

日本勤労者山岳連盟

登山の筋力 測定と講習

登山を続けても
体力は低下します

2025年10月～2026年4月



こんな効果があります

- ・ **体力的に余裕がある山行をしたい**
筋力が強くなると体重や荷物を支える力を養えます
- ・ **年齢を重ねても登山を永く楽しめたい**
体力が若返り登山寿命を伸ばせます
- ・ **転倒防止を防ぎたい**
筋力が強くなるとバランスが良くなります



プロのトレーナーが指導します

筋トレの指導資格を持つ専門家で、アスリートから高齢者までの幅広い指導経験があります。丁寧な指導が好評です。プロの指導料は高額ですが労山の特別企画として低負担で受講できます。

主催：日本勤労者山岳連盟（遭難対策部）

申込・問合せ：03-3260-6331 メール：jwaf@jwaf.jp

所属会の了解を得て、申し込みファイル（全国連盟よりダウンロード）より9月5日（金）～10月6日（月）の期間に受付します。定員になり次第締め切ります。申込者には10月10日までに参加案内を送ります。

○対象者

40 才以上の労山会員 30 人(年齢の上限はありません。)

○内容

週 3 回の自宅トレーニングをしてスマホまたはパソコンで事務局に報告する
事が必要です。自宅でトレーニングができるように講師が指導します。体力測定
を半年間で 2 回して効果を数値で出し比較します。奥多摩の本仁田山で登高能力
テストをして参加者がめざす登山に必要な体力への到達度をみます。

○筋トレの種目

特別な器具を使わずに自宅でできるトレーニングを数種類実施します。

○兵庫県連の成果

- ・効果は個人差がありますが前回は筋力測定の
平均値で男性 19.6%、女性 28.3%向上しました。
- ・登山能力テストで平均所要時間が 3 時間 4 分から
2 時間 38 分になり短縮できました。
- ・登山中のトラブル(膝、腰、大腿、その他の痛み
疲労、だるさ、足の攣り等)が減少しました。
- ・講習終了後、個人の山行で「目標の山に行けた等」
登山成果が出せるようになりました。



○日程

10月18日(土)	午前または午後	筋力測定1-1	参加して下さい
10月25日(土)		本仁田山登高能力テスト1	土曜日が雨の場合 日曜日に実施
10月26日(日)		本仁田山登高能力テスト1予備日	
11月22日(土)	午前または午後	筋力トレ1	すべてに参加が必要
11月29日(土)	午前または午後	筋力トレ2	
12月13日(土)	午前または午後	筋力トレ3	
1月31日(土)	午前または午後	筋力トレ4	
3月14日(土)	午前または午後	筋力トレ5	
4月4日(土)	午前または午後	筋力測定2-1	土曜日が雨の場合 日曜日に実施
4月11日(土)		本仁田山登高能力テスト1	
4月12日(日)		本仁田山登高能力テスト1予備日	

★会場：筋力測定はゴールドジム東陽町スーパーセンター
：筋トレ実技会場は全国連盟事務所 1 階会議室