

# 安全登山講習会

「安全な登山をするための身体の知識とトレーニング」

1 期日 令和2年11月8日（日）

2 〔呉東会場〕

時間 午前9時30分～12時（9時～受付）

会場 立山町元気交流ステーションみらいぶ1階「イベント広場」

立山町前沢 1169 富山地方鉄道立山線「五百石駅」駅舎

TEL：076-463-0001 <http://miraibu.jp/>

※駐車場は駅前・駅横・駅裏に3箇所（4時間まで無料）

3 〔呉西会場〕

時間 午後2時～4時30分（1時30分～受付）

会場 南砺市井波総合文化センター「多目的ホール」

南砺市山見 1400（旧井波町）

TEL：0763-82-5885 <https://inami-sbc.com/>

4 講師 鹿屋体育大学教授・スポーツトレーニング教育研究センター長

山本正嘉氏 スポーツ選手の競技力向上のための教育と研究、一流選手の養成

登山やアウトドアスポーツの運動生理学やトレーニング科学の実践的研究

シヴリン北稜初登攀、アコンカグア南壁登攀、チョー・オユー無酸素登頂

三浦雄一郎氏の3回のエベレスト登山時にはトレーニングをサポート

著書『登山の運動生理学百科』『登山の運動生理学とトレーニング学』他

5 内容 ・安全で快適な登山をするための身体の知識とトレーニングのコツ

・登山を活用した体力と健康増進、毎週登山による3効果

・富山の「山のグレーディング」の紹介、リーフレット配布

6 参加申込み 11月5日までにお名前、連絡先、所属等をご連絡下さい。

問い合わせ メール：hirakiti@p2.tst.ne.jp 電話：090-4684-2403（開澤）

FAX：0763-64-2930

郵送：〒930-1331 富山市田畠 289-19 山田宏気付

※新型コロナウイルスの感染予防（3密を避ける、手洗い、マスクの着用）に注意してご参加願います。

※受付時に検温させていただきますが、発熱等体調不良の方は参加を控えてください。