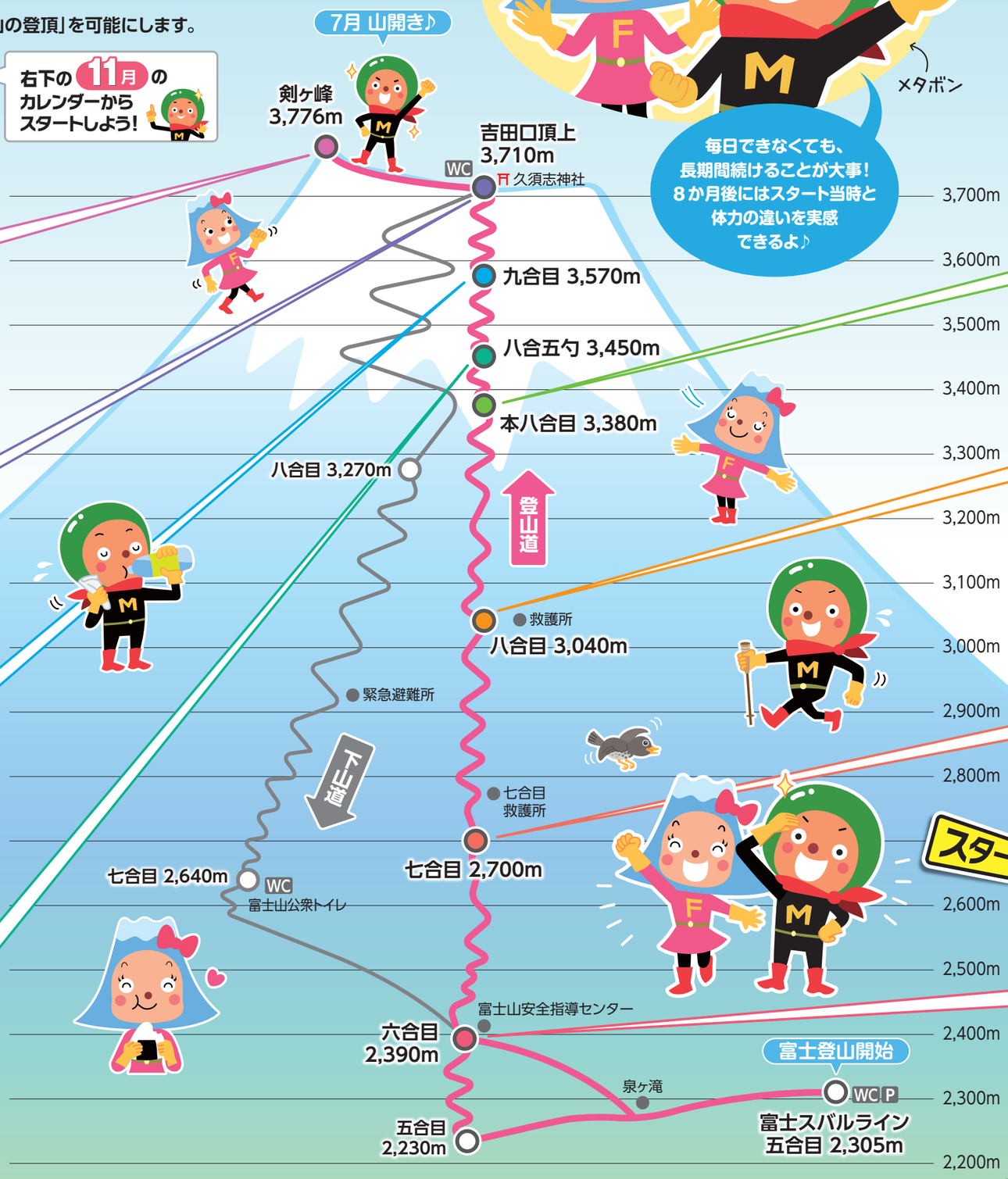
20□□年夏、3,776メートルの世界へLet's Go!

階段歩きing DE 目指せ富士山頂!

毎日400段の階段をコツコツのぼってトレーニング。
継続した体力づくりが「健康の維持・増進」、そして「富士山の登頂」を可能にします。
階段の環境がない方は、1日1万歩でもOK。
できた日はカレンダーの□にチェックを入れましょう!

右下の11月のカレンダーからスタートしよう!

毎日できなくても、長期間続けることが大事!
8か月後にはスタート当時と体力の違いを実感できるよ♪



ゴール!

スタート!

このチェックシートの使い方

次のいずれかの日に、カレンダーの□へチェックを入れましょう。

- 1日400段の階段をのぼった日
- 1日1万歩を歩いた日

山開き(7月1日)の8か月前(11月)にスタートするのがベストです。150日(60%)以上チェックを目標にがんばろう!

6月

1 □	2 □	3 □	4 □	5 □	6 □	7 □
8 □	9 □	10 □	11 □	12 □	13 □	14 □
15 □	16 □	17 □	18 □	19 □	20 □	21 □
22 □	23 □	24 □	25 □	26 □	27 □	28 □
29 □	30 □					

5月

手頃な山へハイキングに行き、脚力・体力を確認しよう!

1 □	2 □	3 □	4 □	5 □	6 □	7 □
8 □	9 □	10 □	11 □	12 □	13 □	14 □
15 □	16 □	17 □	18 □	19 □	20 □	21 □
22 □	23 □	24 □	25 □	26 □	27 □	28 □
29 □	30 □	31 □				

4月

春♪ 階段歩きingも汗ばむほどに

1 □	2 □	3 □	4 □	5 □	6 □	7 □
8 □	9 □	10 □	11 □	12 □	13 □	14 □
15 □	16 □	17 □	18 □	19 □	20 □	21 □
22 □	23 □	24 □	25 □	26 □	27 □	28 □
29 □	30 □					

3月

脚力がアップしたことを少しずつ実感する頃です

1 □	2 □	3 □	4 □	5 □	6 □	7 □
8 □	9 □	10 □	11 □	12 □	13 □	14 □
15 □	16 □	17 □	18 □	19 □	20 □	21 □
22 □	23 □	24 □	25 □	26 □	27 □	28 □
29 □	30 □	31 □				

2月

もう階段をのぼることが習慣になっている頃ですね♪

1 □	2 □	3 □	4 □	5 □	6 □	7 □
8 □	9 □	10 □	11 □	12 □	13 □	14 □
15 □	16 □	17 □	18 □	19 □	20 □	21 □
22 □	23 □	24 □	25 □	26 □	27 □	28 □
29 □						

20□□年1月

新年の幕開け。富士山登頂を元旦の計に!

1 □	2 □	3 □	4 □	5 □	6 □	7 □
8 □	9 □	10 □	11 □	12 □	13 □	14 □
15 □	16 □	17 □	18 □	19 □	20 □	21 □
22 □	23 □	24 □	25 □	26 □	27 □	28 □
29 □	30 □	31 □				

12月

冷え込んできます。ヒザの調子を気にしながら…

1 □	2 □	3 □	4 □	5 □	6 □	7 □
8 □	9 □	10 □	11 □	12 □	13 □	14 □
15 □	16 □	17 □	18 □	19 □	20 □	21 □
22 □	23 □	24 □	25 □	26 □	27 □	28 □
29 □	30 □	31 □				

20□□年11月

11月は体を慣らす期間です。階段歩きingも体調に合わせて実行しましょう。五合目の酸素は東京(0m)の4分の3しかありません。富士登山では体を慣らすため、一気にのぼらず、五合目で長時間滞在してからの登頂が勧められています。

ここに☑チェック!

1 □	2 □	3 □	4 □	5 □	6 □	7 □
8 □	9 □	10 □	11 □	12 □	13 □	14 □
15 □	16 □	17 □	18 □	19 □	20 □	21 □
22 □	23 □	24 □	25 □	26 □	27 □	28 □
29 □	30 □					

※富士山の標高イラスト作成資料…角谷道弘著『ステップアップ山登り 第3巻 富士山』(小学館 2013)