

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
トレーニング監修／清水研吾

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

牛筋にハムストリングス(うしろも)
大腿四頭筋(まえも)



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



INFOMATION

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://cocoichicchi.com>

清水研吾 (登山ガイド)
Shimizu Kengo

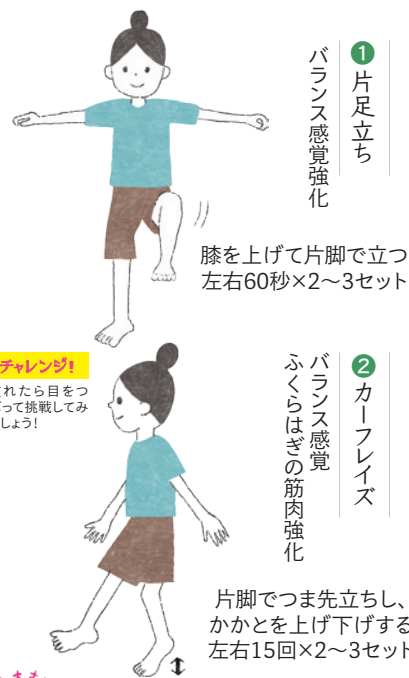


JMGA日本山岳ガイド協会登山ガイド
ステージII / WSWCF 世界ストリート
ワークアウト連盟 Lv.7 アスリート / 保
育士 / 日本赤十字社救急法救急員
site URL <https://nature-adventure.amebaiwnd.com>

・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





① 片足立ち
バランス感覚強化

膝を上げて片脚で立つ
左右60秒×2～3セット

② カーフレイズ
バランス感覚
ふくらはぎの筋肉強化

片脚でつま先立ちし、
かかとを上げ下げする
左右15回×2～3セット



バランス感覚は20歳に比べると60歳では1/4まで
下がるので、日々のトレーニングが大切です。

お悩み 4 バランス感覚トレーニング

転びやすい、捻挫や足首の捻りが心配ときは…



① ウォーキング
② ジョギング

チャレンジ!
慣れたら荷物を入れたザック
を背負うなどして負荷を
かけてみましょう!

- 30～1時間以上続けること。
- ウォーキング・ジョギング・ランニングを
組み合わせて長時間続けるのも良い。



ゆっくりでも長い時間続けて運動すること
が持久力アップには重要です。

お悩み 3 持久力アップトレーニング

疲れやすい、後半ペースが落ちやすいときは…



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。少しずつでも続けて
いくことで、必ず効果は出てきますよ。



2～3セット

膝は90度まで上げる

10～20秒間
その場で全力ダッシュ!

- 敏捷性の強化
- 脳の反応が早くなるので、
とっさの時に反応できるようになる。



筋肉が鍛えられると関節の負担
が減り、怪我の予防になります。

※負荷が強いので①か②どちらか片方
だけでも大丈夫です。

② ももあげダッシュ



前の足の膝が90度にな
るまで、腰を落とす。

左右15回
×
2～3セット

脚を前後に開く

チャレンジ!
慣れたら後ろ足を
椅子に乗せる
ブルガリアンスク
ワット挑戦してみ
ましょう!

- 大臀筋(おしり)、大腿四頭筋、
ハムストリングスが左右均一
に鍛えられる。
- 腰周りも鍛えられるので腰痛
予防にも良い。
- 両足で行うスクワットよりも腰
に負担も少ない。

お悩み 1 下半身の筋力アップトレーニング

急登が辛い、膝の怪我予防には…

全体的に鍛えたい場合は週間スケジュールを立てると続けやすいです。

月	火	水	木	金	土	日
トレーニング ①	休み	トレーニング ②	休み+	トレーニング ③	トレーニング ④	休み

※スケジュール例



頑張て二週間トレーニングを続ければ必ず
効果は出てきます。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! 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。

慣れてきたら回数
・セット数を増やし
てみましょう。

トレーニング日と休
養日を作り、自分
にあったスケジュ
ーリングをしましょう。

いきなり高負荷のト
レーニングをする
のではなく、少量で
いいので続けることが
重要です。

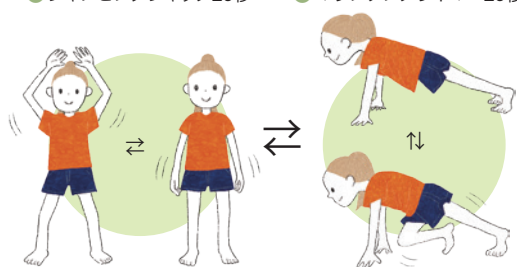
自分で弱いと思う部
分を重点的に鍛える
と良いです。

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。

20秒の全力運動と10秒の休憩を
8セット全力で繰り返すトレーニング

① ジャンピングジャック20秒 ② マウンテンクライマー20秒



両手両脚開いて 両手両脚閉じて
ジャンプ ジャンプ

腕立て伏せの姿勢で膝を
胸まで引きつけその場ダッシュ

① 20秒 ② 休憩 10秒 ③ 20秒 ④ 休憩 10秒 ×4

日本の田畑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)アフターバー
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)

チャレンジ!
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
しすぎないように…

② H-I-I-T(高強度インターバルトレーニング)



① ランニング
2～30分

初めは早歩きでも良いが、できる
だけ息がきれる、きついと思う
ペースで行うこと。

チャレンジ!
慣れたら階段や坂道ダッシュも
挑戦してみましょう!

お悩み 2 心肺機能トレーニング

息切れしやすい、バテやすいときは…

きついと思うくらいの高負荷をかけることで心
肺機能が鍛えられます。
ただし無理のしすぎは禁物です!



※負荷が強いので①か②どちらか片方だけでも大丈夫です。