「健康力」「登山力」をアップし、豊かで充実した日常生活を

健康登山塾

2020 塾生募集

目的と特長

① 医師・看護師の指導の下、登山中の血圧、脈拍などを測定。身体の変化を医学的に把握しながら、個々の健康増進登山スタイルを追求します。
② 身近な赤城山で実践、期中に大沼外輪山を１周する計画です。
③ 経験豊富なサポートスタッフが支援します。

斎藤繁 塾長のプロフィール

さいとう・しげる　高崎高校、群馬大学医学部卒。群馬大学大学院医学系研究科教授。
日本登山医学会、日本山岳会、日本山岳・スポーツクライミング協会の各種委員を歴任。大学時代にワンゲル部に所属し、国内の山を歩く。1992年、日本ヒマラヤ協会クラウン峰登山隊に参加。現在も国内外の山々で山スキーなどを楽しむ。医学専門書のほかに「病気に負けない健康登山」（山と渓谷社）、「体の力が登山を変える：ここまで伸ばせる健康能力」（ヤマケイ新書）、「登山を楽しむための　健康トレーニング」（上毛新聞社）などの著書がある。

健康増進への登山スタイルを!!

健康登山塾 塾長　斎藤 繁

群馬県は上毛三山をはじめ自然環境に恵まれたエリアです。この環境を最大限活用し、「今よりももっと健康になろう！」というのが、「健康登山塾」のコンセプトです。健康に良いというイメージの山登りも、取り組み方を間違えると関節の故障や持病の急変による「遭難」につながります。「健康登山塾」では、医学的なアドバイスを受けながら山登りの体への影響を確認し、真の健康増進につながる登山スタイルを楽しく歩きながら習得します。３期目となる2020年は赤城山大沼を周回するコースを利用し、半年で概ね一周コースを完登します。忙しい人でもわざわざ1日つぶさないで取り組める近郊短時間登山をトレーニングの基本とします。年間６回の登山企画とその間の自主練習で健康増進に取り組みましょう。尚、2020年は上毛新聞紙面において県内各所のお勧めコースと健康管理、筋力強化のポイントを紹介する「紙上『健康登山塾』」も毎月第４火曜日に掲載予定です。

■参加対象　山や自然を愛好し、健康力と登山力のステップ・アップを志向する方
（おおむね40歳以上の男女、初心者歓迎。体力に応じて班編成をします。誰でも安心して参加できます）
■募集人員　20人（応募多数の場合は抽選で選考します。4月初旬の入塾者への通知をもって発表といたします）
■募集締め切り　2020年3月末日
■開催期間　2020年4月から11月まで月1回計７回（8月は休講）＝スケジュール参照
■会場　赤城山系など
■年間参加費　10,000円（その他：実費負担＝事前・事後の健康診断費※など）
※事前事後の健康診断は希望者が対象です。
希望者には医療機関を紹介
■使用図書　「登山を楽しむための　健康トレーニング」（斎藤繁著、上毛新聞社刊）
■運営協力　県内の山岳団体

スケジュール（予定）

日付	会場（小雨決行）	内容と目標
4月11日（土）	群馬県庁 正庁舎など	オリエンテーションと健康度測定
5月16日（土）	地蔵岳①	登り降りの傾斜に合わせてペースを調整
6月13日（土）	長七郎と小沼周回	一定のペースを保って休まずに登る
7月4日（土）	薬師岳・陣笠山	繰り返す登り降りをペースを保って歩く
8月	夏休み	
9月12日（土）	黒檜山	赤城山最高点への急坂を効率よく登る
10月17日（土）	鍬柄山	急傾斜もあるルートを歩く
11月7日（土）	地蔵岳②	半年間の練習成果を確認する

※山中開催の集合場所は１週間前までにメールでお知らせします。いずれも午前7時集合、午前11時過ぎ解散予定。
※荒天時や参加者の体力などを考慮して開催場所などを変更、または中止することがあります。
※参加者には事前健康チェックと個人情報以外のデータ提供・集計解析にご同意いただきます。

■主催／公益社団法人日本山岳会群馬支部

■後援／群馬県　前橋市教育委員会　群馬大学医学部附属病院
高崎健康福祉大学　上毛新聞社　群馬県山岳団体連絡協議会

安全第一にサポートします

健康登山塾は3年目を迎えますが、昨年までの応募者数が200名を超えていることから、多くの方々が自然に浸りたい、山中で癒されたいとの想いが大きいものと思われます。同時に健康に留意し、永く足腰が達者でいたいとの思いも大きく、中高年の登山者数が増加していると考えられます。ただし、登山にはスポーツジムでトレーニングするのと異なり、予期せぬ危険も伴い、状況判断を間違えると、転倒による骨折や肉離れ等で目的に反して肉体寿命を短くする危険もあります。

健康登山塾では、群馬大学医学部の斎藤繁教授を塾長とし、その医療スタッフによる指導と高崎健康福祉大学の大家准教授の協力を得て、個々の体力や心肺機能に適した登下山スピードや安全な歩行方法等について指導いたします。また、登山時の安全面については日本山岳会群馬支部の多くのスタッフが皆様と一緒に登りながらサポートをいたします。

公益社団法人 日本山岳会群馬支部
支部長 北原 秀介

健康登山塾スタッフ

●顧　問	北原　秀介（日本山岳会群馬支部長）
●塾　長	斎藤　繁（群馬大学医学部教授）
●副塾長	戸部　賢（医師）
●医療スタッフ	松井　佑介（医師）
	村岡　さやか（看護師）
	山田　裕子（看護師）
●スポーツアドバイザー	大家千枝子（高崎健康福祉大学准教授）
●サポートスタッフ	日本山岳会群馬支部会員

2020健康登山塾参加申込書

氏　名		性別	男　　女	年齢	歳
住　所	〒				
電　話	（携帯）				
メール	@				
登山歴	初心者　　3年以上　　5年以上　　10年以上 （○で囲んでください。登山歴は選考と関係はありません）				
緊急時連絡先	電話　　申込者との関係				

●内科・外科的な持病はありますか。

ない　　ある　　差支えありませんでしたら、病名をお書きください。（　　）

●内服中の薬、サプリメントなどがありましたら、お書きください。

薬名（　　）

※主催者側で傷害保険に加入しますが、別途、山岳保険などへの加入をお薦めします。
※健康登山塾では血圧、脈拍などの個人データを測定・収集します。個人データは塾の目的以外使用しませんが、塾の目的に沿ってスタッフ・塾生らと共有することがあります。また、個人データを個人が特定されない形で統計的に処理して公開することもあります。ご了承をお願いします。

◆申し込みはファクスか、上記の必要事項を書き込んだメールで下記の日本山岳会群馬支部事務局まで。
申込書は日本山岳会群馬支部のホームページからもダウンロードできます。 日本山岳会群馬支部 検索

◆申し込み・問い合わせ　　ファクス 027-237-0026　　メール nei@k1.wind.ne.jp
◆募集締め切り　　2020年３月末日