

4月例会のご案内

○日時 4月24日(金) 19時00分から20時45分

○場所 西公会堂 2F 第一会議室

4月の室内例会では、女子美術大学名誉教授(スポーツ生理学専門家)、日本ウエルネススポーツ大学教授の石田良恵氏をお招きして、特別講話をいただきます。

演題: 『一生、山に登るための体づくり』



お話しいただく内容

加齢に伴う身体の退化・委縮による筋量の減少をいかに食い止めて、筋トレをすることで「事故をなくして安全登山」、「生涯にわたる登山」を続けるか。

そのために何故筋トレか、また、女性に多い膝痛、山での持久力の大切さ、筋肉をつけるための栄養学 など

多数のご参加をお待ちしています。

石田良恵 氏のプロフィール

保健学博士。埼玉県生まれ。女子美術大学名誉教授。日本ウエルネススポーツ大学教授。

1989年～1990年 フロリダ大学スポーツ科学研究所客員教授。専門は主に皮下脂肪、減量、加齢の研究。定年退職後、登山に目覚め、日本の山をはじめインド・ヒマラヤ、キリマンジャロ、ブータン、台湾の山などに毎年登る。現在、高齢者の生涯登山を目指した筋トレの必要性から「山筋ゴーゴー体操」を提案、テキストを作成し全国規模で普及活動中

主な著書: 「一生、山に登るための体づくり」、「いつまでも山に登れる山筋ゴーゴー体操」 「体脂肪を確実に燃やすエクササイズ 90」 など多数

文責: みろく山の会 例会部