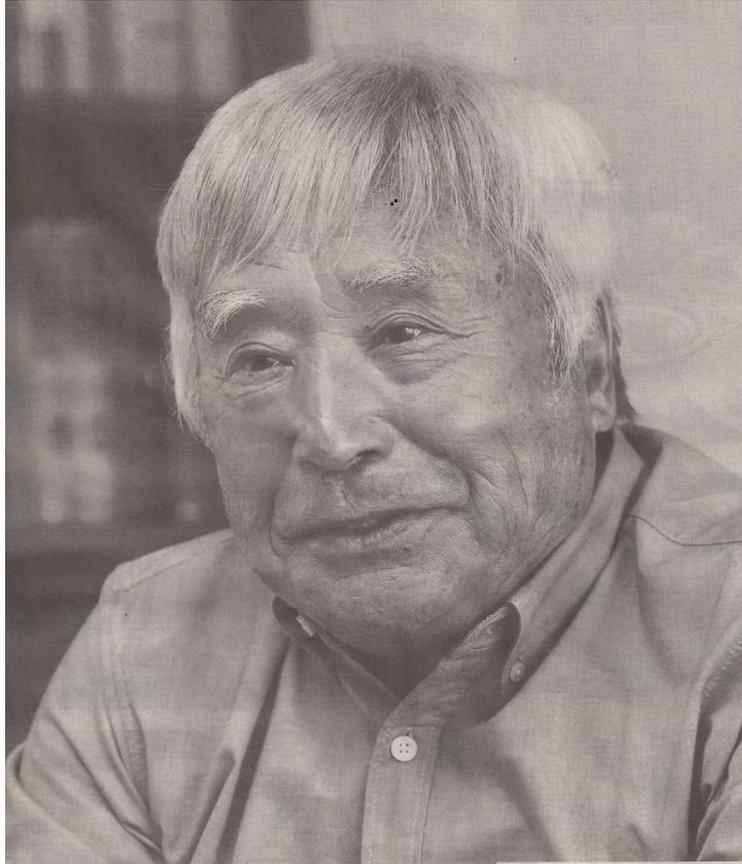


三浦さんの健康法で大事なことは？

2015年7月14日
朝日新聞

■基本は歩くこと。

■そこに目標をプラスした「攻めの健康法」を実践しています。



冒険家・プロスキーヤー
三浦 雄一郎さん(82歳)

60歳の時に世界最高峰のエベレスト登頂を目指してトレーニングを開始。70歳で初登頂。

2013年5月には80歳にて3度目の登頂を成功させている。

元気よく歩けることは、健康の基本。

歩くことで適度に負荷をかけていくんです。

そこに僕の場合は「エベレスト」という目標があったおかげで、歩く気持ちが続きました。

目標は何でもいい。

温泉に行きたいとか、孫と一緒に遊びたいとか。

大切なのは、具体的な目標に向かって歩み続けることです。