

登山を続けていても
筋力は低下します

登山の筋力 測定と講習



こんな効果があります

体力的に余裕がある山行をしたい

筋力が強くなると体重や荷物を支える力を養えます

年齢を重ねても登山を永く楽しみたい

体力が若返り登山寿命を延ばせます

転倒事故を防ぎたい

筋力が強くなるとバランスが良くなり転倒しにくくなります



プロのトレーナーが指導します

元 横綱貴乃花、女優 中谷美紀、俳優 椎名桔平、1999年度ミスユニバース日本代表 小川里美など、多数の各界著名人や一流スポーツ選手のコンディショニングに携わる。丁寧な指導が好評。プロの指導料は高額ですが労山の特別企画として低負担で受講できます。

主催：日本勤労者山岳連盟

申込・問合せ：howaf_kintre_req@googlegroups.com

所属会の了解を得て、申込みファイル（兵庫県連サイト <https://hwaf.jpn.org/> の募集案内の掲載場所よりダウンロード）を添付の上申込・問合せ先へ送信ください。受付期間は7月1日（水）～8月31日（月）、この期間外は受付できません。定員になり次第締め切ります。申込者には9月に参加案内を送ります。



登山能力テスト



筋トレ実技

受講料 12,000 円

●対象者

- ・ 労山会員 40 人（女性は年齢制限なし。男性は 40 歳以上。年齢の上限なし）

●内容

週 3 回の自宅トレーニングをしてスマホまたはパソコンで事務局に報告することが必要です。

自宅でトレーニングができるように講師が指導します。

筋力測定を半年間で 2 回して効果を数値で出し比較します。

六甲山で登山能力テストをして参加者がめざす登山に必要な体力への到達度を見ます。

●筋トレ種目

特別な器具を使わずに自宅でできるトレーニングを数種目実施します。

●これまでの成果

- ・ 効果には個人差がありますが前は筋力測定の平均値で男性 24%、女性 31%向上しました。
- ・ 全体平均で登山の所要時間が 14%短縮しました（4 時間が 3 時間 26 分になるなど）。
- ・ 登山中のトラブル（膝・腰・大腿・その他の痛み、疲労、だるさ、足の攣り等）が減少。
- ・ 講習終了後は「行きたい山に行けるようになった」「山の下りが怖くなくなった」「登りが楽になった」など登山で効果を感じる人が多くなっています。

●2026年度の日程

すべてに参加が必要です。山行等の予定を調整のうえで受講してください。

10 月	24（土）	六甲山登山能力テスト
	25（日）	予備日（24日が雨天の場合に実施）
11 月	14（土）	体育館実技 1
	28（土）	体育館実技 2
12 月	12（土）	体育館実技 3
1 月	23（土）	筋力測定 体育館 1
	30（土）	体育館実技 4
2 月	20（土）	体育館実技 5
3 月	27（土）	筋力測定 体育館 2
4 月	10（土）	六甲山登山能力テスト
	11（日）	予備日（10日が雨天の場合に実施）
＊体育館では 3 クラスに分かれて異なる時間帯で行います		



会場：兵庫県立総合体育館（西宮市鳴尾浜 1 丁目 16-8）