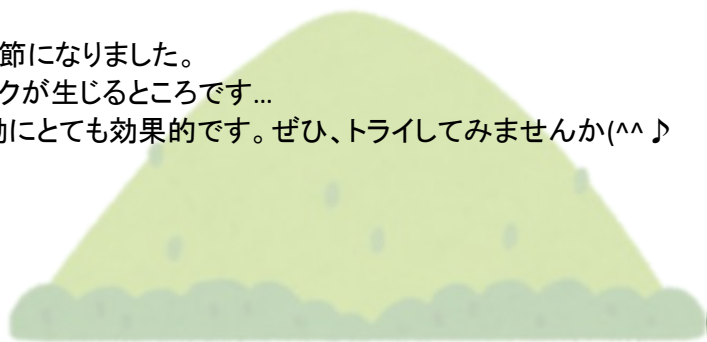


ハイキング！始めてみませんか？

運動の秋です！気候も良く運動するには最適な季節になりました。
とはいえコロナの影響で運動するには少しリスクが生じる場所です...
そこで、季節を十分に満喫できるハイキングは運動にとっても効果的です。ぜひ、トライしてみませんか(^^♪



ハイキングを始めるにあたって、 まずは準備をしましょう!!

山のトラブルを回避するためにトレーニングやストレッチなどがとても重要です。

トレーニング①

持久力UP

厳しい高低差はなくとも、いきなり長時間歩くと筋肉痛になるので、週1回程度は普段の生活の中に有酸素運動を取り入れ、長時間歩けるように体を慣らしておくといいです。
※歩くときは、ガニ股や内股になると膝に負担がかかるので膝と足のつま先が正面向いているか確認してみましょう。

【トレーニングメニュー】

- 歩行+ジョギング1~2km
- 水中歩行30分~1時間（膝に痛みがある方におすすめ）
- ひと駅歩く、オフィスまで階段を使う、バスを使わず歩く

トレーニング②

筋力UP

登山の上り下りで必要な筋肉（太もも前・後ろ・お尻）を鍛えましょう。
下半身の筋力が低下すると、膝や腰などに負担がかかるため、ケガの原因につながります。

【トレーニングメニュー】

- スクワット（太もも前）
10回×2~3セット
- 階段上り（お尻）
日常生活で階段を使用する



・ゆっくりイスに座る。
・膝がつま先より前に出ないように行う。



・上る足とお尻で体を
持ち上げるように階段を上る。

トレーニング③

バランス力UP

足場が悪い道はバランス感覚がないと転倒する恐れがあります。
そのために腹筋は欠かせません。

【トレーニングメニュー】

- クランチ(腹筋)
10回×2～3セット



・腰は床につけたまま
上体を持ち上げる。
※呼吸を止めないように注意。

- ダイアゴナルクロス(体幹)
10秒間キープ×2～3セット



・左右対称に手足を体の
延長線上に伸ばす。
※腰が反らないように注意。

ストレッチ

柔軟性UP

もしバランスを崩して無理な体制をとっても、柔軟性があれば身体を傷めずに済むこともあります。筋肉は日々使っているのでどんどん疲労がたまり硬くなっていきます。
お風呂上りに10分程度のストレッチがおすすめです。

- イスに座ってできるストレッチ (お尻・もも裏・腰周辺・体側)

(参考資料:ちゅ～Oh!!チャンネル☆女性に多い悩みその1～姿勢からくる腰痛～)

福岡県 おすすめハイキングコース



太宰府 四王寺山 標高410.0m

福岡 嘉麻 長谷山 標高311.0m

宗像 城山 標高369.0m

福岡 草場 柑子岳 標高254.5m

筑紫野 天拝山 標高257.4m



片道40分程度で行けるコースです。

頂上で味わえるおいしい空気と、四季を感じてみませんか😊