

山行報告書

日時	2021年10月3日(日)	天候	晴れ
山名	Eペースト登山(運動能力測定山行)		
CL	フジ(スタッフ)	参加者	Y口・HIRO(スタッフ)(総勢3名)
(コース)	<ul style="list-style-type: none"> ・8時～9時半 内山公民館にて登山事前検査(尿・血圧・体重・注意力診断・握力・閉眼片足たちなど) ・9時半～15時 内山公民館(竈門神社駐車場右隣)より宝満山往復中に心拍数などの記録を取る。 ・15時～16時半 登山後検査(登山前検査と同様) 		
(コメント)	<p>Eペースト登山に臨んで</p> <p>山に魅了されて半世紀… ひたすら絶景と癒やしを求めて山に登ってきましたが…… 私自身の登山を生理学的に見て体力や疲労度などの様な分析になるのか知りたくて応募し、参加してきました山人生で初めての体験です 参加者は十数名、うち男性は2名 舞台は慣れ親しんでいる宝満山！ 竈門神社 𠩺から頂上まで往復しました 身体には心拍計などを装着し、大きな名札を首から下げマイペースで歩きました 途中CKポイントが4ヶ所ありスタッフの方より時刻や心拍数をチェック… いつもとは違う登山を楽しみました データ分析されて、私の体力や私にあった科学的登山が分かれば幸いです 最近の中高年の遭難事故など多い中、 自分を知って登山を楽しむことは事は大切な事でしょう 結果を楽しみにしています 最後に、運営やスタッフの皆様ありがとうございました(記 Y口)</p>		
費用概算	<p>(交通費/人)</p> <p>(その他/人) 受講料(労山会員)500円</p>		



(2019/3/10改訂)