

## 第15回「山」の講演会

●日 時：令和6(2024)年3月23日(土) 14:00~15:50 (受付 13:30~)

●会 場：コンセーレ(栃木県青年会館) 1F・小ホール

コンセーレ(栃木県青年会館) 宇都宮市駒生 1-1-6 TEL028-624-1417

《交通のご案内》 JR 宇都宮駅より路線バス「作新学院駒生」行、東中丸バス停下車

●演 題：『登山のためのトレーニング』

“安全・快適・健康的な登山を行うために必要な、身体の扱い方やトレーニング、安全な歩行ペース等について、”

●講 師：山本 正嘉（やまもと まさよし）氏



○昭和 32(1957)年横須賀市生まれ。東京大学大学院修了博士(教育学)。鹿屋体育大学名誉教授。

○東京大学時代にはスキー山岳部に所属。国内では日高山脈全山無補給縦走など、国外ではシヴリン北稜の初登攀、アコンカグア南壁のアルパインスタイル登攀、チョーオユ一の無酸素登頂などを行う。三浦雄一郎氏の3回のエベレスト登山のトレーニングサポートなど、多くの登山家のサポートも行う。

○栃木県が公表している「山のグレーディング」の体力度評価には、研究成果である登山のエネルギー方程式が用いられている。主著は『登山の運動生理学とトレーニング学』（東京新聞）など。2001年に秩父宮記念山岳賞、2021年に日本山岳グランプリを受賞。

●主 催：(公益社団法人) 日本山岳会栃木支部

(一般財団法人) 栃木県青年会館

●後 援：(一般社団法人) 栃木県山岳・スポーツライミング連盟

●申込み：事前の申込みは不要です。当日、コンセーレにおいて下さい。  
参加費は無料です。

問い合わせ先：栃木県青年会館／高秀まで TEL：028-624-1417