

# 千葉県連 2021 第 2 回オンライン講演会受講感想など

(2021/10/28/Thu. 19:00~20:30)

講演会終了後、参加者からの声(感想、提案など)が届いています。

## (1)#5

オンライン講演会ありがとうございました。  
トレーニングの重要性がよく理解できました。  
進め方や資料など素晴らしいと思います。  
次回の開催も楽しみにしています。

## (2)#18

お疲れ様です。  
解り易い講義をありがとうございました。  
ある程度分かってはいたものの、忙しさにかまけて「山に登る」という気持ちから少し遠ざかっていましたが、やっぱりまだまだ行きたいという気持ちが復活しました。  
長く楽しんで山を味わえるよう努力しなければ…と思わせて頂きました。  
次回も宜しくお願い致します。

## (3)#22

いつも大変お世話になります。  
オンライン講演会は、テーマも、約 1 時間の講演時間も、配布資料も、すべて良かったと思います。  
特に、一方的な説明にもかかわらず、いつもながらの Y 先生の話し方も聞き易かったです。  
もし、可能であればトレーニング講演説明補助に『動画』を利用したら、もっとわかり易いな…と感じました。御検討頂ければ幸いです。  
ありがとうございました。

## (4)#4

毎回のオンラインご苦労様です。  
お陰様で何とか聴講できるようになりました。  
今度は皆さんの顔が見る事が出来ました。  
Y 先生の講義も丁寧で毎回(県連、全国で 4 回位)理解できて良かったです。  
私など(90歳)、もう高山は無理ですが、低山ならまだ何とか山行しています。  
先生の講義を聞き、なお一層頑張りたいと思います。  
有難うございました。次回もよろしく願います。

### (5)#12

パソコン不慣れで、もたもたしますが拝聴しました。

高齢化で膝関節症や脚つりになやまされながら、紅葉の奥穂高岳になんとか登りました。

トレーニング方法が参考になりました。実行して山を続けたいです。

### (6)#24

2回にわたりY先生のお話を聞きました。

1. 第2回目の筋肉強化の話は分かりやすく具体的で参考になりました。  
先生の話をつ筑波山や宝篋山で生かしていきたいと思いました。
2. オンライン講演会は自宅で参加でき効率的で良いと思います。

### (7)#10

急用ができてしまい、アクセスができませんでした。

申し訳ありませんでした

### (8)#3

昨夜は大変失礼をいたしました。

前日の段階ではなんの問題もなかったのに、パソコンは突然、私の手を離れてしまいました。

悲しいかな？ 対処できませんでした。

音声も聞けなくなり…。退出をお許してください。

ご準備をされているご苦勞を思うと、只々申し訳なく不甲斐なかつたです。(;)/^^

資料は使わせていただき理解に努めます。いろいろありがとうございました👤

腰椎分離すべり症&膝の下の驚足の痛みのリハビリを続けながら、高齢者の山はいかにあるべきか、思いを捨てずに前を向きたいと思っています。

お役を心から感謝申し上げます。

### (9)#15

第2回オンライン講演会での筋力トレーニングの話、大変参考になりました。

私も幾つかのトレーニングはしているのですが、長続きしないものが多々あります。

お話で、山で使う筋肉の特徴とそれに合わせた日常のトレーニングと実践トレーニングの大切さが理解できました。

私も一時ひざ痛に悩みましたので、改めて大腿四頭筋を鍛えることの大切さに気付かされました。

今回、大変納得の理由説明をしていただいたので、トレーニングを長続きさせる動機付になったと思います。ありがとうございました。

## (10)#20

お世話になります。

先日のオンライン講演会、ありがとうございました。

Y先生の親しみやすい語り口のお話で、楽しく拝聴させていただきました。

山で使う筋肉のお話で、その部分の鍛え方など具体的な説明で分かりやすかったです。

トレーニング方法もすぐに取り入れやすい簡単なものもご紹介いただきありがとうございました。  
早速翌朝から、起きだす前の『足首の曲げ伸ばし』と『膝を伸ばして脚の上げ下ろし』をやってみています。

ワイドスクワットなども膝の調子を見ながらやって、登山に必要な筋肉をつけていきたいと思っています。

山の会の皆さんからも山行の折りにアドバイスをいただいたりしていますが、今回詳しく筋肉についてなどの貴重なお話を聞けて良かったです。ありがとうございました。

## (11)#23

おはようございます。

先日はY先生のオンライン講演会を受講させて頂きありがとうございました。

久しぶりにAさん、H会長と元気な顔を拝見して懐かしく嬉しく思いました。

Y先生の講演会で、改めて目標を持ち日々の積み重ねが大事だなと思いました。

もう少しトレーニングして自分に合った山行をして行きたいと思っています。

お世話になりました。

### (注)

第2回オンライン講演会に参加いただきました皆さんよりメールにて届きました質問・意見・提案などをメール本文からコピー&ペーストしています。

参加者の皆さん、そして、講師の先生には感謝が絶えません。ありがとうございました。

第3回目(11月25日)以降もご協力を宜しく願います。

仮に、メールを送ったのに掲載されていない場合は、私がメールを見過ごした可能性があります。その際には、是非、ご指摘をし、改めて感想などをお寄せいただければ助かります。

基本的には、メールを見て直ぐ、メール本文をコピー&ペーストの処理をするようにしているのですが、うっかりしてメールのみを確認してそのままにしていることもあり得ますので…。

※固有名詞部分は、アルファベットに書き換えています。

※句読点や『』などを付け加えたり、誤字脱字などの修正や改行をしています。

(abiko 編集:2021/11/2/Tue.)