2025 年 6 月 18 日

2025 全国ハイキングリーダー学校 参加報告書

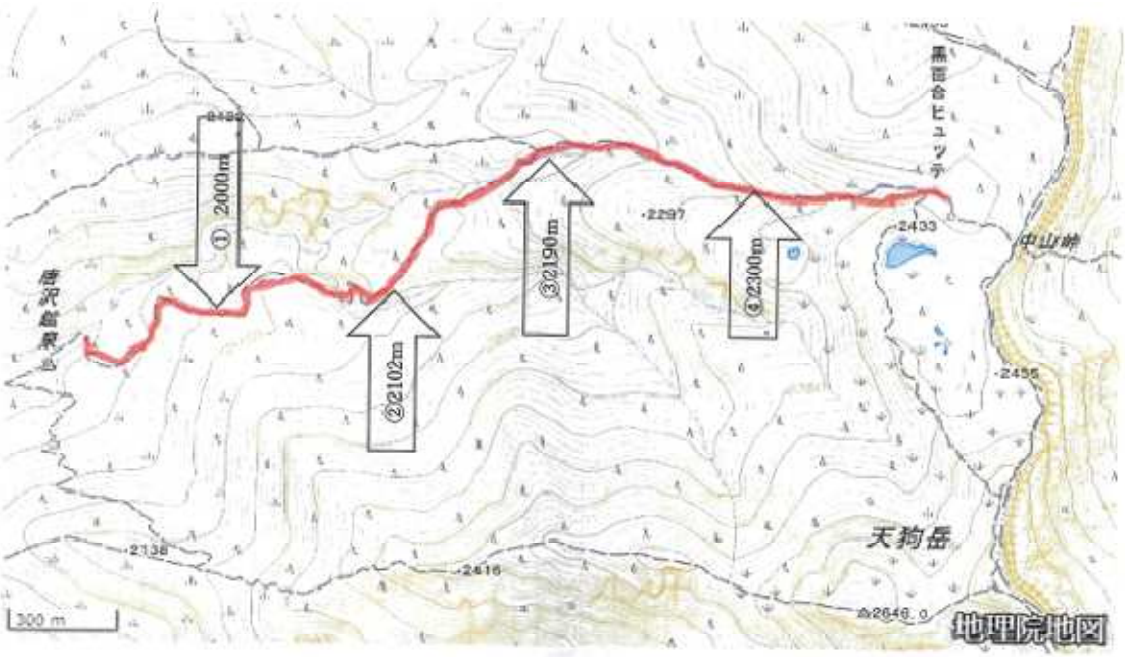
氏名：齋藤　裕之
所属：さぬき山歩会
日程：2025 年 6 月 7 日（土）～6 月 8 日（日）
会場：八ヶ岳・唐沢鉱泉
主催：日本勤労者山岳連盟 ハイキング委員会 主管：長野県勤労者山岳連盟

1. はじめに

2025 年 6 月 7 日～8 日に八ヶ岳・唐沢鉱泉にて開催された「2025 全国ハイキングリーダー学校」に参加した。この講習会は、全国から集まったハイキングリーダー志望者・現役指導者が、机上講習と実技を通じて、安全登山・体力づくり・リーダーシップの基本を学ぶ場である。第 17 回を数える今回は、50 名の参加者とスタッフ・講師を含め計 61 名が集まり、充実した 2 日間となった。

唐沢鉱泉：6 月 7 日講習及び宿泊場所（第 1 回目の記念すべき会場）

ハイキングリーダー学校活動地図



宮城県から長崎県まで 50 名の参加者（男性　21 名、女性　29 名)、
スタッフ 8 名、講師 3 名、合計 61 名

2025 ハイキング・リーダー学校　参加者名簿

No.	氏名	ふりがな	地方連盟	所属会	性別	宿泊室	実技班	実践指導
1	大友　津代	おおとも　つよ	宮城	宮城トレッキングクラブ	女	新館2F　かたくり	2	B
2	南　恭子	みなみ　きょうこ	福島	郡山勤労者山岳会	女	新館2F　いわかがみ	4	
3	酒井　努	さかい　つとむ	群馬	ぼんぼこ山の会	男	本館2F　こけもも	3	B
4	打木　雅人	うつぎ　まさと	群馬	ぼんぼこ山の会	男	本館3F　こけもも	3	B
5	大塚　理花子	おおつか　りかこ	東京	東京みなと山の会	女	本館2F　しゃくなげ	3	C
6	堤　洋子	つつみ　ようこ	東京	町田グラウス山の会	女	新館2F　いわかがみ	3	C
7	長尾　厚子	ながお　あつこ	東京	町田グラウス山の会	女	新館2F　いわかがみ	3	C
8	杉田　敦子	すぎた　あつこ	東京	町田グラウス山の会	女	新館2F　いわかがみ	3	C
9	大島　民格	おおしま　みんきょう	東京(静岡)	ROUSANパートナーズ	女	新館2F　きつつき	4	B
10	徳永　麻紀	とくなが　まき	神奈川	藤沢山の会	女	新館2F　うぐいす	4	C
11	川越　まち子	かわごえ　まちこ	神奈川	藤沢山の会	女	新館2F　うぐいす	4	C
12	神戸　裕理	かんべ　ゆり	神奈川	藤沢山の会	女	新館2F　うぐいす	4	C
13	齋藤　妙子	さいとう　たえこ	神奈川	藤沢山の会	女	新館2F　うぐいす	4	C
14	風間　千夏子	かざま　ちかこ	静岡	清水勤労者山岳会	女	本館2F　しゃくなげ	3	C
15	矢野　隆史	やの　たかし	石川	小松ブルーベル山の会	男	本館1F　りんどう	5	A
16	松原　美紀子	まつばら　みきこ	石川	小松ブルーベル山の会	女	新館2F　けやき	5	A
17	松本　結香	まつもと　ゆか	石川	小松ブルーベル山の会	女	新館2F　けやき	5	A
18	川端　真理子	かわばた　まりこ	石川	小松ブルーベル山の会	女	新館2F　けやき	5	A
19	高山　進	たかやま　すすむ	三重	山好会(新日本スポーツ連盟)	男	本館1F　こまくさ	2	
20	永田　美治	ながた　よしはる	三重	山好会(新日本スポーツ連盟)	男	本館1F　こまくさ	2	
21	村田　寛明	むらた　ひろあき	三重	山好会(新日本スポーツ連盟)	男	本館1F　こまくさ	2	
22	谷口　亘	たにぐち　わたる	愛知	尾張ハイキングクラブ	男	本館2F　もみじ	1	
23	落合　秀之	おちあい　ひでゆき	愛知	春日井岬の会	男	本館2F　からまつ	1	B
24	佐藤　遥弥	さとう　たつや	愛知	じねんじょ山の会	男	本館2F　もみじ	1	
25	岩田　健治	いわた　けんじ	愛知	スルジェ山の会	男	本館2F　もみじ	1	
26	日高　泰子	ひだか　やすこ	愛知	スルジェ山の会	女	新館2F　あやめ	1	
27	高杉　和也	たかすぎ　かずや	愛知	名古屋山岳同志会	男	本館1F　りんどう	1	B
28	中村　康信	なかむら　やすのぶ	京都	京都田辺山友会	男	本館2F　からまつ	5	B
29	仲井　祐子	なかい　ゆうこ	京都	舞鶴山遊会	女	本館2F　あざみ	5	A
30	高井　千里	たかい　ちさと	京都	舞鶴山遊会	女	本館2F　あざみ	5	A
31	土本　重雄	どもと　しげお	京都	舞鶴山遊会	男	本館1F　りんどう	5	A
32	吉崎　和代	よしざき　かずよ	京都	舞鶴山遊会	女	本館2F　あざみ	5	A
33	高岸　美由紀	たかぎし　みゆき	京都	らくなん山の会	女	新館2F　きつつき	1	B
34	西岡　妙子	にしおか　たえこ	京都	らくなん山の会	女	新館2F　きつつき	1	B
35	中田　由美子	なかだ　ゆみこ	奈良	奈良ハイキングクラブ	女	新館2F　えんれい草	4	C
36	植田　由美	うえだ　ゆみ	奈良	奈良ハイキングクラブ	女	新館2F　えんれい草	4	C
37	辻村　佳代	つじむら　かよ	和歌山	さんぽの会	女	新館2F　えんれい草	1	B
38	橋本　三穂	はしもと　みほ	和歌山	さんぽの会	女	新館2F　えんれい草	1	B
39	河南　亜矢	かんなん　あや	兵庫	甲山勤労者山岳会	女	新館2F　あやめ	2	A
40	大野　雅子	おおの　まさこ	兵庫	西宮山岳会	女	新館2F　あやめ	2	A
41	吉岡　ひろみ	よしおか　ひろみ	兵庫	西宮山岳会	女	新館2F　あやめ	2	A
42	齋藤　裕之	さいとう　ひろゆき	香川	さぬき山歩会	男	本館2F　つつじ	3	C
43	西田　久美江	にしだ　くみえ	山口	登山サークルぼれぼれ	女	新館2F　かたくり	3	
44	本多　一幸	ほんだ　かずゆき	長崎	オレンジ・ハイキングクラブ	男	本館2F　こけもも	2	B
45	浦野　正紀	うらの　まさのり	長野県連スタッフ	上小山の会	男	本館1F　母子草		B
46	滝沢　辰洋	たきざわ　ときひろ	〃	クライミングメイト山の子	男	本館1F　母子草		A
47	神津　一男	こうづ　かずお	〃	佐久アッセントクラブ	男	本館1F　母子草		B
48	山岸　高佐夫	やまぎし　ふさお	〃	まみくとい山の会	男	本館1F　母子草		A
49	岩田　信一	いわた　しんいち	〃	茅野しらびそ山岳会	男	本館1F　りんどう		C
(日帰り参加)								
50	谷内　法秀	たにうち　のりひで	長野県連スタッフ	茅野しらびそ山岳会	男			C

(スタッフ)

1	田上　千俊	たがみ　ちとし	東京	HC Wild Berry	男	新館2F　おだまき		
2	石川　友好	いしかわ　ともよし	東京	大田HC	男	本館2F　桜		
3	市原　義博	いちはら　よしひろ	香川	高松HC	男	本館2F　つつじ		
4	八木澤　昌通	やぎさわ　まさみち	栃木	宇都宮HC	男	新館2F　おだまき		
5	小林　卓郎	こばやし　たくろう	岡山	山陽カルチャーMC	男	本館2F　つつじ		
6	吉川　幸一	よしかわ　こういち	愛知	名古屋山岳同志会	男	本館2F　桜		B
7	岩崎　健	いわさき　たけし	群馬	前橋HC	男	新館2F　おだまき		A
8	安東　仁志	あんどう　ひとし	道央	札幌中央勤労者山岳会	男	本館2F　桜		A

川嶋　高志	かわしま　たかし	講師	全国連盟　理事長	男	本館2F　白樺
石川　昌	いしかわ　しょう	講師	全国連盟　遭対部長	男	本館2F　白樺

安藤　真由子	あんどう　まゆこ	講師／体育学博士		女	本館2F　楓

2. 開講にあたって

全国連盟ハイキング委員長 田上氏からのメッセージは、「科学的な分析と結果を身につけ、高みを目指す登山・ハイキングを！」というものであった。 今回の講習では次の 3 点が柱として掲げられた。

自分の体力を知ること（仲間との比較を含めて）

長く歩き続けられる歩き方を身につけること

日常生活でできるトレーニング法を学ぶこと

また、1992 年に同地で第 1 回が開催されて以来、唐沢鉱泉は「リーダー学校の原点」として位置付けられており、伝統ある場で学べる喜びを感じた。

3. 講習日程と内容

【6 月 7 日（土)】

12:30　受付開始

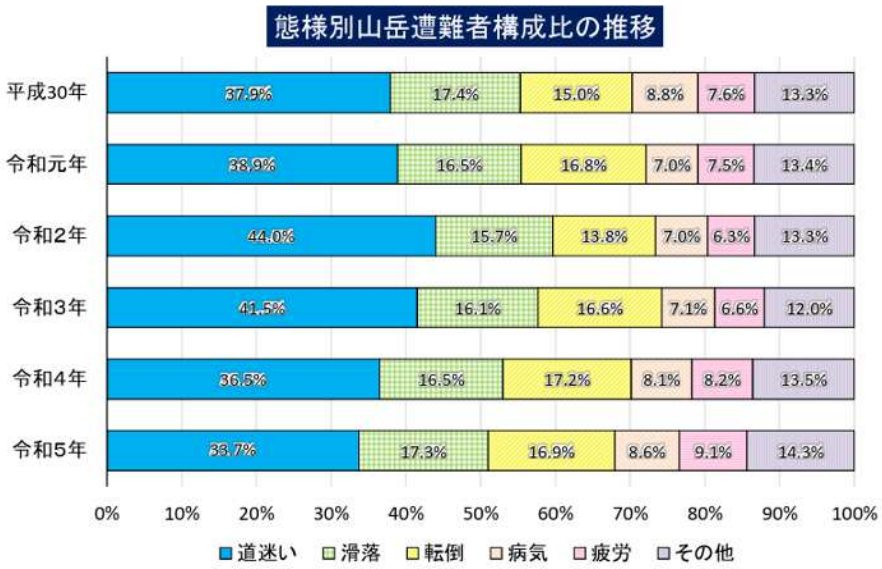
13:00　開校式・主催者挨拶

13:30　講義①「2024 年の登山事故の概要」石川氏（日本勤労者山岳連盟副理事長/遭対部長）

→ 登山事故は年間約 3,126 件、遭難者数 3,568 人発生している。道迷いが最も多く遭難者全体の約 3.3 割、転倒・滑落も併せて 3.3 割である。

登山時と下山時を比較すると下山時の事故が 7 割を占める。

事故発生時間は 13 時がピークである。



→ 単独登山の危険

全遭難者に占める単独登山の割合は約 4 割。

全死者・行方不明者 335 名に対し 205 名と約 6 割と高い。

表8　単独登山者の遭難状況

	平成30年	令和元年	令和2年	令和3年	令和4年	令和5年	
	人数	人数	人数	人数	人数	人数	構成比
遭難者	1,170	1,117	1,086	1,282	1,394	1,423	
死者・行方不明者	206	180	172	174	201	205	14.4%
死者	171	154	144	158	185	174	12.2%
行方不明者	35	26	28	16	16	31	2.2%
負傷者	385	402	358	449	467	509	35.8%
無事救出者	579	535	556	659	726	709	49.8%
全遭難者に占める単独登山者の割合	37.4%	38.0%	40.3%	41.7%	39.8%	39.9%	

→ 高齢登山者の全体遭難者に占める比率は高く、60 歳以上が約 7 割。死者・行方不明者も約 7 割である

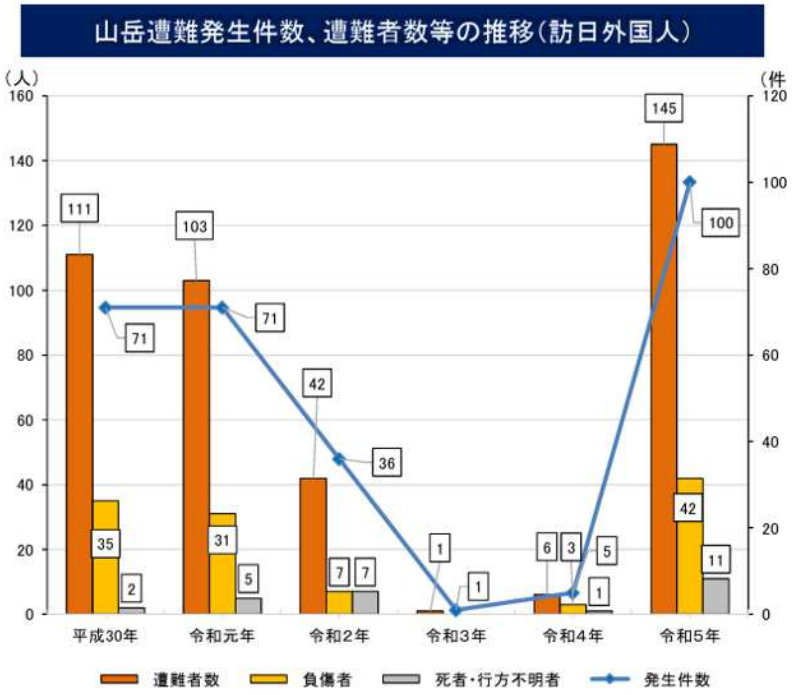
表7　年齢層別山岳遭難者（死者・行方不明者）

	平成30年	令和元年	令和2年	令和3年	令和4年	令和5年	
	人数	人数	人数	人数	人数	人数	構成比
20 歳 未 満	1	2	2			2	0.6%
20 ～ 29	3	10	8	6	9	6	1.8%
30 ～ 39	13	13	14	13	10	19	5.7%
40 ～ 49	37	30	16	24	32	32	9.6%
50 ～ 59	42	38	35	36	45	50	14.9%
60 ～ 69	101	78	69	61	71	58	17.3%
70 ～ 79	110	93	96	102	113	117	34.9%
80 ～ 89	32	34	37	39	41	45	13.4%
90 歳 以 上	3	1	1	1	6	5	1.5%
不 明				1		1	0.3%
合 計	342	299	278	283	327	335	100.0%

約７割

→ 遭難し行方不明になった場合は特に悲惨である。行方不明になってはいけない。
7 年間は死亡とみなされない為、生命保険を受け取ることはできないし、
銀行口座の凍結等残された家族に多大な迷惑がかかる。
対策
登山届を出す。出さない場合でも誰かに必ず言っておく
単独行を避ける
ココヘリ等の保険に入る。

→ 訪日外国人増えてきた発生件数 100 件のうち死亡 11 名。



→ 事故の多いところ長野県、東京都、北海道。

→ 労山基金：他の保険では真似の出来ない有利なものである。

→ 気象の変化によりマダニの注意がどこの山でも必要になっている。

→ 山行の際、疾患がある人は同行者に言っておく必要がある。

→ 男女で比較すると女性の転倒事故は男性の約 2 倍となっている。

14:20　講義②「登山における歩行の特性と筋力トレーニング」
川嶋氏(日本勤労者山岳連理事長)

→ 日常生活で実践可能な体づくりの方法、筋肉と姿勢の維持、ストレッチの重要性。

→ 人生百年時代、100 歳まで登山を楽しめるようにするには筋力をつける必要がある。

→ 山筋体操をやろう。

→参加者のほとんど全員がその内容を知らず

→ トレーニングは自分の弱点を補うように考えて行う。毎日 30 分、週の 1 回は標高差 500m のトレーニングをやろう。

→ 資料「登山研修 VOL.40」で以下のことを学んだ。

登山は平地と異なり、重心のコントロールと姿勢維持が重要。

足首や股関節の可動域、筋力が安全歩行を左右する。

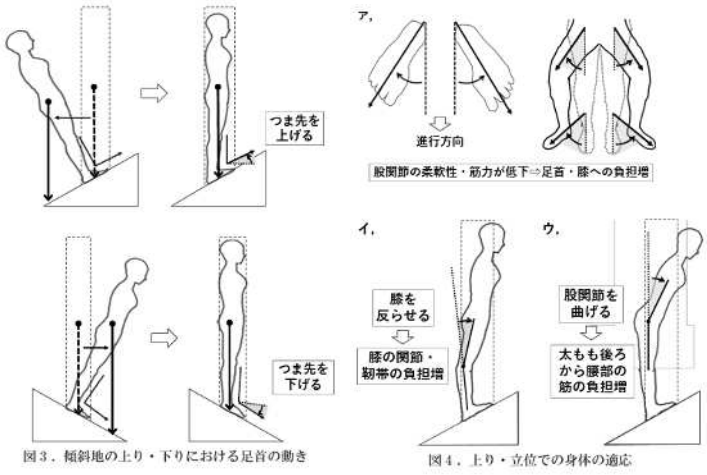


図３．傾斜地の上り・下りにおける足首の動き

図４．上り・立位での身体の適応

膝が内向き、つま先が外を向く“knee-in-toe-out”姿勢は負担が大きく、改善が必要。

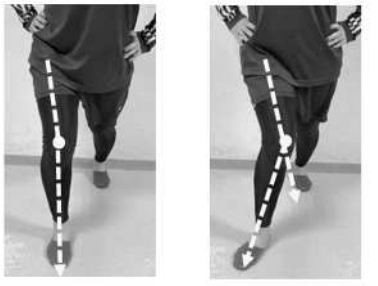


図５．knee-in-toe-out 姿勢

【有用だったトレーニング例】

壁を使ったヒラメ筋、段差を利用したヒラメ筋のストレッチ（最初は平地で可）

図7．ヒラメ筋のストレッチング

ア、腓腹筋の筋力トレーニング（図８）

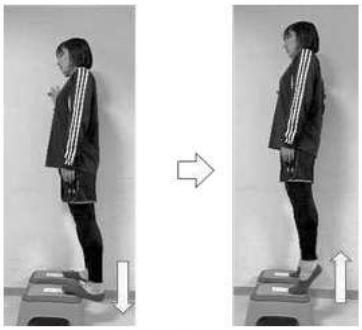


図８．腓腹筋の筋力トレーニング

クラムシェル（股関節外転筋のトレーニング）

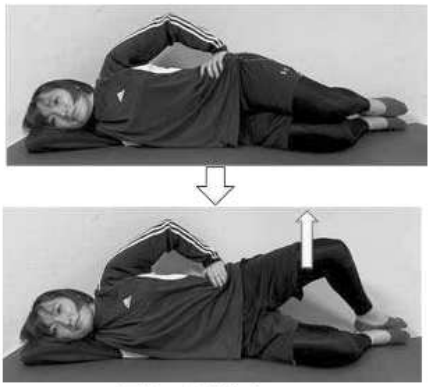


図11．クラムシェル

ハーフスクワット（膝とつま先の向きを整える）

図13．「逆ハの字」ハーフスクワット

バランスディスクやボールを使った片脚トレーニング これらは週に3～5回、1回10～20回を目安に行うとよい。

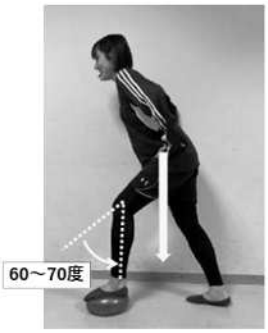


図17．バランスディスクを用いてのランジ

この資料は、インターネットからダウンロード可能。

登高速度計の使い方説明（石川氏）

2日目の講習に使用する登高速速度計の使用説明を受けた。
高速度計は、登山中に1時間あたりに進む高度差（メートル/時）を測定する機械であり登山計画の進捗状況を把握したり、ペース配分を調整したりするのに役立つ。

SEIKO プロスペックス アルピニスト
使用方法は、簡単で右下のボタンを押して時刻表示になった事を確認し、その後右上のボタンを押すと上に登高ペース（●m/s）が表示される。

5 別に分かれて実技講習準備（班分け、リーダー・サブリーダー決定）

：小職は第 3 班

サブリーダー

実技 班分け表

第1班			10名		
1	谷口 亙	たにぐち わたる	愛知	尾張ハイキングクラブ
2	落合 秀之	おちあい ひでゆき	愛知	春日井峠の会
3	佐藤 達弥	さとう たつや	愛知	じねんじょ山の会
4	岩田 健治	いわた けんじ	愛知	スルジェ山の会
5	日高 泰子	ひだか やすこ	愛知	スルジェ山の会
6	高杉 和也	たかすぎ かずや	愛知	名古屋山岳同志会
7	高岸 美由紀	たかぎし みゆき	京都	らくなん山の会
8	西岡 妙子	にしおか たえこ	京都	らくなん山の会
9	辻村 佳代	つじむら かよ	和歌山	さんぽの会
10	橋本 三穂	はしもと みほ	和歌山	さんぽの会
第2班			8名	
1	大友 津代	おおとも つよ	宮城	宮城ﾄﾚｯｷﾝｸﾞｸﾗﾌﾞ
2	高山 進	たかやま すすむ	三重	山好会（新日本ｽﾎﾟｰﾂ連盟）
3	永田 美治	ながた よしはる	三重	山好会（新日本ｽﾎﾟｰﾂ連盟）
4	村田 寛明	むらた ひろあき	三重	山好会（新日本ｽﾎﾟｰﾂ連盟）
5	河南 亜矢	かんなん あや	兵庫	甲山勤労者山岳会
6	大野 雅子	おおの まさこ	兵庫	西宮山岳会
7	吉岡 ひろみ	よしおか ひろみ	兵庫	西宮山岳会
8	本多 一幸	ほんだ かずゆき	長崎	オレンジハイキングクラブ
第3班			9名	
1	酒井 努	さかい つとむ	群馬	ぽんぽこ山の会
2	打木 雅人	うつぎ まさと	群馬	ぽんぽこ山の会
3	大塚 理花子	おおつか りかこ	東京	東京みなと山の会
④	堤 洋子	つつみ ようこ	東京	町田グラウス山の会
5	長尾 厚子	ながお あつこ	東京	町田グラウス山の会
6	杉田 敦子	すぎた あつこ	東京	町田グラウス山の会
7	風間 千夏子	かざま ちかこ	静岡	清水勤労者山岳会
⑧	齋藤 裕之	さいとう ひろゆき	香川	さぬき山歩会
9	西田 久美江	にしだ くみえ	山口	登山サークルぼれぼれ
第4班			8名	
1	南 恭子	みなみ きょうこ	福島	郡山勤労者山岳会
2	大島 民機	おおしま みんきょう	東京（静岡	ROUSANパートナーズ
3	徳永 麻紀	とくなが まき	神奈川	藤沢山の会
4	川越 まち子	かわごえ まち子	神奈川	藤沢山の会
5	神戸 裕理	かんべ ゆり	神奈川	藤沢山の会
6	齋藤 妙子	さいとう たえこ	神奈川	藤沢山の会
7	中田 由美子	なかだ ゆみこ	奈良	奈良ﾊｲｷﾝｸﾞｸﾗﾌﾞ
8	植田 由美	うえだ ゆみ	奈良	奈良ﾊｲｷﾝｸﾞｸﾗﾌﾞ
第5班			9名	
1	矢野 隆史	やの たかし	石川	小松ブルーベル山の会
2	松原 美紀子	まつばら みきこ	石川	小松ブルーベル山の会
3	松本 結香	まつもと ゆか	石川	小松ブルーベル山の会
4	川端 真理子	かわばた まりこ	石川	小松ブルーベル山の会
5	仲井 祐子	なかい ゆうこ	京都	舞鶴山遊会
6	高井 千里	たかい ちさと	京都	舞鶴山遊会
7	土本 重雄	どもと しげお	京都	舞鶴山遊会
8	吉崎 和代	よしざき かずよ	京都	舞鶴山遊会
9	中村 康信	なかむら やすのぶ	京都	京都田辺山友会

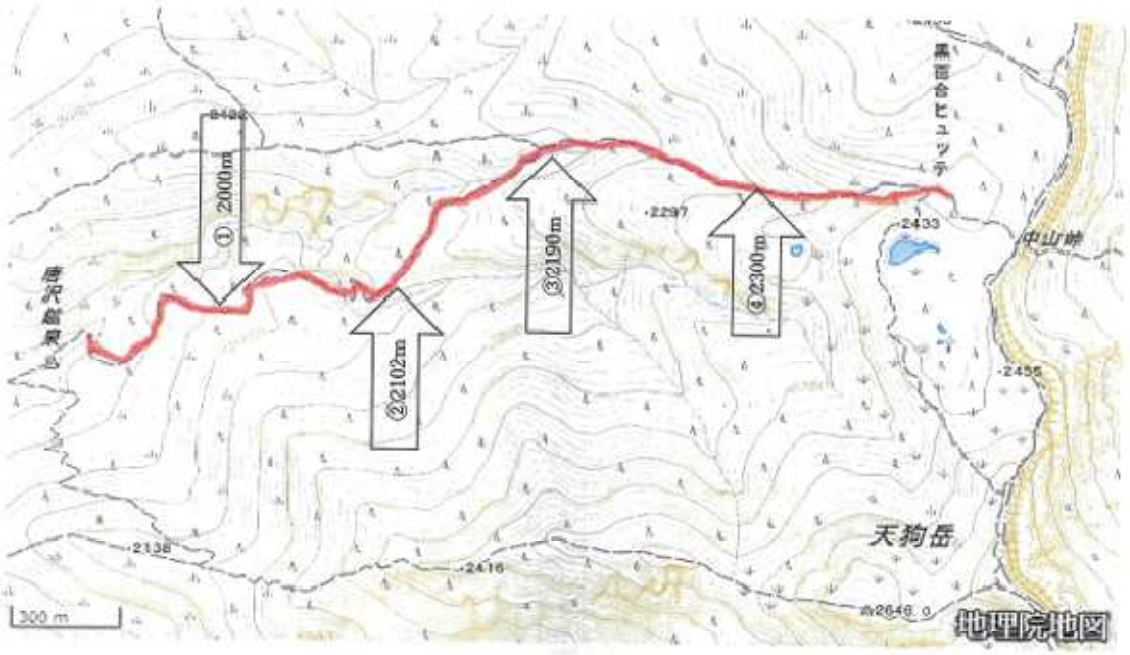
18:30～20:00　夕食交流会・参加者紹介

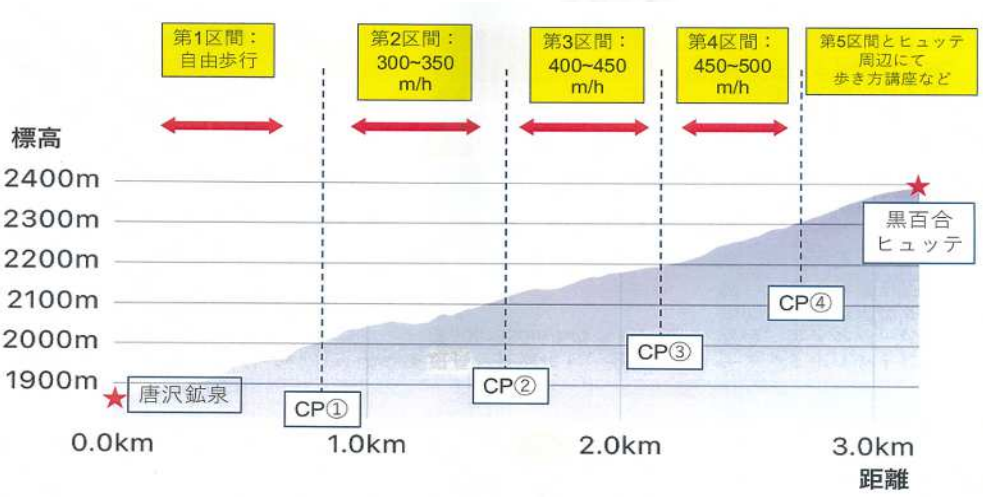
【6 月 8 日（日）】

06:30　朝食・お弁当配布

07:30　登山開始（5 班構成）：

ルート：唐沢鉱泉から黒百合平周辺

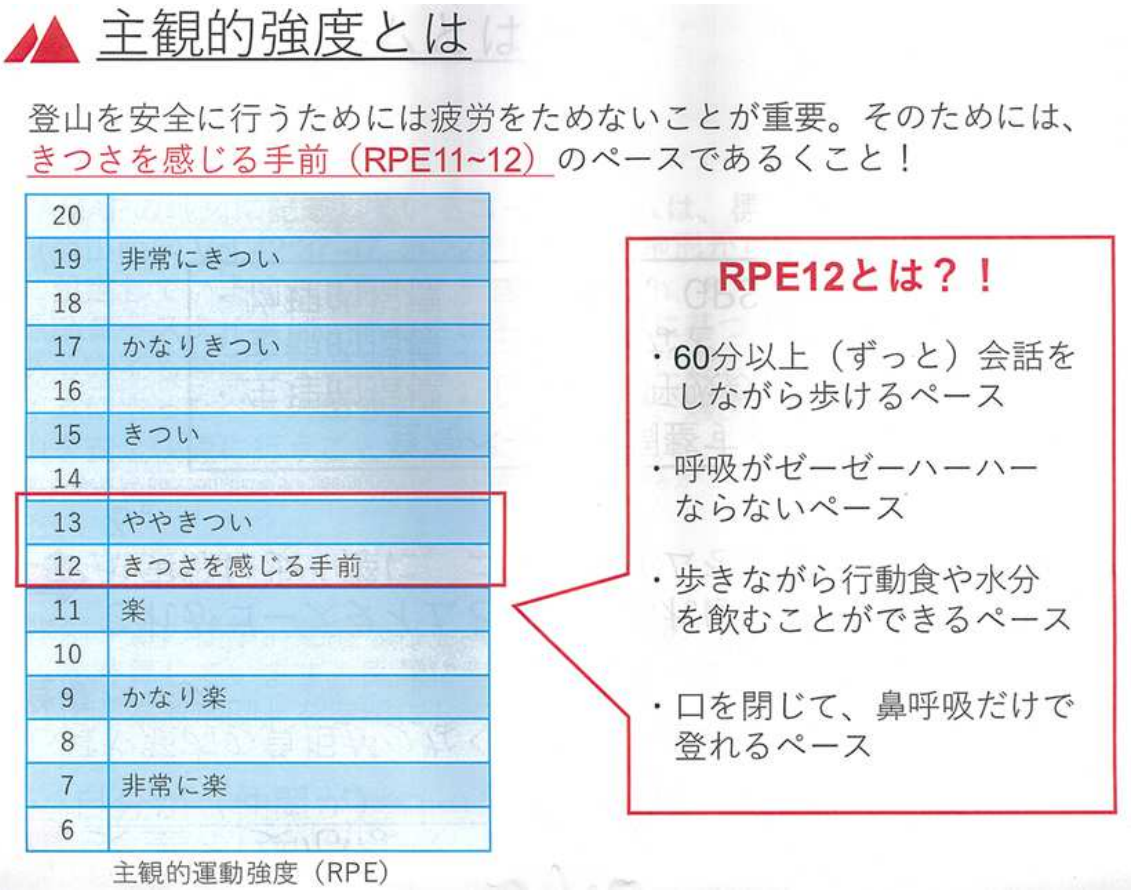




各区間を目標ペースに合わせるように注意しながら先頭はグループをリードする。

リーダー・サブリーダーは登高速度計を装着、連絡用トランシーバー1 台携帯。

各区間終了後、脈拍測定、登山の「きつさ」を記録。



第 1 区間　自由歩行：先頭サブリーダー　330m/h 程度で登山。「きつさ」は RPE12～13 ややきつい程度。

第 2 区間　目標ペース　300～350m/h　先頭リーダー　300m/h 程度で登山。「きつさ」は RPE12～13 ややきつい程度。

第 3 区間　目標ペース　400～450m/h　先頭交代　勾配が急なため目標ペース達成は困難で 300～350m/h 程度で登山。「きつさ」は RPE12～14 で人によってはややきついの上程度。

第 4 区間　目標ペース　450～500m/h　先頭交代　勾配が急なため目標ペース達成は困難で 300m/h 程度で登山。「きつさ」は RPE12～13 ややきつい程度。

第 5 区間　自由歩行　先頭サブリーダー　320m/h 程度で登山。目標ペース無し。「きつさ」は RPE12～13 ややきつい程度。

12:00　帰着・昼食・ふりかえり・講義

ふりかえり内容

→　目標ペース 300～350m/h ぐらいが体にそれほど負担がかからずペースとして良いと思われる。

→　このペースでも勾配が緩い場所やきつい場所では保つことは難しいので、その時の登山状態に応じて目標スピードを変える必要があるが、それは「きつさ」を感じないスピードが良いと思われる。

→　目標としては、会話をしながら歩ける。呼吸がゼーゼーハーハーならない

RPE12 程度の登山が疲れない年をとっても続けられる登山を目指す目標数値である。

講義：安藤さん（健康運動指導士・登山ガイド・元自転車競技日本代表）

→ストックの使い方、姿勢、呼吸法（フーッと吐く呼吸）。

→登山特有の歩行と筋力負担

登山の歩行は「ゆっくり・小また」で重心移動を意識し、平地とは異なる筋力とバランス感覚が必要。

登るときは、登る側の片足に全荷重がかかるように重心移動を行い、もう一方の足で踏ん張らないようにすると疲れにくい。

下りは、踵着地ではなくつま先の方から着地するように意識すると滑りにくくなる。

大学の恩師（「登山と身体の科学」山本先生）からは下りでは「ぽっぽ歩き」と呼ばれる脱力歩行で膝関節への負担を軽減するように指導された。

→登山のためのストレッチと筋トレ

ふくらはぎやヒラメ筋、腸腰筋、内転筋、股関節外転筋などが登山時の安定に必要であり、ストレッチと筋力トレーニングの両輪が重要。

坂道での立ち姿勢では、地面との角度によって足裏の接地面が小さくなるため、姿勢の維持に筋力を要する。

ボールコントロール・スクワット・クラムシェルなどの家庭でも可能なトレーニング方法が紹介された。

正しい姿勢とフォームを意識して「無理のない範囲で」「反復継続すること」が推奨された。

足首や股関節の可動域、筋力が安全歩行を左右する。

13:00　閉校式

15:05　下山・解散

4. 講師紹介と学び

【安藤真由子さん】 健康運動指導士・登山ガイド・元自転車競技日本代表。「競技よりもトレーニングが好きだった」という姿勢が印象的だった。「好きだから登る」「好きだから続けられる」と語る姿は、多くの参加者の共感を呼び、自分の登山観を振り返る機会となった。

7. 全国ハイキングリーダー学校の歴史

1992 年の第 1 回から 2025 年まで、各地で開催され、継続してきた。今回で 17 回目の開催である。主な開催地：長野・山梨・兵庫・新潟・東京・奈良など 前回（2023 年）は奈良県で開催され、68 名が参加。継続的な人材育成の成果を実感した。

全国ハイキング学校　一覧

開催日	名称	開催地	主管	団体数	参加者数
1992. 9. 18～20	第1回全国ハイキングリーダー学校	八ヶ岳・唐沢鉱泉	全国連盟直轄		26
1994. 9. 23～25	第2回全国ハイキングリーダー学校	広島県・もみのき森林公園	広島県連	9	35
1996. 9. 21～23	第3回全国ハイキングリーダー学校	埼玉県	埼玉県連	13	58
1998. 9. 26～27	第4回全国ハイキングリーダー学校	滋賀県・栗東市	滋賀県連	17	48
2000. 9. 15～17	第5回全国ハイキングリーダー学校	栃木県・宇都宮市	栃木県連	14	45
2002. 9. 14～16	第6回全国ハイキングリーダー学校	香川県・高松市	香川県連	11	76
2004. 9. 17～19	第7回全国ハイキングリーダー学校	奈良ユースホステル	奈良県連	12	138
2006. 9. 16～18	第8回全国ハイキングリーダー学校	山梨県・富士河口湖町	山梨県連	17	78
2008. 9. 15～16	第9回全国ハイキングリーダー学校	岡山県・蒜山高原	岡山県連	14	65
2009. 9. 12～13	（第17回全国ハイキング交流集会	八ヶ岳・唐沢鉱泉	全国連盟直轄	17	74
2010. 9. 18～19	第10回全国ハイキングリーダー学校	群馬県・ゆびそ温泉	全国連盟直轄	11	37
2012. 9. 22～23	全国ハイキング学校	東京都・奥多摩	全国連盟直轄	6	30
2015. 9. 12～13	2015年ハイキングリーダー学校	兵庫県・神戸市	全国連盟直轄	13	70
2017. 9. 16～17	2017年　ハイキング学校	新潟県・越後湯沢	全国連盟直轄	11	25
2019. 9. 28～29	2019　ハイキング学校	東京都・府中市	全国連盟直轄	13	39
2023. 9. 30～10.	全国ハイキング・リーダー学校	奈良ユースホステル	奈良県連	16	68

8. 今後に活かすこと

本講習を通じて、判断力・安全意識の向上に加え、日常生活の中で登山に備える体力づくりの重要性を再確認した。今後は山行にこの学びを還元し、安全で持続可能な登山文化の普及に努めていきたい。

9. おわりに

全国から集まった参加者との交流、講師陣からの丁寧な指導、そして実技を通じた実感のある学びは、自身の登山人生にとって大きな糧となった。開催に尽力された日本勤労者山岳連盟および長野県連の皆様に心より感謝申し上げます。

10. 補助資料：動画によるトレーニング案内

講習テキストには、登山に関わる実践的なトレーニング方法を学べる YouTube リンク集も紹介されていた。自宅や山小屋での実践を前提とした構成であり、学んだ内容を復習・継続する上で大変参考になる。

家トレ方法（https://www.youtube.com/watch?v=H9lAcALW4dY&t=102s）

登山前・中・後のケア（https://www.youtube.com/watch?v=rxnqqqta4SU&t=49s）

膝痛のしくみ（https://www.youtube.com/watch?v=2dMlNNykqRU&t=23s）

山小屋でもできるトレーニング（https://www.youtube.com/watch?v=I6FGXjIZ5KI&t=444s）

登山の前後や普段の生活に取り入れることで、身体の負担軽減と安全性向上が見込める内容となっている。