

2023 ワンコイン講習会 実施報告

千葉県連盟女性委員会

コロナ禍の影響で自粛していた「ワンコイン講習会」を、
2月19日（日）13時より、船橋市西部公民館で実施しました。

今回は、昨年12月に実施したZOOM講習会「山には90歳までは登りますよね」の実技編で、10会より52名の参加がありました。

前半は、「登山に必要な筋肉の衰えとその対処法」についての講義です。従来の筋トレのように、ただ鍛えるだけでなく栄養と睡眠も重要なポイントとの事です。



講師：石田良恵先生

日本人女性の筋肉量は40代から急激に減少し、体の「たるみ」から始まり体型が大きく変わります。これは女性に限らず男性も同様です。（実感があり納得）

ちょっと専門的になりますが、筋肉には「遅筋」と「速筋」があり、「遅筋」は急に大きな変化はないが、「速筋」は加齢と共に急激に低下します。これにより筋肉が減少し体型に変化が表れる。特に、足の筋肉の衰えは膝痛や腰痛の原因になります。

一般的に「遅筋」は持久力、ウォーキングなどの有酸素運動に、「速筋」は瞬発力や踏ん張る力を支えます。登山には「速筋」が重要であることを幾度も経験しています。

「速筋」が減少するとどうなるか？ 身に覚えがあると思います。歩くのが遅くなる、階段が怖くなるなどで、下山時の転倒はまさしく「速筋」の減少が原因です。



ここからは、今回のスポンサー（ニッスイ）の commercials を少し紹介します。高齢社会を迎え、さらに人生100年時代。いつまでも自分で、立って歩いて楽しく過ごすために「速筋」の減少を止めるにはどうすれば良いか？

まずは、正しいトレーニング、十分な睡眠、そして良質なたんぱく質を摂ることです。

『速筋』を効率良く増やす・・・速筋タンパク・・・それは「スケソウダラ」です。子供の頃から食べていた「魚肉ソーセージ」がお薦めとは驚きです。試供品として頂いたニッスイの「魚肉ソーセージ」とチーズ入りの「チーカマ」は、「お！」と思うくらい美味かったです。皆さんの好きな「かにかま」もスケソウダラだそうです。スーパーには沢山の魚肉ソーセージがありますが、ニッスイの製品をよろしく！！



最後に、石田先生より次回講習会は、更に効果的な「スロージョギング」の提案がありました。皆さんいかがでしょうか？

文責 広木 国昭

『ワンコイン講習会』参加者からの感想

東葛山の会から14名（女性12名、男性2名）が参加し、感想が届きましたので、紹介します。 安彦秀夫（東葛山の会）

<1> 石田先生から、直に、そして具体的に指導を受けたくワンコイン講習会の実技編に参加しました。事前のオンライン講習会で、「登山に必要な脚力をつけるには、下肢の筋トレや筋肉を作るタンパク質が大事だ…」とのお話がありました。

先生は80歳を過ぎているそうですが、明るく若々しくとても80歳超とは見えません。「山筋ゴーゴー体操」を毎日しているからでしょうか。

先生は、一つ一つの運動を体現しながら、どこの筋肉が鍛えられているか…と丁寧に説明してくださいました。それを見て、自分で意識しながら試してみると、どの筋肉が使われているか…がよく分かりました。

7~8年前に「山筋ゴーゴー体操」の本を買って自分でもトレーニングをしていましたが、どこの筋肉が使われているか等を自覚せず適当にやっていたので、これからはしっかりと筋肉を意識してトレーニングをしよう…と思いました。

また、スロージョギングが効果的だとのこと、これも取り入れてみようと思いました。お土産にいただいた「スケソウダラのソーセージ」は、良質なタンパク質で食べるだけで筋肉が増えるそうですので、大いに利用しようと思います。

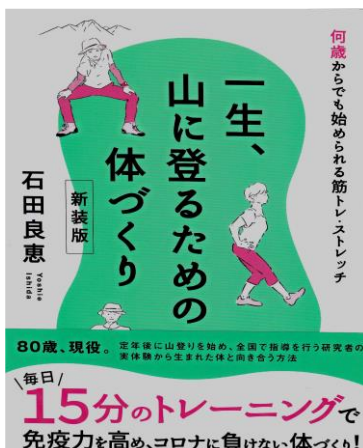
70代後半になり筋力がなくなり、歩くのも遅くなってきています。それでも毎日15分のトレーニングを続け、90歳まで山登りができるように頑張りたいと思います。

楽しく解りやすい講習会でした。ありがとうございました。（山岡みや）

<2> 今日は、石田先生の実技が分かり易くて、良かったです。すぐ後でビデオを見て復習できたのでしっかり頭に入りました。でも、どんなに良い講義を聞いても自分で実践していかないと身につけませんよね。（間瀬芳枝）

👉 **「山筋ゴーゴー体操」動画が全国連盟ホームページにアップ中！**

<役立つ本の紹介>



まずはやってみて！

実践あるのみ

15分間のトレーニング

従来の筋トレを進化させた、高齢者必見のトレーニングと栄養学、そして水分補給のテキストです。

・送料込:1,400円(定価:1,650円)

申込即発送します！

・申込先:千葉県連 広木 国昭

(danphiro@jcom.zaq.ne.jp)