

**コロナに負けるな！ Never give up to COVID-19****「それぞれのエベレスト」**

= MIURA チャンネル・プロジェクト =

7年前(2013)の今、当時80歳であった三浦雄一郎(プロスキーヤー&冒険家、クラーク記念国際高等学校・校長)は世界最高峰のエベレスト山頂を目指していました。

あの日々の日々を辿り、これから1か月間 それぞれのエベレスト を目指す、三浦豪太(プロスキーヤー、博士(医学))が考案したエクササイズ・プログラムを MIURA チャンネルにて WEB 発信してまいります。こどもからご年配の方まで1日約30分前後、Stay at Home でも楽しく無理なく身体を動かすトレーニング・プログラムです。(無料)

**2020年4月23日(木) スタート!**Go to → [note.com/miuradolphins/magazines](https://note.com/miuradolphins/magazines)**内容:**

- \* 4/23 ~5/23 毎日 その日のエクササイズ・リストと 2013年同日の遠征日誌を発信
- \* 1か月間 累計 標高差 3498 ㍎ (エベレストベースキャンプから山頂)相当のトレーニング内容
- \* YouTube (Miura Dolphins) へエクササイズ動画 & 雄一郎・豪太からのビデオレターを掲載
- \* エベレスト遠征当時の映像、そのときの「振り返り」インタビュー など

健康な身体で登山を続けるために必要な運動は1か月約2000 ㍎の標高差(累計)を登ることだと推奨されています(鹿屋体育大学・山本正嘉教授)。それは例えば500 ㍎ぐらいの山を月に4回登りにでかけることや、或いは階段の登り降り、昇降運動、傾斜のあるトレッドミルで登高を計算してトレーニングをすることです。今、山へでかけることが難しい私たちですが、新型コロナウイルスという見えざる脅威に晒されているときだからこそ、心身ともに前向きになり、健康維持&向上が必要とされてます。2013年、80歳という高齢で不整脈、骨盤骨折…様々な障害をかかえた三浦雄一郎が挑戦したエベレスト登山を心のなかで再現し、一緒に標高差2000 ㍎超えとなる3498 ㍎を目標として、これからの1か月間、毎日積み重ねて、楽しくエクササイズを行いましょ!

その一步一步が夢の山頂への道のり。1か月後、それぞれのエベレストの山頂に立ったとき、  
きっと新しい景色が広がることだと思います。 三浦雄一郎

= この件に対するお問い合わせ先: ミウラ・ドルフィンズ [info@snowdolphins.com](mailto:info@snowdolphins.com) =  
Tel 03-3403-2061

参照: 別紙 &lt;MIURA 流 コロナ対策&gt; 三浦豪太