

登山中の身体の変化を知っていますか

身体からの信号をチェックしながら身近な山を歩き、健康力、登山力のアップを目指す

2019 塾生 募集

健康登山塾

- 5 大 特 長**
- ① 医療スタッフの指導の下、登山中の血圧・脈拍数などを測定。身体の変化を医学的に把握しながら、個々の健康増進登山のスタイルを追求します。
 - ② 健康力をつけて山登りに力と幅を、登山力を増強させて健康力のステップ・アップ目指します。
 - ③ 群馬県内の身近な山岳、フィールドで実践します。
 - ④ 経験豊富なサポートスタッフが支援します。
 - ⑤ 健康と登山の力のステップ・アップで、充実した日常生活を送れる身体づくりを目指します。



齋藤繁 塾長のプロフィール

さいとう・しげる 高崎高校、群馬大学医学部卒。群馬大学大学院医学系研究科教授。
日本登山医学会、日本山岳会、日本山岳・スポーツクライミング協会の各種委員を歴任。大学時代にワングル部に所属し、国内の山を歩く。1992年、日本ヒマラヤ協会クラウン峰登山隊に参加。現在も国内外の山々で山スキーなどを楽しむ。
医学専門書のほか「病気に負けない健康登山」(山と溪谷社)、「体の力が登山を変える:ここまで伸ばせる健康能力」(ヤマケイ新書)、「登山を楽しむための 健康トレーニング」(上毛新聞社)などの著書がある。

健康増進への登山スタイルを習得しよう

健康登山塾 塾長 齋藤 繁

群馬県は上毛三山や県境の山々をはじめ自然環境に恵まれたエリアです。このすばらしい環境を最大限活用し、「今よりももっともっと健康になろう!」というのが、「健康登山塾」のコンセプトです。健康に良いというイメージの山登りも、取り組み方を間違えると関節の故障や持病の急変による「遭難」につながります。「健康登山塾」では、医学的なアドバイスを受けながら山登りの体への影響を確認し、真の健康増進につながる登山スタイルを楽しく歩きながら習得します。

2018年に赤城山の峰々を舞台に第1期健康登山塾を開催し、抽選で選ばれた方々に大きな成果をあげていただきました。昨年の成果をもとに、2019年は榛名山の様々なコースを利用して第2回「健康登山塾」を開催します。山を歩きながら脈拍、血圧測定などで健康度をチェックし、運動中の体の状態を理解しましょう。また、下りでは筋肉や靭帯に負担の少ない下り方やバランス保持のポイントも習得しましょう。

この「登山塾」では、忙しい人でもわざわざ1日つぶさないで取り組める、天気が多少悪くても予定通りこなせるなど定期性の確保に有利な近郊短時間登山をトレーニングの基本とします。年間6回の登山企画とその間の自主練習で更なる健康増進に取り組みましょう。

- ◆参加対象 山や自然を愛好し、健康力と登山力のステップ・アップを志向する方
(おおむね40歳以上の男女、初心者歓迎。体力に応じて班編成をします。誰でも安心して参加できます)
- ◆募集人員 25人(応募多数の場合は抽選で選考します)
- ◆募集締め切り 2019年3月末日
- ◆年間参加費 10,000円(その他:実費負担=事前・事後の健康診断費※など)
- ◆使用図書 「登山を楽しむための 健康トレーニング」(齋藤繁著、上毛新聞社刊)
- ◆運営協力 県内の山岳団体

※事前事後の健康診断は希望者が対象です。希望者には医療機関を紹介

スケジュール(予定)	日付	会場(小雨決行)	内容と目標
	4月13日(土)	高崎健康福祉大フィットネスルームほか	オリエンテーションと健康度測定
	5月12日(日)	榛名富士 北側の「ゆうすげ」から	一定のペースを保って休まずに登る
	6月15日(土)	ニッ岳とオンマ谷	登り降りペースを調整する
	7月13日(土)	相馬山とスルス岩	不安定な足場での登り降り
	9月14日(土)	掃部ヶ岳	榛名山最高点への急坂を効率よく登る
	10月19日(土)	榛名富士 北側の「ゆうすげ」から	トレーニングの成果を確認する
	11月23日(土)	塾まとめの会と赤城山系懇親山行	測定データ集計結果の説明と懇親登山



※山中開催は、いずれも午前7時集合、午前11時終了予定です。
※山中開催の集合場所、高崎健康福祉大学での開催の時間など詳細は1週間前までにメールにてお知らせします。
※気象条件や参加者の体力等を考慮して開催場所等を変更することがあります。
※参加者には事前健康チェックと個人情報以外のデータ提供・集計解析にご同意いただきます。

主催/公益社団法人日本山岳会群馬支部

後援/群馬県 前橋市教育委員会 高崎市教育委員会 群馬大学医学部附属病院 高崎健康福祉大学 上毛新聞社 群馬県山岳団体連絡協議会

安全第一にサポートします

第1期健康登山塾は赤城山城で実質6回の登山を実施し、参加者各自の登山時の心肺機能や脚力の把握ができ、今後の登山活動に大きな指針を得ることが出来ました。2019年も第2期健康登山塾を企画し、多くの登山愛好者や健康維持の方法として登山を選択した方々を対象に参加を募ります。

健康登山塾の目的は、登山の楽しみ方と個々の健康維持を追求すると同時に、近年多発している中高年登山者の山岳事故を防止することにあります。

第2期健康登山塾は、引き続き群馬大学医学部の齋藤繁教授を塾長とし、その医療スタッフによる指導と高崎健康福祉大学の大家准教授の協力を得て個人の体力情報と健康状態を数値で的確に把握し、個々に見合った登山を心掛け、徐々にレベルアップした登山に至ることを願って開催いたします。

毎回の登山では安全第一で実施されるよう、日本山岳会群馬支部から多くのスタッフが一緒に登山をしながら塾生となられた皆様に全面的に支援いたします。

公益社団法人日本山岳会群馬支部
支部長 北原 秀介

健康登山塾スタッフ

- 顧問 北原 秀介(日本山岳会群馬支部長)
- 塾長 齋藤 繁(群馬大学医学部教授)
- 副塾長 戸部 賢(医師)
- 医療スタッフ 松井 佑介(医師)
村岡 さやか(看護師)
山田 裕子(看護師)
- スポーツアドバイザー 大家千枝子(高崎健康福祉大学准教授)
- サポートスタッフ 黛利信、中山達也、鈴木良徳、荒木輝夫、
根井康雄、佐藤光由、佐藤緑、田中規王、
宮川勉、宮川政治、島幹夫、小池千秋、
川端恵子、麻下絢乃、武尾誠、筒井由美子、
片木久美

※主催者側で傷害保険に加入しますが、別途山岳保険などへの加入をお薦めします。

※健康登山塾では血圧、脈拍など個人のデータも収集します。個人データは塾の目的以外に使用しませんが、塾の目的に沿ってスタッフ・塾生と共有することがあります。また、個人データを個人が特定されない形で統計的に処理して、公開することもあります。ご了承ください。

2019健康登山塾参加申込書

氏名	性別	男	女	年齢	歳
住所	〒				
電話	(携帯)				
メール	@				
登山歴	初心者	3年以上	5年以上	10年以上	
(○で囲んでください。登山歴は選考と関係はありません)					
緊急時連絡先	電話	申込者との関係			
●内科・外科的な持病はありますか。 ない ある 差支えありませんでしたら、病名をお書きください。()					
●内服中の薬、サプリメントなどがありますか。 ない ある 薬名 ()					

◆申し込みはファクスか、上記の必要事項を書き込んだメールで下記の日本山岳会群馬支部事務局まで。
申込書は日本山岳会群馬支部のホームページからもダウンロードできます。

日本山岳会群馬支部

検索

◆申し込み・問い合わせ ファクス 027-237-0026 メール nei@k1.wind.ne.jp

◆募集締め切り 3月末日