

講習会報告（山筋ゴーゴー体操&テーピング）

<山筋ゴーゴー体操>

1. 日時 2019年1月20日(日) 13:30-15:00
2. 場所 京都アスニー ホール
3. 内容
  - (1) 挨拶
  - (2) 自分の体力年齢を知る
  - (3) 山筋ゴーゴー体操 筋トレ編
    - ①背伸び ②足の横上げ ③スクワット
    - ④座位でのもも上げ ⑤フロントランジ・バックランジ ⑥腕立て伏せ
    - ⑦片足立ち ⑧イスを使った太ももの筋トレ ⑨台の上り下り
  - (4) 山筋ゴーゴー体操ストレッチ編
    - ①ふくらはぎ、アキレス腱 ②股関節、大腿前後
    - ③大腿の内側、股関節、肩まわり、背中 ④大腿前側 ⑤上半身
  - (5) 山筋ノートの付け方
  - (6) 山筋ゴーゴー体操（音楽に合わせて）

4. 所感

前から気になっていた山筋（やまきん）ゴーゴー体操の講習があるというので行ってきました。申し込んだ後で、新年会の日程が変更となり、心が揺れたのですが、とにかくどんなものか見たい、と思い、参加しました。

やってみて、まず思ったのは、（良い意味で）本末転倒だな、ということです。どういうことかと言うと、京都田辺山友会だけでなく、労山の各会は高齢者（世界保健機関(WHO)の定義では、65歳以上）が多いことをご存知だと思います。そして、会員の多くは、登山することで体力づくりをしたい、とお思いだと認識しています。

しかし、山筋ゴーゴー体操の考案者である石田良恵さん曰く、「山に登ること自体が筋トレで、筋肉量は維持できるというのは、まったくの勘違いで、登山をしていたとしても加齢による筋肉量減少は避けられない」、とのこと。つまり、登山することで体力づくり、ではなく、登山し続けたら筋トレが必要、という意味で本末転倒なのです。

トレーニングの内容については、絵をつけたいところですが、著作権の関係もあり割愛します。山筋ゴーゴー体操は日々進化しているようです。石田良恵さんの2018年9月に出た最新著書「一生、山に登るための体づくり」は、Amazonで「なか見！検索」ができます。ぜひ、覗いてみてください。

<テーピング>

1. 日時 2019年2月8日(金) 19:00-21:00
2. 場所 中京いきいき市民活動センター 研修室
3. 内容
  - (1) 挨拶
  - (2) テーピングとは
  - (3) 足首捻挫のテーピング
  - (4) 自分でやるテーピング
  - (5) キネシオテープのテーピング

#### 4. 所感

昨年に引き続き、テーピングの講習会に行ってきました。2017年7月の例会で参加者が捻挫したときには、救助隊の皆さんが対応してくれましたので、肩を貸して歩いたくらいでした。そして、2017年11月に、白坂のアイゼントレーニングで初級登山学校の同期生が捻挫したときには、テーピングテープを提供したものの、講師も含め、テーピングができる人はいませんでした。

そこで、2018年1月に本講習会に参加しました。また、2018年6月には、初級登山学校でも講義がありました。今回、参加したのは、テーピングを含め救急法は、少なくとも年に1回はやっておかないと忘れると思ったからです。

で、やっぱり忘れていたことが多々ありました。以下、自分のメモのためも含めポイントを記載しておきます。

- ① テーピングは治療ではなく、テーピングしても治らない。歩いて下山するためにテーピングをする。
- ② 小屋、テント場、家などに着いたら、すべて外して、アイシングする。
- ③ 当日、翌日は、入浴禁止。体を拭く程度にしておく。患部を湯船につけなければ良い、はウソ。血行が良くなり、腫れがひどくなるので、治りが長引く。
- ④ 必ず、医師の診察を受けること。

実際のテーピングの仕方は、以下を参照ください。

[http://www.battlewin.com/howto\\_taping/ankle\\_01/index.html](http://www.battlewin.com/howto_taping/ankle_01/index.html)

文章だけでは伝わらないことも多々あると思います。お気軽に下坂までお尋ねください。