

安全に
末長く
登山を楽しむ
ために

第2回
安全登山
セミナー
参加募集

ベテランから初心者まで

運動による体の変化体験・相談会

4 / 4 土

10:00~12:00・事前予約制
(当日受付 9:40-9:55)

相澤健康スポーツ医科学センター JAMSでは、生涯スポーツである登山を「安全に、末長く」楽しんで頂くために、安全登山セミナーを開催します。体力不足による遭難事故を防ぐため、体力と疲労の基礎や、登山における疲労について学びます。ご自身の体で疲労対策について体験してみませんか？



POINT 1 /

疲れの正体を知る

体力とは何か、疲労はなぜ起こるのか。身体に起こる変化を分かりやすく解説します。



POINT 2 /

登山活動による疲労とは？

登山によって体に起こる変化、特に登りのバテについてその症状を知りましょう。



POINT 3 /

疲労対策を運動で体験

登り動作を想定した動きで疲労を再現し、体の変化や運動による回復を体感してみましょう。

対象 初心者からベテランまで

定員 15名

参加費 1,500円(トレーニングチューブ代を含む) 当日クレジットカード、電子マネーのみ、現金はご遠慮ください

場所 相澤健康スポーツ医科学センター

講師 山とスポーツに詳しい理学療法士

セミナー後、登山カラダ相談を実施します(定員6名)。ご希望の方は申し込みの際にご確認ください。

当日は、写真や映像等の撮影を予定しております。参加者の方が撮影対象になる場合や、撮影した写真や映像等を、報道や広報などに使用する場合があります。予めご了承ください。

相澤健康スポーツ医科学センター
松本市本庄2-4-1
フォーラム本庄3F JAMS

申込み

☎ 070-4106-7717

時間 10:00-18:00 (平日)土日祝日休み