

第三回 JMIA安心安全登山公開講座

POWERED BY GOALP 



登山の運動生理学第一人者が
登山のためのトレーニングをお教えします！

机上講座 登山のトレーニング

詳細・お申込み

日時：2019年2月15日（金）19:00～21:00
場所：日本勤労者山岳連盟事務所
住所：〒162-0814 東京都新宿区新小川町5-24
参加費：無料、どなたでも参加いただけます



<https://goalp.com/>

〈講師プロフィール〉



山本正嘉

1957年横須賀生まれ。東京大学卒（教育学博士）、現在鹿屋体育大学教授、同スポーツトレーニング教育研究センター長。専門は運動生理学とトレーニング学で、登山の運動生理学の第1人者。登山歴40年、シブリン6543M北壁初登攀、アコンカグア6960M南壁アルパインスタイル登攀、チョーオユー8201M無酸素登頂、ムスターグアタ7546M低酸素トレーニングを活用したスピード登頂など。主著は「登山の運動生理学百科」「登山の運動生理学とトレーニング学」（いずれも東京新聞社）。2001年秩父宮記念山岳賞受賞。三浦雄一郎氏の70歳、75歳、80歳のエベレスト登頂のトレーニングサポートを行う。

主催/日本登山インストラクターズ協会 協力/GoALP 協賛/jRO 

問い合わせ：mgorilla@ma.ejnet.ne.jp（マウンテイングリラ登山学校 安村淳）