

ヘルシーなの健康応援ナビ

NAVİ



健康課
市役所内
☎23-3515
あつみライフランド
☎33-0386

蔵王山に登って健康づくりをしよう！

愛知大学地域政策部の湯川治敏教授の研究グループが行った「田原蔵王山への習慣的な山登りが健康・体力に及ぼす影響」についての研究報告から、蔵王山への山登りの実態とその効果についてご紹介します。

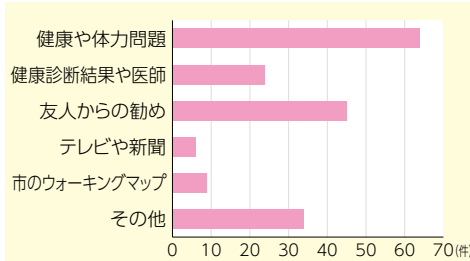
この研究では、アンケートによる実態調査と山登り中の歩行スピードや心拍数を測定する検証実験が行われました。アンケート調査では市民123名の協力により、山登りの頻度、ルート、消費時間、経験年数、効果などについて聞きました。

◆アンケート結果

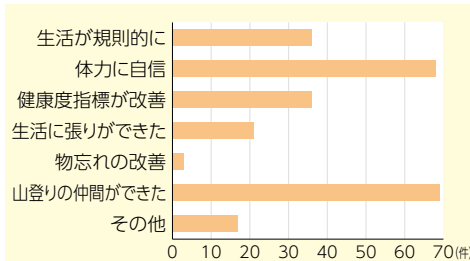
【山登りを始めた動機】

健康や体力に不安を感じて山登りを始

●山登りを始めた動機(複数回答)



●山登りの効果(複数回答)



※「田原蔵王山への習慣的な山登りが健康・体力に及ぼす影響」アンケート調査結果より

めた方は、全体の52%を占めています。健康でいたいと思っっている方が多いといえます。

【山登りの効果】

健康面や体力面で効果があったと答えた方が全体の55・3%で、山登りが健康づくりに効果的なことが分かります。

アンケート結果から、多くの市民が定期的に蔵王山に登り、その結果として健康・体力面の効果だけでなく、精神的・社会的にもその効果を感じている実態が明らかにされました。

◆検証実験

20名の方にGPS付きの携帯型心拍モニター装置を装着し、山登り中の移動速度や心拍数の変化を測定しました。

山登り中、全ての参加者が、高い心拍数を示すことが分かりました。この高い心拍数の維持が、体力や健康に好影響を及ぼしていると推測しています。



市内在住の杉本さん(90歳)は、蔵王山を30年以上も続けて登っています。おかげでとても元気だそです。

◆蔵王山のおすすめコース

蔵王山自然歩道は、初心者コースが往復歩行距離約6・2kmです。権現の森に案内図もあり、蔵王山マップは、商工観光課や蔵王山展望台で配布しています。展望台では、登頂認定証も発行しています。皆さん、秋の蔵王山を楽しみましょう。

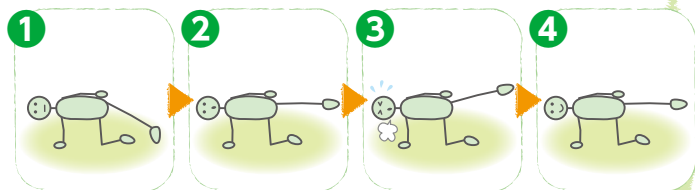
お手軽3分フィットネス 112

お手軽3分フィットネス集の中からご紹介します！

中殿筋を鍛えて正しい姿勢で歩こう！

中殿筋が弱くなると、骨盤が不安定になり、歩くときに体が左右に揺れ、正しい姿勢で歩けなくなります。中殿筋を鍛えて骨盤のゆがみを予防しましょう。

スポーツ課 ☎23-3531



- 1 右側を下に横向きになり。右手と右ひざをつく。
- 2 左足のつま先を正面に向けたまま、左足を床と水平になるまで上げる。
- 3 下腹部とお尻を締めて、息を吐きながらゆっくりと左足を少し上げる。
- 4 息を吐きながら、ゆっくり水平に戻す。※つま先は正面を向け、背筋を伸ばしたままで行い、①～④を左右共に10回程度繰り返す。