

# 山登りのためのトレーニング

安全に楽しく山を歩くためには普段からのトレーニングが必要です

## ★ポイントは

- ☆1 長時間歩き続けてもバテない 「持久力」
- ☆2 重い荷物を背負って登り下りが出来る 「筋力」
- ☆3 足場の悪い場所でも体をしっかり支える 「バランス力」

## トレーニングの種類と仕方

### ☆ 1 ストレッチ体操、

筋肉の緊張を和らげ柔軟性を高める運動

伸ばす筋肉に軽い緊張を感じる程度に緩やかに伸ばし10～30秒伸ばし続け、筋肉の張りがやわらいでいくようにします

呼吸は止めずに普通に行ない、苦しい様であれば楽な姿勢まで戻します、この時どの筋肉を伸ばしているかに意識を集中させ、ストレッチを感じる事が大切です

そして全身をリラックスさせます



### ☆ 2 有酸素性トレーニング

体力の鍵となる全身持久力（スタミナ）を養うのが有酸素運動です

自転車こぎ、ウォーキング、ジョギング、エアロビクス、ダンス等少し息が弾む程度に心拍数を上げ、10分程度は続けられるゆっくりとした運動が適しています

10分～20分、30分、1時間と時間に余裕があれば、伸ばして行くと効果的です

### ☆ 3 筋肉トレーニング

自分の体重や、ダンベル、ウェイトマシン等、主に重量物を使って長時間筋力を持続できる筋持久力を高める運動です。

他に 腕立て伏せ （ザックを背負うための筋力をつける）

腹筋 （腰痛防止）

スクワット （膝の障害防止に有効）

階段の登り下り等有ると思います

以上の3点を行なうことで筋力、持久力、柔軟性がつきバランス力も養われます

## 運動頻度

ストレッチ体操、有酸素性トレーニング、筋力トレーニングを総合的に行って行くことです、最も効率よく効果をだすためには「週2〜3回」を目標に始めます

運動をやればやるほど良いとは言えず、無理をして（オーバー・トレーニング）を行なうことは逆効果です、翌朝気持ちよく目覚めるぐらいが適当です。

**!!登山に効果的なトレーニングは登山!!** と言われています

トレーニングを義務的に考えると苦痛になり精神的によくありません、三日坊主にならないで、自分に合ったトレーニング方法で楽しみながら続ける事が大事です

