

目指せ！健康生活

森林浴とトレッキングシューズのすすめ

厳しい暑さもようやく過ぎ、いよいよ「食欲の秋」の到来です。今回は「食欲の秋」を「森林浴の秋」に変えるべく、自然の中を楽しく散策できるトレッキングについてのお話です。

自然の中を歩いて森林浴を

森林浴は人間の持つ五感を刺激して、全身をリラクセスできる方法のひとつです。中でも森林の緑などを見ることは、「視覚」を刺激する効果があるといわれています。

また「嗅覚」等を刺激する「フィトンチッド」による効果も注目されています。「フィトンチッド」は、樹木から放出されている物質（テルペン類）が、呼吸や皮膚に触れて体内に取り込まれることで、リラクセス効果が高まるといわれています。

トレッキングとハイキング

トレッキングとハイキングとの違

いはどこにあるのか？ これには諸説あるようですが、ここでは「靴」で違いを定義することにします。

ハイキングは、「スニーカー」などで気軽に歩ける程度の路を歩く総称。これに対してトレッキングは、「くるぶしまで保護できる靴」で悪路（険しい木の根や岩場）などもある路を歩く総称です。

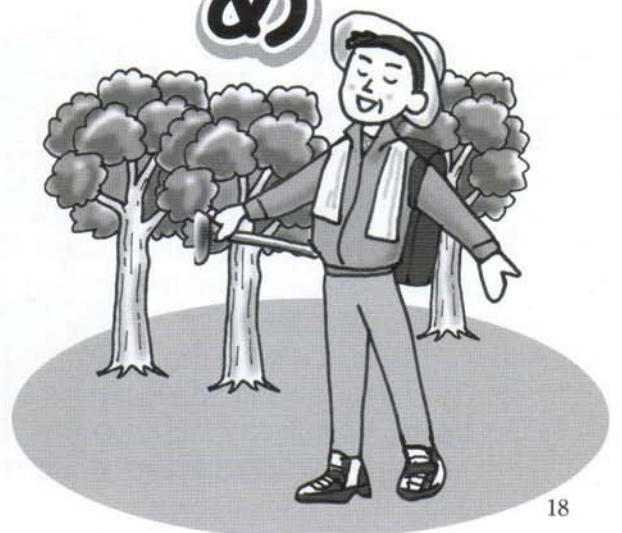
トレッキング時の靴選び

トレッキングは、ウォーキングや街歩きに比べて、起伏もあり歩行時間も長く、足には大きな負担がかかります。靴は、通気性や耐久性を備え、自分の足に合った一足を選びましょう。

悪路でも安定的に歩くために、形状は足首周辺を保護しやすい形が良いでしょう。具体的には、必ずヒモ靴を選び、「ローカット→ミドルカット→ハイカット」の「くるぶし」を覆う（図1）形が理想的です。

ハイキングは子どもから年配の方まで幅広く親しまれています。一歩上を目指すトレッキングの場合には、「くるぶし」を保護できる靴選びが特に重要です。

また、合わせてステッキポールなどを使用することで、起伏が多い場所でも下半身への負担を軽減します。うまく腕など上半身を使うことで、さらにトレッキングとしての安全性も高まります。



（図1）ハイカットのトレッキングシューズ

トレッキングにしろ、ハイキングにしろ、自分の足で最後まで歩けるコースを設定して、「自然を楽しむ」ことが大切です。たまには都会の喧騒から離れて、自然の中で、森林浴をゆっくり体感しながら、トレッキングに挑戦してみたいかがでしょうか。

《トレッキングの心得》

- 当日の天候や体調を十分考慮して、ルートの設定を行いましょう。
- 歩く前後は必ず準備体操や整理体操を行い、怪我予防・疲労改善を意識しましょう。
- 水分補給はこまめに行いましょう（のどが渇く前に少しずつ）。

●トレッキングに役立つ筋力強化

①上肢・体幹トレーニング



■上半身（大胸筋・上腕筋など）
両手を合わせて、呼吸を止めず全力で内側に6～7秒間押し合います。



■上半身（上腕筋・握力など）
指先を組んで、呼吸を止めず全力で外側に6～7秒間引き合います。



■体幹（腹筋など）
軽く背中を反らせて、おへその周りに力を入れて6～7秒間キープします。



②下肢トレーニング

■太もも（大腿四頭筋）
太ももを意識させて、足の角度を45度位まで持ち上げます。3秒間で上げて、3秒間位で戻します。



■すね（前脛骨筋）
すねの周辺を意識しながら行います。踵をつけてゆっくりとつま先を持ち上げ、ゆっくりと下ろします。



■ふくらはぎ（腓腹筋など）
ふくらはぎを意識しながら行います。つま先をつけて、ゆっくりと踵を持ち上げ、ゆっくりと下ろします。

※それぞれ10回位×3セットを目標にしましょう。

プロフィール●日本体育大学体育学部体育学科卒業。財団法人横浜市スポーツ振興事業団（現 財団法人横浜市体育協会）を経て現職。県内各地の健康づくりから介護予防事業の運動講師・体力測定業務等で活動中。



●トレッキング時の準備物品

- 水分（十分に用意しましょう）
- 間食（アメ・チョコレートなど）
- 救護用品（消毒液、バンドエイドなど）
- 帽子
- 着替え
- タオル
- 雨具（カッパなど）
- 虫除け
- 弁当



●トレッキング後のセルフケア

簡単フットマッサージ



- ①付け根から指先にかけて、指の両脇をもむ
- ②指をくるくる回す
- ③足の甲の骨と骨の間をほぐす
- ④足の指の間に手の指をはさみ、足首全体を回す

- ⑤手で足の指を、裏の方に向かって反らす
- ⑥足の裏全体をもみほぐす
- ⑦足の裏をこぶしでたたく

県内のおすすめコース

- 箱根・浅間山コース（距離：約9km 時間：約3時間）
大平台駅⇒浅間山⇒浅間山林道⇒千条の滝⇒小涌谷駅
- 弘法山・吾妻山コース（距離：約8km 時間：約2時間30分）
秦野駅⇒弘法山⇒善波峠⇒吾妻山⇒鶴巻温泉駅