

60歳からの登山教室 募集要項

1. コースのねらい

1泊2日の講習3回を通して、自分の登山体力を知り、日常のトレーニング方法(※1 インターバル速歩)を学び、年を重ねても安全に楽しく登り続ける方法を身につける

2. コースの概要

(1) 講習日程と内容

番号	講習名	開催日程	講習内容
H1	60歳からの登山教室Ⅰ トレーニング方法	5月13日(水)～	2日 1. 開講式 2. インターバル速歩トレーニングの意義とやり方 3. 体力測定 4. 登山 鷹狩山(1,164m)
		5月14日(木)	
H2	60歳からの登山教室Ⅱ 中間チェック	7月15日(水)～	2日 1. 登山の基礎知識(1) 2. 体力測定 3. 登山 小熊山(1,302m)
		7月16日(木)	
H3	60歳からの登山教室Ⅲ 成果確認	10月14日(水)～	2日 1. 登山の基礎知識(2) 2. 体力測定 3. 登山 鍬の峰(1,623m)
		10月15日(木)	

(2) 講師

- ・ 信州大学教授 医学博士 能勢博氏
- ・ NPO法人熟年体育大学リサーチセンター(JTRC) 他

(3) 参加費用

- ・ 講習3回の参加費は、約8万円(宿泊、食事、保険費用を含む)

※1 インターバル速歩とは

インターバル速歩は、信州大学 能勢博先生が開発した、熟年のための体力トレーニング方法です。「塾大メイト」という歩行時の運動エネルギーを計測する機器を腰に付けて早歩きをすることで心肺機能や脚筋力などのトレーニングをします。計測したデータを「e-ヘルスプロモーションシステム」で管理すれば、トレーニングの効果をグラフで確認したり、トレーナーからアドバイスを受けることができます。

詳しくは、NPO法人熟年体育大学リサーチセンター(JTRC)のホームページをご覧ください。

<http://www.jtrc.or.jp/>

3. 募集について

(1) 応募の要件

年齢60歳以上、70歳未満の健康な登山者(これから始めたい人も含む)

(2) 募集人数

- ・ 先着25名程度

(3) 募集期間

- ・ 2015(平成27)年3月24日(土)～4月24日(金)
定員に達した場合、申込み期限前に締め切ることがあります

4. 申込み方法

- ・ ホームページの申し込みフォームより申し込んで下さい
- ・ 郵送・FAXでも可能です。電話で連絡頂ければ申込み用紙をお送りします。

5. 問い合わせ先

- ・ ご不明の点があれば下記にお問い合わせください。

長野県山岳総合センター

〒398-0002 長野県大町市大町8056-1

TEL(0261)22-2773 FAX(0261)22-5444

<http://www.sangakusogocenter.com/>

e-mail : info@sangakusogocenter.com

