

女性委員会ページ

兵庫労山との「登山の為の筋力アップ講習会」報告

1期生受講時の年齢対象は60才以上でした。実技4回、測定2回、登高テスト2回、自宅トレーニング週2回の報告を7ヶ月間やりましたが色々身体にハンディを持っている私は実技にも中々付いていけず途中で辞退を申し入れたがインストラクターから「ハンディが有るからこそやるべき」と言われ自分の出来る範囲でトレーニングを頑張った。週2回でも奮い立たせない中々大変だったけどサボると、たちまち自分に返ってくることを切に自覚した。こんな私でも最終の測定、登高テストでは自分でも信じられないような数値が上がり「やれば出来るんや」を実感した。でも講習会が終わった途端ホッとしたのか暫く筋トレをしなかったら身体は正直です。また元に近いような事が起き週1回だけですが再開した今は山に行っても楽に感じ歳を重ねても筋肉は裏切らないことを痛感しています。

2期生(40歳以上の若者)の方も先月終了したと思いますがこれで終わりではなく、これからもずっと続けて行くことを願っています 報告：笠井

2期生(2023年9月～2024年4月)参加者報告

① 私の受講するきっかけは、女性委員会の先輩や登山学校の先輩方の体験談を聞いたからです。当時私は昔手術した膝の調子が悪く、悩んでいました。そこへ先輩方から聞いたトレーニング方法はとても魅力的で数回の実技と、あとは自宅で決まったメニューのトレーニングを行うものでした。講義内容は科学的な筋トレの説明が有り、とても勉強になりました。トレーニングを始めると本当に筋力が少しずつ付いてくるのが分かりました。しかし後半体調を崩してしまいトレーニングを継続できず本当に残念でした。でも同じクラスの友人は週2回のトレーニングを定着させて見事な筋肉を作りあげました。六甲登高テストでの筋トレの成果に驚き嬉しそうに報告してくれました。

私も体調調整頑張ろうと思います。

報告：柏原

② 日々の継続重ねが大事なのに、ついつい後回しになりがち……。

それでも意識して筋トレすることで筋力計測が伸び六甲登高テストも目標の3時間をギリギリでも切ることが出来ました。講習会の努力義務でやってこれた事を、ちゃんと自力で意識と継続を重ねていきたいですね。 報告：近藤和

③ 筋トレを受講し、家で週2回筋トレを実施しました。「山筋ゴーゴー体操」の筋トレのやり方しか知らなかったので「基本からこんな風に強度を上げていくのか」と知った時はびっくりでした。最後の筋力測定では大腿四頭筋、胸回りの筋力、肩甲骨周りの筋力はUPしたのにハムストリングの筋力は変わらず残念でした「う～ん何が悪かったのだろう？」あと私は「登山の筋力測定と講習」受ける前は通っているフィットネスクラブで大腿四頭筋、ハムストリング、内転筋、中殿筋の筋トレをマシンで行っていましたが講習の受講期間は中止して習った筋トレを家で実施。中殿筋の筋トレもしてほしかったです

報告：野崎