

月 <歩数記録表>

一步を0.7mで換算。筋肉強化運動(ランニング等)実施日に○印。

日付	曜日	歩数〔A〕 歩	累計歩数〔B〕 歩	歩行距離 (A×0.7m)	累計歩行距離 (B×0.7m)	足腰訓練 実施日に○	備考欄 長距離歩行等
1				km	km		
2				km	km		
3				km	km		
4				km	km		
5				km	km		
6				km	km		
7				km	km		
8				km	km		
9				km	km		
10				km	km		
11				km	km		
12				km	km		
13				km	km		
14				km	km		
15				km	km		
16				km	km		
17				km	km		
18				km	km		
19				km	km		
20				km	km		
21				km	km		
22				km	km		
23				km	km		
24				km	km		
25				km	km		
26				km	km		
27				km	km		
28				km	km		
29				km	km		
30				km	km		
31				km	km		
一ヶ月計				km	km		
累計							

\*貴方の毎日の歩数を記録してください。「歩く」と意識して歩いてください。

\*阿波一国巡り達成=315,000歩、阿波+土佐=863,000歩、阿波+土佐+伊予=1369,000歩、

結願=1,600,000歩が必要です。 10,000歩／日ですと、5か月と10日で結願できます。

\*100km=143,000歩、500km=720,000歩です。 本番までに500km程度は訓練しましょう。

## 「歩き遍路」結願への訓練スケジュール

本日から、前頃でできれば歩き始めましよ う 本番の4ヶ月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・靴や靴下など、道具類を試用してください。そして、適・不適を判断してください。</li> <li>・散歩ではダメです。ゆっくり歩くのではなく、意識して一所懸命歩いてください。</li> <li>・軽めの運動（ラジ運動）を始めてください。各々20回を1セットとして、一日に3セット実施しましょう。</li> <li>・朝夕・運動の前後に、意識してストレッチ運動をしてください。</li> <li>・一日一万歩を目標に歩いてください。ただし、無理をしない範囲で努力してください。</li> <li>・歩きの途中に、スクワット運動やかかとを着けずに歩くなどの筋肉強化も段々と取り入れてください。</li> <li>・坂道や階段などをウォーキングコースに組み入れてください。</li> <li>・筋肉の疲れ具合やマメ・足爪等の痛みや変化などに、特に意識を傾注してください。</li> <li>・5~6km超の歩き体験を積み重ねてゆきましょう。歩数にして一回8,000~9,000歩です。</li> <li>・健康診断などを受診し、ご自分の体調を客観的に把握してください。</li> <li>・「歩き遍路」を明確に意識し、目標にしてください。</li> <li>・一日に20km、歩ける脚力をを目指しましょう。時間にして連続4~5時間の歩きです。</li> </ul>
本番二十日頃まで	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一日20kmを連続して二日間、リュックを背負って歩き体験してください。</li> <li>・近隣の里山（標高差400m程度）に出かけ、リュックを背負っての歩き体験してください。</li> <li>・雨天での歩き体験してください。靴・雨具・リュック内への防水能力を把握してください。</li> <li>・歩き本番に使用する靴やリュックを試用してください。成否を左右します。</li> <li>・意識して歩数を上げてください。歩幅70cmですと2万歩で14km、3万歩で21kmです。</li> <li>・意識して、坂道や階段の上り下りにチャレンジしてください。</li> </ul>
本番から十日前	<ul style="list-style-type: none"> <li>・軽めの筋力訓練に切り換えてください。疲れを翌日に残さないような程度に抑えてください。</li> <li>・習慣化するように、意識してストレッチ運動を続けてください。</li> <li>・靴やリュック・用品等の最終選定。→道具類の取捨選択を実施。*Point=あれば便利な用品類は持たない。</li> </ul>
本番五日前から	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体調調整の期間とし、訓練等は控えてください</li> <li>・疲れを取り除き、万全の状態を維持してください</li> <li>・習慣化するように、意識してストレッチ運動を続けてください</li> <li>・マメや外傷等の治療、足爪を短く切り揃える等の手入れを行ってください</li> <li>・歩き本番に備えて、リュックや持物の準備や荷物の軽量化に尽力してください</li> </ul>
歩き遍路本番	<p>一笠一杖を持ち、世塵を忘れ、辛苦を厭わず、清浄心に立ち還る路。只、飄々と歩く功德 晴れもよし雨も亦よし野辺の道。 笠ほとけ杖は大師よ春の風。 お大師さまに出会う路です 「お遍路さん」になり、そして成りきって「お四国」を歩きましょう。 同行二人の世界です 歩幅を少しだけせばめて、無理に急がず、手抜きもせずに一定のペースで歩いてください 休憩時、リュックを下して靴と靴下も脱ぎ、足裏を乾燥させます。マメの未然予防を忘れずに</p>

\*お遍路に関する歴史や文化に興味をお持ちください。そして、いろいろな知識吸収に努めてください。

\*後に悔いのめばえないように、ご自分で納得できる「歩き遍路」を目指されてください。

\*無理しない範囲で、努力してください。

\*お仲間や友人と一緒に始めると効果が大です。

※《歩数記録表》はコピーしてお使いください。