

## 令和2(2020)年度 登山指導者講習会

### 研修内容

- 1 期日 令和2(2020)年10月18日(日)
- 2 会場 とちぎ健康の森
- 3 参加者 31名
- 4 講師 栃木県山岳・スポーツライミング連盟 医学委員長 上小牧 憲寛 氏  
指導委員長 植木 孝 氏
- 5 内容 講義や実習を通して、登山の医学・運動生理学及び体カトレーニングの理論  
ロープワークの方法などを学びました。

