

Activity Levels

活動体力レベル

アドベンチャーネットワークの各コースにおける活動体力レベルについてのご案内

レベル1 初級レベル

レベル1 コースは、特別に難しい事はありません。健康体であれば充分楽しめます。健康申告書を提出していただき、ANI 担当医により了承を得れば参加できます。ご質問などあれば直接お尋ね下さい。

レベル1 のコースでは、ユニオングレッシャー周辺の活動はオプションとなっております。

ご自分の体力に合わせて活動できます。

レベル2 初級から中級レベル

レベル2 コースは、活動範囲が少し広くなり、さらにアクティブな旅となります。

2～3時間のショートハイキングや標高の高い場所でのオプションツアーがあります。

レベル3 中級レベル

レベル3 コースは、レベル2 よりさらにアクティブな旅となります。ほどよい地形でのハイキングなどがあります。

いつもとは限りませんが、雪上車のサポートもあります。

又、標高10,000 フィート(3,300m)以下の場所での行動となります。長距離ハイキングが数日間続いたり、雪上でのキャンプ、他の義務づけられた行動があります。

旅行中、理由いかんによっては、日々の行動を取りやめる事もできます。

健康体であることが必須条件です。旅を楽しむためにも体力が必要です。十分な筋力があり、心臓血管の持久力とバランスが取れていることが必要です。

最高のコンディションで参加する為にも、少なくともご出発の3ヶ月前からトレーニングを開始することをお薦め致します。徐々に夢にかける情熱と身体の持久力も増してくることでしょう。

お尋ねいただければ最適なトレーニングプログラムをご紹介します。

レベル4 中級ー上級レベル

レベル4コースはスキー、ハイキング、トレッキングが組み合わさったコースとなります。1日に3時間から6時間連続した活動内容です。

急で岩だらけのごつごつした地形の場所を移動します。標高は10,000フィート(3,300m)あたりまでの活動となります。

健康にかなり自信があり、旅を楽しむ為にも、強靱な体力と筋力、心臓血管がバランスよくまた優れている事が必要です。

最高のコンディションで参加する為にも、少なくともご出発の3ヶ月前からトレーニングを開始する事をお薦め致します。徐々に夢にかける情熱と身体の持久力も増してくることでしょう。事前のトレーニングプログラムについてお尋ね下さい。ご自身に適したトレーニングアドバイスを致します。

レベル5 上級レベル

登山、スキー、ハイキングなどが組み込まれ、日に5時間~8時間連続した活動内容コースです。

標高15,000フィート(約5,000m)の陸路や山々の地形での活動です。

高緯度での運動となり、生理学的ストレスも加わります。

登山コースでは、高緯度での登山経験が要求されます。又、技術を要する岩のぼり、難易度の高い氷河越え、アイスクライミング技術の経験が必要です。

さらに、高緯度では、不快さも引き起こされ、低緯度での運動では体験し得ない症状が出る場合もあります。動悸、息切れ、不安や落ち着きがない行動、夜には不眠、頭痛などが考えられます。

このような経験を楽しむには強靱な体力と、身体のコンディションを最高に高めなければなりません。強靱な筋力、心臓血管がバランスよく、また優れていることが必要となります。少なくともご出発の6ヶ月~8ヶ月前からトレーニングを開始することをお薦め致します。徐々に精力的なレベルへと高めて下さい。