

体力レベルの基準 (行動時間＝歩行＋休憩観光＋予備)

	レベル	一日当りの最大標高差 (m)	行動時間 (時間)	歩行時間 (時間)	休憩時間 (分)	予備 (分)	歩行距離 (km)	設計歩行速度：ハイキング 2.5～3.5 km/h。登山 1.5～3.0 km/h		
ウォーキング ハイキング	初級	ほぼ平坦	6以内	4以内	60	20	～12	体力にあまり自信がない方	エコツアー	ハイキング
	中級	500以下	5～9	4～7	60～100	20	12～22	ハイキングに少し自信がついた方		
	上級	700以下	9以上	7以上	100以上	20	22～	長時間歩く体力が持続できる方		
登山	初級	600以下	5以内	4以内	60分	20	5～10	ハイキング中級から登山を志す方。	登山	登山
	中級	600～1200	5～9	4～7	60～100	20	10～18	安定した体力。整備された岩場がある		
	上級	1200以上	9以上	7以上	100以上	20	18～	山小屋素泊。安定した強い体力と技術		

年齢制限
について

幅広い年齢層で18歳から約80歳の方々が対象です。年齢制限は特にありません。「ロングトレイル分割踏破」計画は、リピーターも多くリタイヤ世代や中高年の交流と健康増進、充実したライフスタイルを提案しています。

基礎体力のめやす

ハイキング初級レベルの場合は、自宅周辺的生活道で、約8kmを休憩を含めて約2時間30分で歩ける基礎体力がめやすです。基本的に健康なら、初級コースで危機管理が容易な旧街道歩きなどに2～3回参加しているうちに、体が軽く感じられ健康増進と、足腰が強くなるのが自覚できるようになります。運動不足で自分の体力が読めない方は、日ごろのウォーキングを習慣にしてください。

ストレッチ・ウォーキングのおすすめ

身体関節の可動範囲を広げるためにストレッチの習慣をおすすめします。動作については、自分で工夫して下さい。一動作でやや長く感じられる約30秒。いちにち約15分。あらゆる関節の可動範囲を広げましょう。ストレッチ効果は24時間持続しますので、いちにち1回おすすめします。ストレッチとウォーキングの併用は健康効果抜群で、身体の細胞が活性化して若返った気分になります。