

マウンティンゴリラ登山学校 第12回机上講座のお知らせ

安全登山のための 運動生理学と トレーニング学



8000m峰無酸素登頂など、実践と研究を両立させる講師が、運動生理学のデータも駆使しつつ、安全登山のノウハウを解説。身体の仕組みと関連づけながら、疲労や障害といった身体のトラブルについても説明し、より安全で快適な登山のためのヒントをお伝えします。

講師：山本 正嘉氏

1957年生まれ。東京大学で運動生理学を専攻。鹿屋体育大学教授。東京大学スキー山岳部OB。前著『登山の運動生理学百科』により「秩父宮記念山岳賞」受賞。韓国、台湾などで翻訳出版もされている。

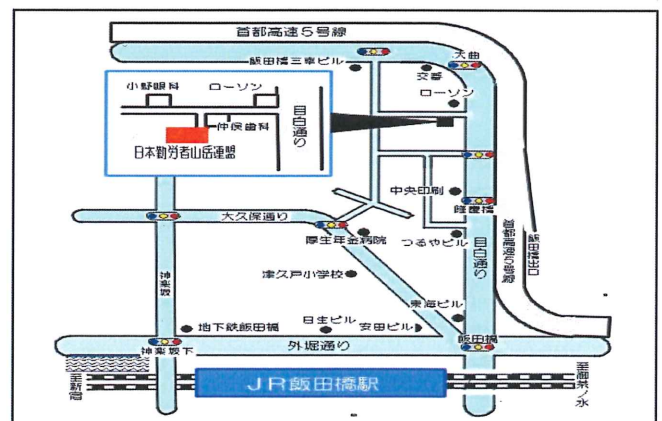
※ 講座終了後、新著「登山の運動生理学とトレーニング学」(東京新聞社)を販売し、サイン会を行います。

実施日：10月22日(土)

時間：14:00~16:00(開場は13:30)

参加：無料、要お申し込み。

場所：日本勤労者山岳連盟事務所



お申し込み先：

マウンティンゴリラ登山学校事務担当 木元 康晴

申込方法 ● 下記連絡先にお申込者氏名と、ご希望人数をお伝えください。

E-mail ● kimoto.y666@gmail.com

電話 ● 090-8063-6851

※不在にすることが多いため、できるだけメールでのお申し込みをお願いいたします。

住所 ● 東京都新宿区新小川町5-24(〒162-0814)

電話 ● 03-3260-6331

JR・地下鉄 飯田橋駅 下車 徒歩10分

飯田橋駅から目白通りを江戸川橋方面へ歩き、大曲バス停前のローソン手前の角を曲がって約50mの、歯科医院の角に入った突き当りです。