

第 19 回全国登山研究集会在 3 年振りに大阪で開催

○とき 2025 年 11 月 15 日 - 16 日.

○会場 大阪市立青少年センター

○宿泊 新大阪ユースホステル

○参加団体 北海道 群馬 新潟 東京 千葉 栃木 愛知 静岡 石川 岐阜 滋賀
大阪 兵庫 奈良 和歌山 京都 滋賀 岡山 広島 島根 香川 徳島 愛媛
参加 114 名

全国川嶋理事長 他全国理事

大阪府 園会長 高橋理事長 大見事務局長 常任理事澤村 大西 高桑 榎

本 下窪

●一日目の基調報告

1) 川嶋理事長の基調報告 これからの登山について

組織が、社会の中で継続して発展するためには、社会の役に立つ事と採算が合うことで活動を続けられる。

登山、ハイキングが幸福な人生に貢献することを伝え、そのための環境を整備する事が必要とする。

山登りに興味がない、山に登ったことが無いという多くの人々に、登山の楽しさを伝えて、仲間を増やそう！次世代の人々に安全で快適な登山ができる環境を守り作っていこう。

財源を確保し、事務所を維持していこう。

2) 石川遭難対策部長の基調報告

登山寿命を伸ばす為の考え方と実際～山での歩き方と日常でのトレーニングの見直し方
登山寿命を伸ばす為の 3 つのポイントは

①山での歩き方を見直してみよう。

②トレーニング方法を見直してみよう。

③体力の弱点は筋力不足。

考え方と実際について山でのあるきかたと日常でのトレーニングの見直し方の報告がありました。

疲れにくいペースで上るための目安は、きつさを感じないように歩く事が原点。現在どれくらい

山に行っているかできる。月に 4 回、1 回 500m で 2000m 登山を行う事が大原則。一挙に 2000m 上ること身体を壊してしまうので避けるべきだ。

登山では筋力も持久力もどちらも大切。日頃より励行したい 3 種の筋トレは。スクワット、上体起こし。脚起こし。慣れてきたら回数を、増やす。

もとめると、ゆっくり歩く。軽登山の励行。筋トレの導入を行う。

高齢になるほど運動、生活習慣により体力など個人差が大きい、ストレッチをしないこととのリスクは高齢であるほど高くなっている。

●一日目～二日目 の分科会

1. 第1分科会 (504 号室) テーマ:筋トレ

- 1)無雪期の登山道下山中転倒滑落は、冬山より危ない。大阪府連盟 中川和道
- 2)新たな筋トレ講習とその効果 兵庫県連大杖哲司
- 3)登山寿命を伸ばすための考え方と実際 講習会報告 石川遭対部長
- 4)全国ハイキングリーダー学校での反省事項・問題点 石川遭対部長
- 5)京都府伏見山の会 大文字山トレーニング報告
- 6)学び登った北八が岳・唐沢鉱泉！新しい発見、登山寿命を伸ばす歩き方

2. 第2分科会 (505 号室) テーマ:組織拡大、教育

- 1)市民が求める多様な登山要求への組織体制と教育システムについて
- 2)大阪府連の課題 大阪府連盟 教育遭難対策部
 - ・学校体系の改革
 - ・子供冒険学校
 - ・女性委員会の取り組み
 - ・平和と登山の取り組み
 - ・組織部の活動報告(大阪労山クラブ交流会・百名山の輪・支援の輪)

3. 第3分科会 (101 号室) テーマ:自然保護

- 1)自然保護活動の推進について
- 2)大規模開発の問題点
- 3)北陸新幹線京都延伸計画について 京都府連 平尾繁和
- 4)トイレマナーの啓発活動について 奈良県連 高橋円
- 5)万葉の山・二上山に産廃の山 奈良県連
- 6)神戸市の新ロープウェー構想
- 7)滋賀県における風力発電事業について

●夕食後の懇親会 新大阪 YH 10階食堂