

毎日続けよう♪ 階段のぼり1日400段! (or 1日1万歩)

階段歩きing DE 目指せ富士山頂!

世界遺産に登録された富士山の登頂を目指しながら、体力づくりをしてみませんか?
階段をのぼる運動が、登山にふさわしい体をつくれます。目標は毎日400段の階段のぼりです。
時間にしておよそ4分間! 短時間ですが、続けることで登りきるための脚力が得られる魅力があります。
さあ、職場や家族みんなで富士山頂を目指して、今日からのぼりはじめましょう。

HAIJII発行200号、
ソニー健保設立55周年
記念のイベントだよ!



体力向上+生活習慣病予防にも効果あり

階段歩きingは、厚生労働省策定『健康づくりのための身体活動基準2013』を参考にして企画しました。

同基準から生まれた『身体活動指針“ココカラ+10”^{プラステン}』は、「1日の身体活動を10分増やせば、生活習慣病等のリスクを3%減らすことが期待できる」

というエビデンスに基づいています。階段歩きingを習慣づけて、1日の身体活動をもう10分増やし、体力向上+生活習慣予防に役立てましょう。

【歩行におけるMETs^{※1}の違い】

階段をのぼる (荷物なし)	山を登る (荷物なし)	階段をおりる (荷物なし)	速行 (5~6km/h) (荷物なしで運動目的の速さ)	歩行 (4~5km/h) (荷物なしでほどの速さ)	歩行 (4km/h) (荷物なしでふつうの速さ)
8.0 METs	6.3 METs	3.5 METs ^{※2}	4.3 METs	3.5 METs	3.0 METs

※1 運動強度の指標METs (メッツ) は「安静時を1とし、運動や活動したときに、その何倍のエネルギーを消費するか示したもの」です。
※2 ヒザを痛めやすい等の理由で「階段をおりる」運動は推奨していません。

運動強度は
歩きingの2倍です!



階段歩きingの魅力

職場の仲間と富士山へ登ろうと計画したのは今年の1月。通勤途中やオフィスにある階段をせっせとのぼるようにしました。実行日にはカレンダーに印をつけながら…。オフィスは10Fにあり、最初は息がゼイゼイ、冬なのに汗

はタラタラ! でも6月頃になるとかなり体が楽になりました。おかげで今夏、以前登ったときよりも軽やかに山頂に立つことができました。毎日できなくても長期間続けることが大事です。8か月後には体力・脚力が見違えるほど違っていることを実感できますよ!

ソニー健保 Cさんからのメッセージ

* ヒザに持病がある方、腰痛のある方などは無理をしないようにしましょう。
階段環境のない方、無理なく運動をはじめたい方は、歩きingで1日1万歩を目指しましょう。

2020 年度版

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 2020年11月 の
カレンダーからスタートしよう!

2021年 6月

日	月	火	水	木	金	土
		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			

2021年 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!

日	月	火	水	木	金	土
						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					

2021年 4月

春♪ 階段歩きingも汗ばむほどに

日	月	火	水	木	金	土
				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	

2021年 3月

脚力がアップしたことを
少しずつ実感する頃です

日	月	火	水	木	金	土
		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		

ふじりん

7月 山開き♪

求む! 登頂者

この階段歩きingのトレーニング効果で登頂に成功した方は、「体験談」「記念写真」をソニー健保までお寄せください。お待ちしております!

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♪

剣ヶ峰 3,776m

吉田口頂上 3,710m
久須志神社

WC

九合目 3,570m

八合五勺 3,450m

本八合目 3,380m

八合目 3,270m

● 救護所

八合目 3,040m

● 緊急避難所

● 七合目 救護所

七合目 2,640m

WC

富士山公衆トイレ

七合目 2,700m

六合目 2,390m

富士山安全指導センター

五合目 2,230m

● 泉ヶ滝

富士登山開始

WC P

富士スバルライン
五合目 2,305m

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

来年の山開き(7月1日)まで、150日(60%)以上チェックを目標にがんばろう!

2021年 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♪

日	月	火	水	木	金	土
		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					

2021年 1月

新年の幕開け。
富士山登頂を元旦の計に!

日	月	火	水	木	金	土
						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						

2020年12月

冷え込んできます。
ヒザの調子を気にしながら...

日	月	火	水	木	金	土
		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		

2020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!

日	月	火	水	木	金	土
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					