

美立菅平合宿のご案内

2019年10月12日（土）～13日（日）

健康運動指導士の講習を担当している美立健康協会の渡會公治と申します。

弊協会では春と秋に一泊二日のセミナー「美立菅平合宿」を長野県上田市菅平の「プチホテル・ゾンタック」で行っています。

セミナーの大まかな流れをご説明します。

ご参加者には、土曜日の昼過ぎまでにJR上田駅（お城口）にお越し頂き、ロータリーにて待機しているお迎えのバス（12時半発）に乗って頂きます。バスは30～40分でホテルに到着します。チェックインを済ませてから約30分後にセミナーは始まります。

まずは美立体操で身体をほぐし、ノルディック・ウォークでダボスの丘を散策し、その後、ゲストの講演となります。夕食の後は懇親会があり、ピアノ演奏も楽しめます。

翌日は早朝に美立体操および菅平の探索を行います。朝食を済ませてから、渡會の講義とペーパー解剖学のワークショップがあります。

昼飯（ラグビー日本代表も絶賛の名物カレー）を済ませて、13時前後にホテルを出発、上田駅には13時40分頃に着きます。そこで現地解散となります。

今回のテーマは登山のスポーツ医学です。登山は歩くだけですが、高さを持つ荷物のためかなりの負荷がかかります。事故やスポーツ障害も起こります。登る山の難易度と自分の体力・技術のミスマッチで生まれる疲労が事故・障害の原因となります。この知識は現代人の悩みの一つである易疲労性（いひろうせい）の対策にも参考になります。美立体操も対策になると思います。ペーパーアナトミーのテーマは歩くことに関連して「足のアーチと回内・回外」です。

今回のゲストスピーカーは小黒賢二先生にお願いしました。小黒先生は現在、栃木県小山市で開業した小山整形外科内科病院の理事長をなさっています。先生は宇都宮高校でラグビーを始め、帝京大学医学部ラグビー部卒と自認するほど、ラグビーを猛愛する整形外科医です。私が東大から帝京大学病院に転勤した時からの付き合いで30年以上になります。ラグビーについていろいろ教わりました。また、菅平高原のスポーツ診療所であつかったラグビー外傷について共同で学会発表しました。

今秋はワールドカップ日本大会が開かれます。前回ワールドカップで躍進した日本代表チームの合宿所であり、イタリアチームの合宿所にもなる「ゾンタック」で小黒先生にはラグビーの見方、ワールドカップの見どころ、ラグビー外傷障害について語っていただきます。ラグビーに関することなら何なりとご質問ください。



涼風薫るダボスの丘でノルディック・ウォークを体験し、懇親会で交流を楽しみましょう。皆様の参加をお待ちしております。

詳細は美立健康協会のホームページ www.biritsu.jp/をご覧ください。



菅平のシンボル 根子岳と四阿山（左ねこだけ右あずまさん）、ゾンタックより