

2022年7月

各都道府県連盟 御中

日本勤労者山岳連盟  
理事長 川嶋 高志

## 山筋ゴーゴー体操の全会員への普及について

——各地方連盟の山筋ゴーゴー体操講習会開催のために——

全国連盟は、遭難や事故を無くすための安全対策、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、「山筋ゴーゴー体操」を全会員に普及していく方針である。

都道府県連盟及び地方協議会が主催して「山筋ゴーゴー体操」の講習会を開催する場合、「山筋ゴーゴー体操講習会開催要項」に示しているように、講師派遣などについて支援することとしている。各地方連盟では、「山筋ゴーゴー体操」の全会員普及のために講習会を積極的に開催していただきたい。

「山筋ゴーゴー体操」講習会開催にあたっては、都道府県連盟代表者から指定の開催申込書（別紙）に必要事項を記入のうえ、日本勤労者山岳連盟事務局にメールかファックスで申し込みをする。なお、派遣する講師・サポーターの日程の調整が必要なので講習会を開催予定の3か月以上前に申し込んでいただきたい。

申し込み用紙を受領した後に、全国理事会・事務局において開催内容を確認し、「山筋ゴーゴー体操」担当者より申込者に実施に向けての諸連絡をおこなう。

# 山筋ゴーゴ一体操講習会開催要項

## 1. 講習会の講師派遣及び受講対象者等

### ■全国連盟が派遣する講師等

- ・講師＝石田良恵
- ・サポーター＝石田先生の講習の補助をするサポーター資格を持つもの
- ・ストップウォッチ3個

### ■受講対象者と受講者が準備するもの

- ・各都道府県連盟加盟の労山会員
- ・服装＝体操のできる服装 ・靴＝運動靴 ・敷物＝各自薄い銀マットなど
- ・参加者持参品：筆記用具、山筋ゴーゴ一体操冊子（会場でも販売）、飲料水、銀マットなど

### ■主催者側（地方連盟）が準備するもの

- ・会場確保と設営＝手を広げて隣同士がぶつからない広い場所、鏡があるとよい。
- ・パソコン、プロジェクター、
- ・音響設備マイク（出来れば、ワイヤレスマイク・ピンマイク等）

## 2. 講習会内容と時間配分

石田先生の講義・理論（40分）

- ・映像とともに解説
- ・筋力はどのように作られるかの体のメカニズム
- ・筋肉名とその効果など

実技講習（120分）

- ・体ほぐし（ストレッチ）
- ・基本的な脈・運動後の脈のはかり方
- ・山筋の運動の正しい実技・正しい動き・正しくない動き。  
実技の中で正しい実施法を学ぶ。

山筋ノートの使い方（30分）

- ・自分の体力年齢を知ろう

質疑応答・まとめ（20分）

以上全体で3時間30分

## 3. 講習会に要する費用負担等

- ① 講師謝礼＝主催者（地方連盟）負担（2万円）
- ② 講師交通＝全国連盟負担（別途申請が必要）
- ③ サポーター謝礼（2千円）および交通費＝全国連盟負担
- ④ 参加人数50名あたりサポーター2～3名必要なので、予定よりオーバーする場合及び少人数になるときは、全国連盟担当者と相談すること。
- ⑤ 遠距離で宿泊を伴う場合は講師及びサポーターの宿泊費は主催者負担とする。

## 山筋ゴーゴ一体操講習会開催申込書

日本勤労者山岳連盟  
理事長 川嶋高志宛

申込日 20 年 月 日  
団体名 勤労者山岳連盟  
団体代表者

講習会名：
日時： 年 月 日 曜
会場：
主催団体名： 主催責任者氏名：
参加予定数： 担当者氏名：
担当者メールアドレス： 担当者電話番号：
会場への交通機関と最寄の駅など
実施要項
予算案（収入・支出記載）

送付先：日本勤労者山岳連盟事務局 FAX 03-3235-4324

メールアドレス：[jwaf@waf.jp](mailto:jwaf@waf.jp)

安全対策基金申請書（講師派遣制度）

日本勤労者山岳連盟  
理事長 川嶋高志宛

申請日 \_\_\_\_\_年 \_\_\_\_月 \_\_\_\_日  
団体名 \_\_\_\_\_勤労者山岳連盟  
代表者 \_\_\_\_\_

「山筋ゴーゴー体操」講習会の講師派遣にあたり交通費の補助を申請する

講師名 石田良恵 肩書・所属団体等 日本ウェルネススポーツ大学教授

交通費（往復） \_\_\_\_\_円

地方連盟： \_\_\_\_\_勤労者山岳連盟

開催名称： 山筋ゴーゴー体操講習会

開催日時： \_\_\_\_\_年 \_\_\_\_月 \_\_\_\_日（ \_\_\_\_ ）

添付書類：実施要綱および予算

担当責任者： \_\_\_\_\_

連絡先 TEL \_\_\_\_\_ FAX \_\_\_\_\_  
住所 \_\_\_\_\_  
E-mail \_\_\_\_\_