

我孫子市民体育館 健康豆知識 2017/5

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！
今月は『山登りで健脚づくり』についてお届けします。
室内でのトレーニングも大切ですが、今年は是非自然の中で身体を動かす事をお勧めします！



山登りはなぜ身体に良いのか？！

穏やかで温かい日差しを全身にまとい、大自然を満喫できる山登り！
木々の香りや、小動物との出会いなど、その魅力は数え上げたらキリがありません。
そんな山登りの魅力と効果を、まとめてみました！

①森林浴(フィトンチッド効果)

『森の精気』と呼ばれるフィトンチッド。このフィトンチッドとは、植物の葉から多く放出され、浄化作用や精神の安定(自律神経の安定)、殺菌防腐効果 など多くの有益な効果をもたらしてくれます。

高等植物が有害な細菌類や昆虫などから、身を守るために放出させる芳香の事で、6月～8月に一番多く放出されます。

②足腰の強化に最適

何と言っても登りと下りが混在しているので、その運動量と足腰にかかる負荷は、他の運動の非ではない程大きい事が分かります。低山でも3時間程の運動時間を要する事から、一般的なトレーニングの2倍から3倍の運動強度にはなるはず。特に下りで下肢にかかる負荷は、筋肉を作り上げる伸張性筋収縮になる為、山登りが習慣になればその効果と恩恵は計り知れないほど大きなものになります。

③最強の有酸素運動で心肺持久力のアップ

登りはスタミナ、下りは筋力！と言われるほど、登りでの心肺持久力アップは大きな魅力です。登りでは太ももやお尻等の大きな筋肉をフル稼働させるため、心拍数も上がりやすく酸素摂取量の向上に効果絶大！心肺持久力が向上すれば、全身のスタミナがアップして疲れにくい強い身体が手に入ります。

④ダイエット、シェイプアップ効果

5～6時間程度の登山で、おおよそ2,500～3,000キロカロリーの消費が見込めます。これは、平地を歩く消費カロリーで換算すると、実に10時間以上の運動量に相当します！
ほぼ1日に消費するエネルギーを、たった4分の1の時間で消費してしまう山登り！
ゆっくりと自然を満喫しながら、脂肪燃焼効果まで期待できるオマケつき！
さあ、今すぐ計画を立てて、山登りに出かけましょう！



持ち物と服装

- ヘッドライト**
電池と電球のチェックを。
- 帽子**
日差し、風、寒さを防ぐ。
- 水** 1リットルは必要。
- 長袖シャツ、セーター類**
平地と山頂の気温差は20℃
- 厚手のズボン**
スパッツで靴に砂が入るのを防止。
- その他の持ち物**
雨具、携帯酸素、食べ物、着替えの下着、タオル、ゴミ袋、芯を抜いたトイレ紙、携帯電話、日焼け止め、ばんそうこう、解熱剤、サングラス、マスクなど
- 軍手** 手の保護と防寒。
- 杖** 特に下山の時に便利。
- 厚手の靴下**
綿は靴ズレするので化繊かウール。
- 底の厚い靴、トレッキングシューズ**
くるぶしまでを包むタイプ。

山でのルールも覚えましょう

ゴミは必ず持ち帰りましょう。
すれ違ったら元気よく挨拶を。
山では登り優先です。下りの時は待ちましょう。
1時間歩いたら5分休憩を。
暑くても長袖長ズボンで登りましょう。

山の天気は変わるもの

ふもとは晴天でも山頂は雨・・・なんて事は山ではよくある事。
防寒具と一緒に、雨具も忘れずにザックに入れておきましょう。

山登りの為の準備として、こんなトレーニングはいかがですか？



↑アークトレーナー

ステップの角度を最大傾斜にすると、正に山登り級の負荷がかかります。



←トレッドミル

最大傾斜15%までかけられるので、山道を想定したトレーニングが室内でいつでも可能です。



←レッグプレスマシン

股関節周りの筋トレとして是非使ってみてください。
きっと下りに威力を発揮してくれるはずです！