

そうだ

ハイキングに行こう♪♪

Let's Go Hiking

忘年会、お正月、新年会と、1年で1番忙しい飲食シーズンが終わってホッと一息。ふと体重計に乗ってみると…。「ガーン」。増えてる…。そんな経験が皆さんありませんか。

何か運動を始めようと思っても、運動が苦手な人には、ジョギングやスイミングは短時間でギブアップしがち。そこでおすすめなのがハイキング。

今回の特集は、最近、若い女性や高齢者にも人気のあるハイキングの魅力に迫ってみました。

【問合せ】観光課 内線711~714



Effects

～ハイキングの効果～

効果1 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」くらいが脂肪の燃焼に効果的。また、ハイキングは平地と比べて起伏に富んだ地形を適度に負担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 ストレス解消

ハイキングのだいご味は、自然の中で積極的に体を動かす「心地よさ」と、歩き切ったときの「達成感」。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、ストレス解消や軽減にとっても役立ちます。

効果3 森林浴

木の枝や葉のざわめきや小川のせせらぎには、気持ちを落ち着かせて心を安らかにする「いやし」の効果があります。また、森林の樹木から出る香りには、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。

Goods

～3種の神器～

神器1 雨具

市街地は晴れていても、山へ行ったら雨が降ってきたなんてことは良くあること。また、標高が高くなると気温も下がります。（100m登るごとに0.6度。）そんな時、雨具はウインドブレーカー代わりにもあります。



神器2 リュック



雨具に防寒具、お弁当に水筒と、ハイキングの荷物は結構多くて重いもの。リュックはなるべく軽量で背負いやすいものを選ぶと良いでしょう。

神器3 靴(トレッキングシューズ)

山登りは自然の斜面を1歩ずつ歩くスポーツ。岩場や木の根っこ、ぬかるみなど滑りやすく危険な場所もあります。転倒によるけがやねんざをしないためにも、靴は底のしっかりしたものがおすすめです。

