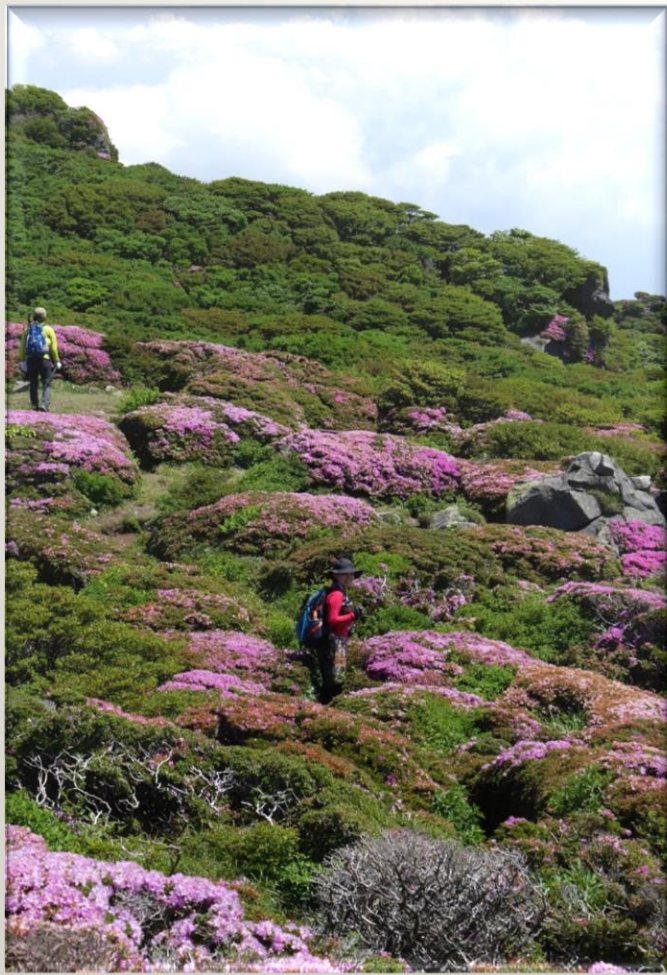


～百の頂に、百の喜びあり 深田久弥（小説家）～

山登りのススメ

最近若い女性なども山に登る人が増えています。山登り=きついというイメージの方も多いと思いますが、登った人にしか味わえない達成感や爽快感や感動があります。今回は登山の良い効果についてご紹介したいと思います！（背景写真は宮崎県の韓国岳です）



身体的効果

時間をかけて山道を歩き続けるので有酸素運動になります。平地でのウォーキングに比べて登山の登りでは、大臀筋（お尻）の筋力は約1.5～2倍の活動量です。登山の下りでは、平地のウォーキングよりも、腹直筋（お腹）や大腿四頭筋（太ももの前面）の筋力は約1.5～2倍の活動量です。

心理的効果

森林浴の効果として、ストレスホルモンの減少、血圧、脈拍数の低下などの効果があります。木々の香り、草花の彩り、鳥のさえずり、山頂の広大な景色、空の風景、土の感触等々...五感を働かせてそんな自然を満喫すれば気分もリフレッシュ！



九重連山の白口岳に向けて（大分県）

コロナ禍ですっかり山歩きはご無沙汰となっています。関西に異動しましたので六甲山にチャレンジしたいです！（Y.S）