

快適な登山のための おうちトレーニング

登山中に感じる悩みや自身の弱みを克服して、より快適な登山を楽しむために登山ガイドがおすすめするトレーニング方法を紹介します。

イラスト・構成／古賀千尋

お悩み

1

上りで足が辛い
膝が痛い・下りでガクガクする

下半身の筋力不足

特にハムストリングス(うもも)
大臀四頭筋(まえもも)



お悩み

2

息切れ
上りでバテやすい

心肺機能不足
筋力不足



お悩み

3

全体的に疲れる
後半ペースが落ちる

持久力不足



お悩み

4

転びやすい
捻挫や足首の捻りが心配

バランス感覚
の低下



INFROMATION

古賀千尋 (イラストレーター)
Koga Chihiro

これまでの主な仕事は商品パッケージやカタログのイラスト制作など。自主制作で登山ルポや絵本制作も。山と読書とお菓子が好きです。
site URL <https://cocochicchi.com>



清水研吾 (登山ガイド)
Shimizu Kengo

JMGA日本山岳ガイド協会登山ガイドステージII／WSWCF 世界ストリートワークアウト連盟 Lv.7 アスリート／保育士／日本赤十字社救急法救急員
site URL <https://nature-adventure.amebaiwd.com>

・こちらのパンフレットは無料配布です。WEBからもダウンロード出来ます。
・著作権保護のため、加工・転用・無断で二次配布することは禁止いたします。

(c)Koga Chihiro





4 お悩み 転びやすい、捻挫や足首の捻りが心配

バランス感覚トレーニング



お悩み 3 疲れやすい、後半ペースが落ちやすいときは 持久力アップトレーニング



お悩み別! 登山ガイドがおすすめする おうちトレーニング方法

自分の弱い部分を日々のトレーニングで鍛えていきましょう。少しづつでも続けていくことで、必ず効果は出てきますよ。



1 下半身の筋力アップトレーニング

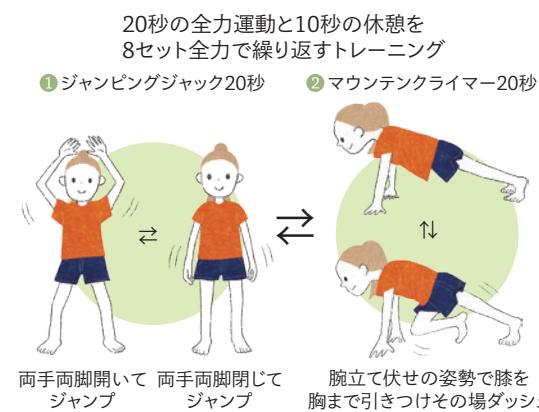
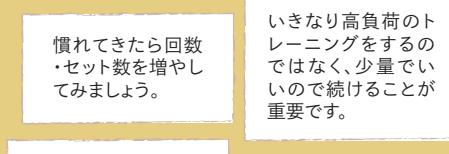
「
」
。



頑張って二週間トレーニングを続ければ必ず効果は出でます。続けることで、気づいたらスタイルも良くなっているはずです！軽い持久力トレーニングには血行を良くし、疲れを取る効果もあるので、日常的にどんどん身体を動かしていきましょう！そしてトレーニング後はタンパク質と糖質もしっかりとりましょう！（30分以内が理想）運動と休息のバランスが大切です。

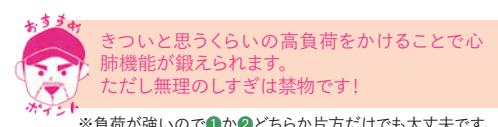
登山自体が一番のトレーニングでもあります。山に行く回数が増やせるようなら、それが一番

怪我の予兆を感じたら無理をするのはやめましょう。続ける場合は負荷を減らすなどの調節を



お悩み **2** **心肺機能トレーニング**

お悩み 2 心市機能トノリ



日本の田畠教授が考案した心肺能力を飛躍的に向上させるトレーニング方法。(タバタプロトコル)アフターパーニング効果で、運動後1時間ほど脂肪が燃焼する効果もある。(オリンピック選手もやっているトレーニング方法)

物足りない方は「ももあげダッシュ20秒」「バーピージャンプ20秒」を種目に取り入れてみましょう!ただし格段にハードになるので無理!すぎないように…