

女性委員会ページ

2018 年 1 月 12 日 (金)

近畿ブロック山筋サポーター研修会報告

12 月 16 日近畿ブロックでの山筋スタッフ講習会 27 名（サポーターでない 5 名含む大阪 8 名）サポーターとして正しい方法を再度確認しつつみっちり練習しました。今回新たな考え方として TABOTA メゾットの山筋での応用で、より効果的な筋トレ事例などを石田先生より教わりました。音楽に合わせスロージョギングで参加者も汗だくになりヘロヘロでしたがとても有意義な 1 日でした。

*久しぶりの研修会に参加して、タバタプロトコルとスロージョギング。新しい情報をゲット出来ていきなりテンションが上がりました。

山筋トレーニングも動作チェックしながら、各人の動きに違いが見られ継続がいかに大事か思い知らされます。自分自身がレベルアップしないと、

人に伝達出来ませんね・・・まず怠け癖退治してコツコツ頑張ります。 近藤和代



*ワイワイと楽しい中にも皆さんとても真剣に取り組んでおられ、いつもながら大変刺激を受けました。筋トレ編は普段から意識して取り組んでいます。新しく TABATA メソッドやスロージョギングなどを教えて頂いたのも、こちらもトレーニングに取り組んでいきたいと思います。今回の研修を終えて私自身の課題は石田先生が最後にしてくださったストレッチです。他の方と

比べて恥ずかしいくらい体の硬さでびっくり！！こんなに体が硬くなっていたとは自分でもショックでした。これからはお風呂上りに柔軟をしてから寝たいと思います。 高田美智子

*山筋サポーターレベルアップ講座概要から学んだこと

年齢と共に落ちやすい大きな筋肉・・・大腿四頭筋や腹筋は落ちやすいそこで如何に筋肉をつけるか・・・たった 4 分の運動でも身体は 24 時間覚えている

1 日 1 回分を週 2 回、最低 6 週間はやってみる！ 川上洋子



*改定版のセット回数が変わっていたので何故かな？と思っていたが当日実技で

音楽に合わせる動きとして実際に行い納得した。身が入ってしんどかった。 野崎美幸

第24回(2018年度)

女性のための登山教室

～ レッツ・ハイキング！

山ガールを目指すあなたも ♪

今年も始まります～～

女性の為の登山教室

一般募集を基本としていますが、周りの方へ
声掛けをお願い致します。



<1月度委員会議題>

◇「第24回女性のための登山教室」開催について

日程：3/16(金) 3/23(金) 3/30(金)：座学

4/8(日)：実技 5/13(日)おまけ山行

スタッフ役割分担と再認識

チラシ500枚・・・各クラブポスト入・ホームページ・各新聞社
スポーツ店・各施設等に配布

◇3/11 府連総会に向けて議案書案本年度の総括と来年度の方針確認

◇1月14日(日) 豊中労山集中登山のメインイベントとして

山筋サポーター活動3名参加

◇1月21日(日) 冬の冒険学校(冬)比良・イン谷への協力2名参加

◇乾燥野菜の山料理レシピ集について

労山会員のテント泊山行対象に山での食事形態のアンケートを幾つか挙げ考案中

女性委員会・部員募集中

毎月活気のある例会を取り組んでいます。各会からの選出をお願い致します。私たちと一緒に楽しく活動しませんか？

主な活動：山筋サポーター活動・女性のための登山教室・こども冒険他