

## 一生、山に登るための体づくり

何歳からでも始められる筋トレ・ストレッチ



実体験から  
生まれた

山筋ゴージャ体操でお馴染みの石田良恵先生 76 才、現役。  
定年後に山登りを始め全国各地で筋トレ・ストレッチを指導する研究者の  
体と向き合う方法

「いくつになっても安全登山を目指す」をモットーに必要な筋トレを指導してきた経験に  
基づきトレーニング法とそれに必要な身体づくりの方法の本を 10 月に出版したので  
紹介します。

イラスト付きの 125 ページに及ぶ内容で本当に分かりやすく解説されています



休憩中も  
しっかり  
ストレッチ

- ① ストレッチで山登りをもっと楽しめる体づくり
- ② 毎日 15 分。今日から始めたい筋トレ
- ③ 事故・ケガ・高山病を予防するトレーニング
- ④ 持久力を上げるトレーニング
- ⑤ 栄養学と水分補給のテクニック
- ⑥ 山の体につわる Q&A

活気あふれる活字で読みやすく山に登るためのヒントや情報がいっぱい詰まった一冊です  
先日女性委員会の中でも回しましたが参加者全員購入を決めました。

是非みなさんも一度手に取って見て下さい

電子書籍にもなっていますし、Facebook にも載っています。

一冊 1200 円（税別）まとめて購入の場合、本体価格の 80%（1,036 円+消費税）

（送料別途必要）：発売：2018 年 9 月 26 日

近くの書店にも置いています。書店に無い場合⇒柵（えい）出版社 03-3708-5181



常任理事：女性委員会担当 八尾山の会 笠井ふみ子