

## VOICES 山筋ゴーゴー体操サポーターになってください

女性委員会 委員長 近藤あき子

11月7日、連盟事務所にて山筋ゴーゴー体操サポーター養成講座の事前講習会が開催され、女性委員会からの5名に加えて労山会員3名の計8名が12月7・8日の認定試験を目指して受講されました。

女性委員会では、これまで『息の長い登山活動』を主たるテーマに活動を展開し、その中で、近年増加傾向にある事故に対して筋力強化のため山筋ゴーゴー体操の普及に力を入れてきました。

しかし、事故を起こすのは女性だけに限らないと本年度から全国連盟が事前講習会を主催し、全労山会員が受講対象となりました。

継続して山に登っていても筋力は低下します。また、ケガからのリハビリにも山筋ゴーゴー体操は有効です。高齢化が進む労山会員には是非とも取り入れて欲しいものです。

山に登る計画と同時に、1日15分の山筋ゴーゴー体操を始めてみませんか。

また、登山前後にストレッチを習慣にすれば疲労の軽減と回復に繋がります。

山筋ゴーゴー体操が全国連盟に移り、これまでより講習会の開催が増え、その為にもサポーターの育成が必要となりました。現在大阪で活動しているサポーターは9名ですが、まだまだ不足しています。

講師の石田先生とサポーター2～3名で講習会を開いていますが、ゆくゆくは独り立ちのインストラクターとしての活動を視野に入れていきます。

しかしながら、今のサポーターも高齢化で難しいです。今回の受講生からサポーター、その先のインストラクターとして活躍されることを期待します。

今後も山筋ゴーゴー体操の普及活動に参加、協力をお願い申し上げます。

かねてよりリクエスト頂いていた乾燥野菜を使ったレシピ集がようやく完成しました。美味しい食事は山での楽しみと同時に、必要な栄養素を取ることで山行中に失われるエネルギーを効率良く摂取できます。山で、家でドンドン活用してください。