

千葉県連 2022 第 4 回オンライン講習会受講感想など

12月22日(木)19:00~20:40に開催されました講習会に参加された皆さんから多くの感想・意見などが寄せられました。ありがとうございます。

本日30日(金)までに届きました感想・意見などを紹介します(順不同)。

尚、講師以外の氏名が入っている箇所は、アルファベット表示にしたり、前後を削除したりしています。ご了解願います。(Zoomホスト)

1)3回目を看過し損ねたのが残念。ホームページを見ましたが…。

4回目、歩くスピードが余命とは…！参加してみるものです。びっくりかつ納得。年とともに腎臓の機能が落ちてきて、タンパク質の処理機能が落ちてきているのとの折り合いが気になる(男性:T.Y)

2)今日はオンライン講習会お世話になり有難うございました。中々繋がらなくて焦ってしまいましたが、繋がりはほっとしました。大変お疲れ様でした。

久しぶりの石田先生のオンライン講習会に参加出来てとても良かったです。

色々なお話を聴き、バランス良い食事、特に良質なタンパク質、自分なりのトレーニングをして睡眠も大事。

これから少しずつスロージョギングもやってみよう…と思っております。

お店で『女性セブン』とってますが、12月1日号に、石田先生の『山で怪我をしない体づくりをしよう！山の心得5か条知り準備しよう！』が載っていたので読みました。とても良かったです。

色々とお有難うございました。(女性、K.Y)

3)わざわざのご連絡ありがとうございます。

当日は4、5回トライしましたが、無効、無効と繰り返され、諦めて酒をのみはじめたところでした。

貴兄からの電話で気を取り直し繋ぎましたが、半分は聞けたと思います。

いずれにしても高齢の身にとってパソコンは扱いづらく、戸惑うことが多いです。

今後とも宜しくご指導願います。(男性、S.K)

4)お疲れ様でした。大変参考になりました。これまで何回かオンライン講習会に参加しています。「県連の活動」として新たな展開が定着しつつあるように感じます。

山に行かなくても、「山を感じる」講習会は「役に立つ」と思います。

「県連は何をしているのか？」との声にも十二分に答えられるシリーズを今後も期待しています。(男性、H.K)

5)オンライン講習会ご苦労様でした。

石田先生のファンとして楽しみにしていた講習会に参加出来ず失礼しました。
時々プツツンする脳に、不安を感じている日々です。(男性、I.N)

6)加齢による膝関節炎と付き合いながら山に行ってます。筋肉でカバーするしかない
ので、大変石田先生の講義が参考になりました。シャット歩行、タラ食べて栄養付け
る等実行しようと思います。有難う御座いました。(女性、S.K)

7)今回初めてオンライン講習会に参加させていただきました。

最初に示された URL から入れなくて焦りましたが、メールを再確認したら新しい URL
が送られていたので無事接続できました。

接続トラブルも含めていろいろ勉強になりました。

講師の石田先生のお話、早口で聞き取れないところもありましたが、資料をあらかじめ
送っていただいていたので、概ね理解できました。

今日はスケソウダラを買いに行こう…と思います。

入退出のマナーがよく分からないので、ご挨拶もせず失礼しました。

準備いただいた皆様、大変ありがとうございました。(女性、W.K)

8)昨日はお世話になりました。タンパク質などたくさん取らなくてはいけないと言う
こと、これからも気をつけようと思います。

それに怠け者の私は、すぐ筋トレは嫌になってしまうのですが、しなくてはいけない
ということ肝に銘じることができました。

いろいろ参考になりました。ありがとうございました。(女性、M.J)

9)昨日は、参加させていただきありがとうございました。

ちばニュースでオンライン講習会の取り組みを読ませていただき、感心がありました。
その講習会を受けさせて頂き感謝です。

石田先生の『山には 90 歳までは登りますよね!』の講演は、山筋ゴーゴー体操講習
会とはひと味違う内容で、多くの会員が中高年を過ぎてきている中で、加齢に伴っ
ても山に行こうとする私達には素敵な講習会でした。

兵庫も、高齢化が進み、組織拡大で悩んでいます。組織としては、会での登山教室で
若いメンバーを増やしていこう…との話合いが進んでいますが、それ以外に、高齢
での山行がいつまで続けるのか、高齢による退会や、会の脱会をどう防いでいくのか?
の問題を、どうしていくのかが問題になっています。

昨日の講演内容は、いつまでも山に登りたい、労山の仲間として要求した内容で、一
緒に講習を受けた T と『3 月の六甲全縦の取り組みで今は手一杯だけど、秋ぐらいに
《山には 90 歳までは登りますよね!》の取り組みをしたいね』と、話しています。

お世話になりました。(女性、K.K)

10)70代後半になり低山歩きが主ですが、それもゆっくりペースで歩いています。石田先生の講習会のキャッチフレーズ、「山には90歳までは登りますよね!」と書いてあるのに魅かれて、「すごい! 90歳まで登りたいなあー」と思い参加しました。山に登るには、筋力がないと登れない、筋力作りには良質なたんぱく質が必要、毎日あきらめずに少しの筋トレをする事と明記しています。

そして、登山に必要な下肢の筋肉についての具体的な説明で、どの筋肉を鍛えたらよいかがよく分かりました。普段、スクワットや階段登りをやっているけれど、もっと負荷をかけた筋トレが必要だと感じました。

また、最近バランス能力が衰え、山を下る時は転ばないように緊張しながら下っています。ふみ台昇降などがバランス能力を改善するそうで、これからどんなトレーニングをしたらよいか目安がつかえました。

「90歳過ぎても筋肉は発達する」この言葉を胸に頑張りたいと思います。(女性、Y.M)

11)昨日は石田先生のオンライン講習会に参加させて頂きありがとうございました。加齢とともに筋力の減少、登山に必要な筋力作り、食事、睡眠と具体的にお話があり、自分自身の意識が高められました。

兵庫県連も高齢者が多くなり、加齢に伴い転倒事故が増えています。まず、山筋ゴーゴー体操を行いながら、石田先生のお話を皆さんに聞いて頂きたい。

今後の課題にして、兵庫県連にも伝えていきたいと考えています。

千葉県連の取り組みに参加させて頂き感謝しています。

関係者の皆さんにお礼申し上げます。(女性、T.M)

12)先程は Meeting に参加させて頂きありがとうございました。

電話で URL についての連絡をいただき、直ぐにタッチしたのですが、Launch Zoom の言葉の意味がわからず、辞書で調べたら Start の意味で、慌ててクリックをし、辿り着きました。間に合ってよかったです。

ちょうど私にはぴったりの講義で、とても参考になりました。来年の2月の実技の時は是非参加させて頂きます。手のかかる機械音痴で申し訳ありません。

来る年も出来る限り皆さまの重荷にならぬよう、先程のミーティングでの教えを思い返ししながら努力する積りですので、よろしく願いいたします。(女性、I.K)

(2022/12/30/Fri.)