

第3回県連安全登山講習会

「山筋ゴーゴー体操講習会」 監修 石田良恵先生広島来られる！

【日時】 2014年4月20日（日）

【会場】 東区民文化センター 1F スタジオ2

【参加者】 全体で34名 広島10名 県北4名 佐伯山の会4名 やまぼうし16名
（中島恵、宮木一、宮木澄、中島美、谷本、安永、円山、坂井、熊谷眞、若木、滝、
曾田、新江、西田、原田、得本、）

【感想】 山筋ゴーゴー体操講習会に参加して。

山筋ゴーゴー体操の冊子で何回も説明を読むより、直接一回指導を受けたほうがよい。今日の石田先生の実技指導は正に「百聞は一見に如かず」を実感できるものでした。すべてのメニューを実技とともにどの筋肉が強化されるかをわかりやすく説明していただいた。特に筋トレ編2番の「脚の横上げ」は説明文を読んだだけで正確な動作のできる人は、ほとんどいないのではないかと思う。労山の役員の方が「登山は死亡率の高いスポーツである」と言われた。一方石田先生は「登山をしていても筋肉量は年々落ちる」と言われた。要するに筋肉量が落ちれば事故率が高くなるということだ。私はこれまで定例山行に参加した後は「今日も自分の健康を確かめることができた」とそのことだけで満足していた。このたびの実技指導とそれに伴う講義内容から、安全に楽しくいつまでも山に登るためには自己管理、すなわちややきつめの正しい筋トレを続けていくことが不可欠であると理解した。私の口癖は「健康長寿（125歳）が願望」であるが、先生は「100歳まで山に登りたい」とのことであった。私もこれからは「100歳まで登山」と言うことにしようと思う。（記 谷本 進）



みんなで一緒にゴーゴーゴー



食後のひと休み