

山と溪谷3月号特集連動企画 「膝を痛めない、疲れない歩き方」
机上&実践セミナーを実施

インプレスグループで山岳・自然分野のメディア事業を手がける株式会社山と溪谷社（所在地：東京都千代田区、代表取締役社長：川崎深雪）は『山と溪谷』3月号の特集「もう悩まない！膝痛と歩き方」と連動し、膝を痛めにくく、疲労もためにくく、そんな歩き方を伝授する講習会「膝を痛めない、疲れない歩き方」を、3月21日（水・祝）、3月23日（金）、3月28日（水）の3回に分けて開催します。

『山と溪谷』3月号の特集でも解説していますが、登山時のみ発生する膝痛は、「膝関節内に原因がある」のではなく、「下肢の筋肉の使い過ぎ」が原因であることが多く、下肢の筋肉の疲労を抑える歩き方を身につけることが膝痛を解消するポイントになります。

講師はプロトレイルランナーの小川壮太さんが務め、第1回目となる3月21日は机上講習会を、第2回目の3月23日は山梨県甲州市、第3回目の3月28日は東京都青梅市で実践講習会をそれぞれ実施します。

なお、申し込み対象者は『山と溪谷』3月号購入者のみです。本講習への参加を希望する場合は、事前にご購入ください。

■講習会開催要綱

「膝を痛めない、疲れない歩き方 第1回机上編」

開催日時：2018年3月21日（水・祝）開催 13:00～16:00

会場：東京都千代田区神田神保町1-105 三井ビルディング23階 セミナールーム

参加費：2000円 ※参加費は事前に銀行振込必要。申し込み時に詳細をお知らせ

定員：70人（定員に達し次第締め切り）

https://www.yamakei-online.com/secure/hiza2018_1st.php

「膝を痛めない、疲れない歩き方 第2回実践編[塩の山]」

開催日：2018年3月23日（金）10:00～15:00

開催地：山梨県甲州市「塩の山」（屋外）

集合場所（時刻）：JR中央本線塩山駅北口（10:00）

参加費：4000円 ※参加費は事前に銀行振込必要。申し込み時に詳細をお知らせ

定員：20人（最少開催人員12人／定員に達し次第締め切り）

※雨天の場合は中止

https://www.yamakei-online.com/secure/hiza2018_2nd.php

「膝を痛めない、疲れない歩き方 第3回実践編[青梅丘陵]」

開催日：2018年3月28日（水）10:00～15:00

開催地：東京都青梅市「青梅丘陵」（屋外）

集合場所（時刻）：JR青梅線青梅駅（10:00）

参加費：4000円 ※参加費は事前に銀行振込必要。申し込み時に詳細をお知らせ

定員：20人（最少開催人員12人／定員に達し次第締め切り）

※雨天の場合は中止

https://www.yamakei-online.com/secure/hiza2018_3rd.php

※上記セミナーは複数の申し込みが可能です。参加費の振込み額を間違えないようお気をつけ下さい

※当セミナーの様子を撮影し、山と溪谷社の雑誌・WEB等で記事にする場合がございます。

■講師プロフィール



小川壮太 (おがわ・そうた)

1977年、山梨県生まれ。プロトレイルランナー。岡山国体の山岳競技代表を契機にトレイルランの世界へ。2014年、日本山岳耐久レース5位。15年にプロ転向。元小学校教員の経験を生かし登山講習会を実施している。



■山と溪谷 2018年3月号 概要

特集：「もう悩まない! 膝痛と歩き方」

膝が痛む原因を解き、正しい歩行法とトレーニングで、膝の不安を解消。楽しいはずの山行も、途中の登りや下りで膝がズキズキ痛む。そんな登山時のみ発生する膝痛の原因を解明し、膝に負担をかけない正しい歩き方やトレーニングなど、シーンや症状に適したさまざまな予防法をご紹介します。

第二特集：「快適に歩く 登山のテーピング」、綴込付録「登山中のケガに対応する救急テーピングマニュアル」

発売日：2018年2月15日発売

販売価格：本体952円+税

体裁：A4変形判204ページ

<https://www.yamakei.co.jp/products/2817900995.html>

【山と溪谷社】 <http://www.yamakei.co.jp/>

1930年創業。月刊誌『山と溪谷』を中心に、国内外で山岳・自然科学・アウトドア等の分野で出版活動を展開。

さらに、自然、環境、エコロジー、ライフスタイルの分野で多くの出版物を展開しています。

【インプレスグループ】 <http://www.impressholdings.com/>



株式会社インプレスホールディングス(本社：東京都千代田区、代表取締役：唐島夏生、証券コード：東証1部9479)を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「モバイルサービス」を主要テーマに専門性の高いコンテンツ+サービスを提供するメディア事業を展開しています。2017年4月1日に創設25周年を迎えました。

以上

【本リリースについてのお問い合わせ先】

株式会社山と溪谷社 担当：伊藤、宮崎

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町1-105 神保町三井ビルディング

TEL03-6744-1909 メール：readers@yamakei.co.jp