

目指せ！健康生活

森林浴とトレッキングのすすめ

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、全身をリラック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「フイトンチッド」による効果も注目されています。「フイトンチッド」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、リラック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」の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」を覆入（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が、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。

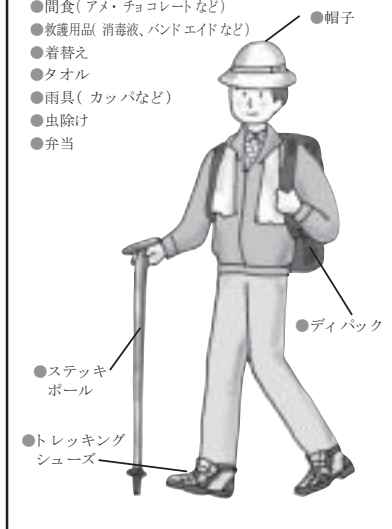
また、合わせてステッキポールなどを使用することで、起伏が多い場所でも下半身の負担を軽減します。うまく腕など上半身を使うことで、さらにトレッキングとしての安全性も高まります。



〈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



●ステッキポール

●ディバック

●トレッキングシューズ

●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

《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

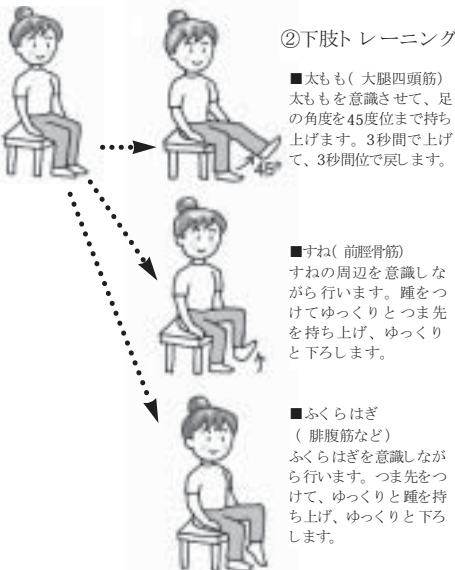


■上半身（大胸筋・上腕筋など）  
両手を合わせて、呼吸を止めず全力で内側に6〜7秒間押し合います。

■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×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。

資料参考『健康ウォーキングマガジン』（講談社）、『森林もりの不思議』谷田貝光克（現代書林）