隊を組織、3名登頂。以後エベレスト5回を含む、10回の8000m峰公募隊を組織する日本の高所登山ガイドの第1人者。(公社)日本山岳ガイド協会国際ガイド/国際部会運営委員長、(株)アドベンチャーガイズ代表取締役。

コーディネーター

こばやしちほ
小林千穂氏



山岳ライター・編集者。山好きの父親の影響で子供の頃から山登りを始め、里山歩きから雪山、海外登山など幅広く登山を楽しむ。2014年南米チンボラソ(6310m)コトバクシ(5896m)登頂。山小屋従業員、山岳写真家のアシスタントを経て編集プロダクションウオークに入社、ライター・編集者として活躍、山と溪谷・ワンダーフォーゲルなどに寄稿多数、TV番組にも出演。著書に「女子の山登り」(学研パブリッシング)、「失敗しない山登り」(講談社)など。(公社)日本山岳ガイド協会登山ガイドステージII/山岳スポーツ指導協会会員。

3 講座	遭難のリスク① 体力不足	2016年12月2日(金) / 12月6日(火) 18:00~19:30
--------	--------------	--------------------------------------

講師

いしだよしえ
石田良恵氏



1942年埼玉県生まれ、1891年より東京大学教育学部福永教授のもとで身体組成の研究に従事、1989年~1990年フロリダ大学スポーツ科学研究所客員教授。現在は女子美術大学名誉教授、日本ウエルネススポーツ大学教授(保健学博士)。専門は主に皮下脂肪、減量、加齢の研究。60代で登山に目覚め、日本の山を始め、インドヒマラヤ、キリマンジャロ、プータン、台湾の山などを毎年登る。高齢者の生涯登山を目指し、筋トレの必要性から「山筋ゴゴ体操」を提案し、現在全国規模で普及活動を行っている。

4 講座	遭難のリスク② シャリバテ・水バテ	2017年1月17日(火) 18:00~19:30 / 1月21日(土)
--------	-------------------	--------------------------------------

講師

やすむらじゅん
安村 淳氏



1946年東京生まれ、16歳から山歩きを、20歳から岩登りを始め、以後岩登りを中心に国内外で登山活動を行う。エベレスト(8848m)、チョーオユー(8201m)、シシャパンマ(8014m)を始め、マッターホルン、マッキンレー、アコンカグアなど世界各地の山に登り、1999年のシシャパンマ登頂は日本で初めての8000m峰ガイド登山となる。韓国仁寿峰(インスボン)には25年以上毎年通い、岩と雪、山と溪谷、岳人などの雑誌でその魅力とルートを紹介し、韓国国立公園管理公団より感謝碑を受ける(日本人初)。(公社)日本山岳ガイド協会山岳ガイドステージII/危急時対応技術指導員、厚生大臣免許あんまマッサージ指圧師、日本登山インストラクターズ協会講師/山岳スポーツ指導協会会員。

5 講座	遭難のリスク③ 寒さ・暑さ	2017年2月23日(木) 18:00~19:30 / 2月25日(土)
--------	---------------	--------------------------------------

講師

かみむらひろみち
上村博道氏



1965年東京生まれ、国内では北海道・春季日高山脈全山縦走、春季知床半島縦走など積雪期の縦走を主体に山行を行い、海外ではエベレスト(8848m)、マッキンレー、アコンカグアの登頂から、カナダ・パフィン島スキー縦断(1500km)などを行う冒険家タイプの登山家で、気象予報士として山の天気と計画の関わりについて研究をしている。(公社)日本山岳ガイド協会登山ガイドステージIII/気象予報士/山岳スポーツ指導協会会員。