

“Eペース登山”参加募集のご案内（運動能力測定山行）

福岡県勤労者山岳連盟が1997年に実施した「体験山行」から27年。毎年継続し、参加者の登山中の負担度を測定、個々の疲労度を客観的に評価し安全登山に繋げてきました。名称も“Eペース登山”として定着し、登山する私たち自身が体感して、疲労対策を考える機会にもなっています。これまで参加された方もまだの方も、自分の体と向き合い、疲労の実態を知り管理することを学ぶ機会です。是非参加してみませんか。

◇9月22日（日）8時集合

- ・受付 かまど神社前「内山公民館」（太宰府市）※予定
- ・8時から9時半頃、登山前検査（尿・血圧・体重・敏捷性・筋脚力・握力・閉眼片足立ちなど）
- ・9時半～15時 公民館より宝満山登山往復中に心拍数等の測定（心拍測定装置・自動記録・主観的運動強度の記入）
- ・15時～16時半 登山後検査（登山前と同）
- ・登山後検査終了した者より解散となる

◇対象者 1日6時間程度を無理なく歩ける会員または登山愛好者

◇定員 30名程度

◇参加料 一般1,000円、労山会員500円

資料代・損害保険料含む（交通費・実技費用は実費）

◇申込み方法

- ・各会・クラブにて参加希望を取りまとめ下記に明記し県連宛にメール下さい。

