

# 安全に里山歩きを楽しむために



## まずはしっかりと計画を立てよう！

- ・予想以上に時間がかかることもあるので、ゆとりを持ってタイムスケジュールを組みましょう



## 靴選び

- ・歩きに適した靴を選びましょう
- ・トレッキングシューズがおすすめ！



### ●トレッキングシューズの選び方●

- ・くるぶしがちょうど隠れる程度のミッドカット～ハイカットがおすすめ。足首を保護してくれます。
- ・デザインで選ばずに履き心地で選びましょう。サイズはもちろん、足の形に合った物を選びましょう。お店で履くときには普通の靴下ではなく専用の厚手の靴下を着用すること。



## 携行品

- ・雨具
- ・水筒
- ・ステッキ
- ・軍手
- ・地図
- ・歩きながらも食べられるもの（パン、おにぎり、バナナ、飴、チョコ など）
- ・携帯電話（あれば）
- ・筆記用具 など



## 服装

- ・速乾性のある肌着を！
- ・長袖シャツ（季節により調節できるもの）
- ・体温調節しやすいよう、上着は重ね着をしておくとうい
- ・帽子も忘れずに



### ✿春・夏✿

半袖でも構わないが、上に羽織れるよう通気性の良い長袖のコットンシャツなど準備しておくとうい。襟があると日焼け予防にも。

### ✿秋・冬✿

速乾性・保温性を重視したものを1枚予備として準備しておく。ジャケットは防風性・防水性のあるものであれば、中間衣あるいはアウターとして使用できる。



※岡山県勤労者山岳連盟(2003)「新ルート 岡山の山百選」参考



水分補給はこまめにしっかり！



体調が悪いときはやめましょう



適宜休みましょう  
疲れたら早めに休憩を！



天気予報は数日前からチェック！  
悪天候のときはやめましょう



歩く前後にはストレッチ！  
(次ページ参照)



仲間と一緒に歩くのが望ましい

# さあ出発！その前に…ストレッチング

事故の予防と運動後の疲労を軽減するために、出発前、そして帰ってきた後にも必ずストレッチングを行きましょう。



20秒程度ゆっくり伸ばすことで、筋や関節をほぐします

## 脚

①ふくらはぎ



②大腿部背面



③大腿部前面



④大腿部内側



## 体幹

①臀・腰部



②上背部



③頸部



## 肩

①肩



②上腕



③手首



## 腕

※厚生労働省「エクササイズガイド2006」より



## ストレッチングのポイント

ゆっくりと適度に伸ばしましょう！

- ① 呼吸は止めずに
- ② 吐く息を意識して（しっかり吐くことで自然に息を吸い込むことができる）
- ③ 20～30秒程度、ゆっくりと
- ④ 痛いと感じない程度に
- ⑤ ストレッチングする部位の筋が十分伸びている感覚を意識して
- ⑥ 反動をつけたりおさえつけないように

**次の日まで疲れを残さないためにも、歩き終えた後には整理運動を！  
疲れた体をゆっくりほぐしてあげましょう**

さあ、準備はできましたか？  
念入りに準備をしておくことで、ケガをすることなく安全に歩くことができます。

それでは楽しい里山歩きへ出発です！  
自分の体力に合わせたコースにチャレンジしてみましょう！

