

まずはこの山から

高尾山

599m / 東京都八王子市
たかおさん

都心から一時間で行ける手軽さと
豊かな自然が魅力の高尾山。
ミシュランガイドで三ツ星の観光地に
選ばれたことでも有名。

高尾山・陣馬山コース

● 歩行距離約18.5km ● 約5時間30分

高尾山山頂から山道を西に向かい、城山(670m)、景信山(727m)を超えてたどり着くのが陣馬山(857m)。白馬像が目印です。晴れた日には、東に都心の超高層ビル、西に富士山を望め、360度の大パノラマが広がります。



* 歩き方のポイント

歩幅を小さく、ゆっくりと、
かかとをしっかりつけて歩きましょう。

息を切らさない程度にゆっくりと歩き、徐々に自分のペースをつかみましょう。かかとをしっかりつけ足底全体で着地するように歩くとバランスが崩れにくくスリップ防止にもつながります。特に下りは一歩一歩慎重に歩きましょう。がんばり過ぎは禁物です。豊かな自然と景色を楽しみながら、1時間歩くごとに10分位の小休憩を取るようにしましょう。

STARTER BOOK

Hiking

スターターブック 【ハイキング】

ハイキングに行きたい。



石井スポーツ
ISHII SPORTS

ハイキングの効果

効果① 健康維持・ダイエット

健康維持やダイエットに効果的な運動は、ウォーキングやハイキングなどの有酸素運動です。しかも「ちょっとキツイ」くらいの運動が、脂肪の燃焼を促進させダイエットには効果的です。また、ハイキングは平地と比べ起伏に富んだ地形を適度な負荷をかけながら歩くので、足腰の筋力強化にも効果があります。

効果② ストレスの解消・軽減

ハイキングの醍醐味は、自然の中で積極的に体を動かす「爽快感」と、歩ききった時の「達成感」です。また、「歩く」という行為には、心をほぐし、気持ちを明るくさせるという効果があり、ストレスの解消や軽減にとっても役立ちます。

効果③ 森林浴による

「癒し・リラックス効果」

枝葉のさわめきや小川のせせらぎには「1/fゆらぎ」があり、気持ちを落ち着かせ心を安らかにする癒しの効果があります。また、森林の樹木からでる香り（フィトンチッド）は、自律神経機能のバランスを整え血圧を安定させる効果があり、森林療法としても注目されています。

ワンポイントアドバイス

ハイキングは「早出、早帰り」が原則です。山の天気は午後から崩れだすことが多いため、午前中の早い時間には行動を開始して、目的地には余裕をもって到着できるようにしましょう。

3種の神器をそろえる

神器① 雨具

(レインウェア)

山の天気はとても崩れやすいものです。街は快晴でも、いざ山に入ったら雨が降ってきたなんてこともしばしば。また、標高が高くなるぶん気温も下がります(100m登るごとに0.6度下がる)。そんな時、雨具はウィンドブレーカー代わりとしても活躍しますので上下セパレートのタイプを選びましょう。



神器② リュック

(バックパック)

雨具に防寒着、ランチに水筒と、荷物は結構かさばって重くなります。そんな重い荷物を持ってしかも山を登るので、リュックはなるべく軽量で背負いやすさと機能性を重視したとトレッキング用のものを選びましょう。

神器③ 靴

(トレッキングシューズ)

山登りは自然の斜面を一步ずつ歩くスポーツです。行く先には岩場や木の根っこ、ぬかるんだ土など、滑りやすく危険な場所がたくさんあります。転倒による怪我や捻挫を防ぐためにも、靴は底のしっかりしたミドルカット以上のものを選びましょう。



持ち物チェックリスト【ハイキング編】

基本装備	アドバイスと必要度	◎必須 ○重要 △あると便利
<input type="checkbox"/> レインウェア(上下)	ゴアテックス素材が快適	◎
<input type="checkbox"/> 防寒着	フリースなど	◎
<input type="checkbox"/> 長袖シャツ	ケガ防止や日焼け対策に	◎
<input type="checkbox"/> 機能性アンダー(下着)	吸汗・速乾性素材のものを	◎
<input type="checkbox"/> スボン	ストレッチ素材で速乾性のものを	◎
<input type="checkbox"/> スパッツ	靴の中への雨の浸入を防ぐ	○
<input type="checkbox"/> ソックス	中厚で速乾性素材のものを	◎
<input type="checkbox"/> 登山靴	捻挫防止のためミドルカット以上のものを	◎
<input type="checkbox"/> グローブ	紫外線と雨風の寒さ対策用に	◎
<input type="checkbox"/> 帽子	熱中症、日焼け対策用に。頭部のケガ防止	◎
<input type="checkbox"/> サングラス	紫外線から目を守る	○
<input type="checkbox"/> ザック	20ℓ位。しっかりと背負えるものを	◎
<input type="checkbox"/> ザックカバー	防水だけでなく、汚れ防止にも	○
<input type="checkbox"/> ヘッドランプ	万が一の場合に備えて	○
<input type="checkbox"/> ストック	膝や腰の負担を軽減。ダブル(2本)がおすすめ	○
<input type="checkbox"/> 水筒、ペットボトル	1ℓ位のものを	◎
<input type="checkbox"/> タオル	汗を拭いたり、頭に巻いたりと重宝	◎
<input type="checkbox"/> 救急用具	常備薬プラス絆創膏や虫除けなど	◎
<input type="checkbox"/> 日焼け止め	日焼けは疲労の元。汗に強いタイプを	○
<input type="checkbox"/> サプリメント	体力の消耗に。ビタミン補給	○
<input type="checkbox"/> 行動食	歩きながら食べられる、ゼリーやチョコなど	○
<input type="checkbox"/> ビニール袋(ゴミ袋)	防水用やごみの持ち帰り用など数枚用意	◎
<input type="checkbox"/> トイレトペーパー	トイレはもちろん意外と活躍する	○
<input type="checkbox"/> 携帯座布団、マット	休憩時に大活躍	△

装備のポイント

ハイキングは、とても健康的で男女年齢を問わず気軽に始められる登山です。しかし山は必ずしも安全なところではありません。知識不足や不注意から事故を招くこともあるので、事前の準備や装備はしっかりと行いましょう。