

# 山筋ゴーゴー体操講習会

## ～いつまでも山に登れるための筋力を作ろう

主催：日本勤労者山岳連盟

日本勤労者山岳連盟では、遭難や事故を無くすための取り組み、そして、いつまでも山に登れるための筋力作りのひとつとして、これまで女性委員会主導で「山筋ゴーゴー体操」の普及に努めてきました。2018年、第33回全国連盟総会で安全対策の一環として、遭難対策部・ハイキング委員会・女性委員会が中心となり、全国連盟事務局で受け付けて「山筋ゴーゴー体操」を全会員に普及していくこととしました。今回、関東近県で講習会に参加できなかった方を対象に全国連盟事務所で、講習会を開催します。奮っての参加をお待ちしています。

### 1. 講習会実施内容

講師：石田良恵氏(日本ウェルネススポーツ大学教授)

女子美術大学名誉教授(保健学博士)

専門：運動生理学 著書は多数あり

最近は「一生山に登るための体づくり」

登山歴：インドヒマラヤ、キリマンジャロなど多数

服装：運動のできる服装 靴：上履きでは無く運動靴

☆正確な動きを身に付けます。

参加者持参品：筆記用具、山筋ゴーゴー体操冊子



### 募集要項

日時：2月21日(木) 19:00～21:20 受付：18:45～

場所：労山事務所1階会議室(東京都新宿区新小川町5-24)

最寄り駅：JR飯田橋駅 地下鉄：飯田橋駅 下車 徒歩10分

参加費：500円

募集人数 15名 先着順 申込み人数に達したら締めきります

※ 申込締切日 2月8日(金)

全国連盟事務局に、ファクスかメールで、参加者が下欄に記入し申し込む

電話 03-3260-6331 FAX 03-3235-4324

メール：jwaf@jwaf.jp

---

### 山筋ゴーゴー体操講習会 申込書

申し込み者 氏名 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_ 性別 \_\_\_\_\_

所属地方連盟 \_\_\_\_\_ 所属団体 \_\_\_\_\_

連絡先(電話・メールアドレス) \_\_\_\_\_