

あなたのハイキング・登山レベルをチェック!

①花、樹木、動物など、自然が好きである	YES	NO
②普段から散歩するなど、カラダを動かすことを日課にしている	YES	NO
③エスカレーターと階段がある場所では、積極的に階段を利用している	YES	NO
④高尾山程度の山なら、問題なく登れる	YES	NO
⑤スクワットは10回以上できる	YES	NO
⑥苦しくても達成感を味わいたい	YES	NO
⑦ここ一年の間に、2回以上、山に登った(歩く時間が3時間以上)	YES	NO
⑧食べるものなど、健康には気をつけている方だ	YES	NO
⑨高いところが好き	YES	NO
⑩ある程度、重量のある荷物を背負うのに慣れている	YES	NO
⑪「実年齢より若い」と言われる	YES	NO
⑫じっくりと考えたいことがある	YES	NO
⑬精神的にタフになりたいと思っている	YES	NO
⑭山のない人生なんて、考えられない!	YES	NO
⑮ツアーを選ぶときは、クオリティ(品質)を重視する方である	YES	NO

レベルに応じた
コースを選べば
満足度も高まるよ



あるくの人気キャラクター のぼるくん

YESの合計は?

個

さあ、診断結果を見てみましょう!

YESの数が、ゼロだったあなたへ…歩くのは苦手ですか?

歩くことが嫌い? 苦手? それとも? —まずは、毎朝20分程度の散歩から始めてみてはいかがでしょうか。それから、今日の説明会をどうぞ楽しんでいってください! きっと、新たな一步を踏み出したくなるはずです。

YESの数が、1~3個だったあなたは…【気軽にあるこう・ハイキング入門レベル】がオススメ!

「わたしでも歩けるかしら?」と、不安を感じていらっしゃる方も、心配はご無用です。
【気軽にあるこう】【ハイク入門】のマークが付いているコースを中心に、検討されてみてください。

YESの数が、4~5個だったあなたは…【ハイキング初級レベル】でも大丈夫!

「平坦な道では、ちょっと物足りない」「もっと自然の奥深さを体感してみたい」とお感じのあなたは、
【ハイク初級】のマークが付いているコースを中心に、検討されてみてください。

YESの数が、6~8個だったあなたは…【ハイキング中級・登山入門・登山初級レベル】でも大丈夫!

日頃から登山やハイキングを積極的に楽しまれているあなたは、初級レベルでは満足できないかもしれません
アップダウンの多い【ハイキング中級】【登山入門】【登山初級】コースなら、手ごたえを感じていただけるはず。

YESの数が、9~12個だったあなたは…【登山中級】に、レッツ・トライ!

山が生活の一部になっているあなたは、本格的な登山にトライ。体調維持管理に留意され、ダイナミックな登山
ツアーをお楽しみください。【登山中級】のマークが付いているコースを中心に、検討されてみてください。

YESの数が、13個以上だったあなたは…【登山上級】に、臆することなくチャレンジを!

まさに“山人生”を歩んできたあなた。ここまで来たらトコトン山を極めましょう! 無人小屋での自炊、ロングコースなど、山ならではの体験を楽しめる【登山上級】のマークが付いているコースを、臆せずにご検討ください!