

2026年度 東京会場

登山を続けていても
筋力は低下します

登山の筋力 測定と講習



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みたい

体力が若返り登山寿命を延ばせます

転倒事故を防ぎたい

筋力が強くなるとバランスが良くなり転倒しにくくなります



プロのトレーナーが指導します
(大井 浩平氏 林 和尚氏)

大井講師は兵庫県連で開催している「登山の筋力」で林講師のもとで前年講習の補助を務めました。競輪選手を引退し理学療法士の資格を獲得し企業の健康管理をサポートしながらトレーナーとして関東の「登山と筋力」を指導します。林講師は筋力測定とPNFを担当します。

主催：日本勤労者山岳連盟

申込・問合せ：jwaf@jwaf.jp

所属会の了解を得て、申込みファイル（全国連盟サイト <https://www.jwaf.jp/index.html> の募集案内の掲載場所よりダウンロード）を添付の上申込・問合せ先へ送信ください。受付期間は7月1日（水）～8月31日（月）、この期間外は受付できません。定員になり次第締め切ります。申込者には9月に参加案内を送ります。



●対象者

- ・ 労山会員 24 人（女性は年齢制限なし。男性は 40 歳以上。年齢の上限なし）

●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ことが必要です。
 自宅でトレーニングができるように講師が指導します。
 筋力測定を半年間で 2 回して効果を数値で出し比較します。
 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見ます。

●筋トレ種目

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目実施します。

●これまでの成果

- ・ 効果には個人差がありますが前回は筋力測定の平均値で男性 24%、女性 31%向上しました。
- ・ 全体平均で登山の所要時間が 14%短縮しました（4 時間が 3 時間 26 分になるなど）。
- ・ 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。
- ・ 講習終了後は「行きたい山に行けるようになった」「山の下りが怖くなくなった」「登りが楽になった」など登山で効果を感じる人が多くなっています。

●2026年度の日程

すべてに参加が必要です。山行等の予定を調整のうえで受講してください。

10月17日（土）		本仁田山登高能力テスト 1
10月18日（日）		本仁田山登高能力テスト 1 予備日
10月24日（土）	午前または午後	筋トレ 1
10月31日（土）	午前または午後	筋トレ 2
11月28日（土）	午前または午後	筋トレ 3
12月12日（土）	午前または午後	筋トレ 4
2月6日（土）	午前または午後	筋力測定 1-1 と PNF
2月27日（土）	午前または午後	筋トレ 5
4月3日（土）	午前または午後	筋力測定 1-2 と PNF
4月10日（土）		本仁田山登高能力テスト 2
4月11日（日）		本仁田山登高能力テスト 2 予備日



会場：日本勤労者山岳連盟連盟事務所 （東京都新宿区新小川町 5-24）
 Tel：03-3260-6331