

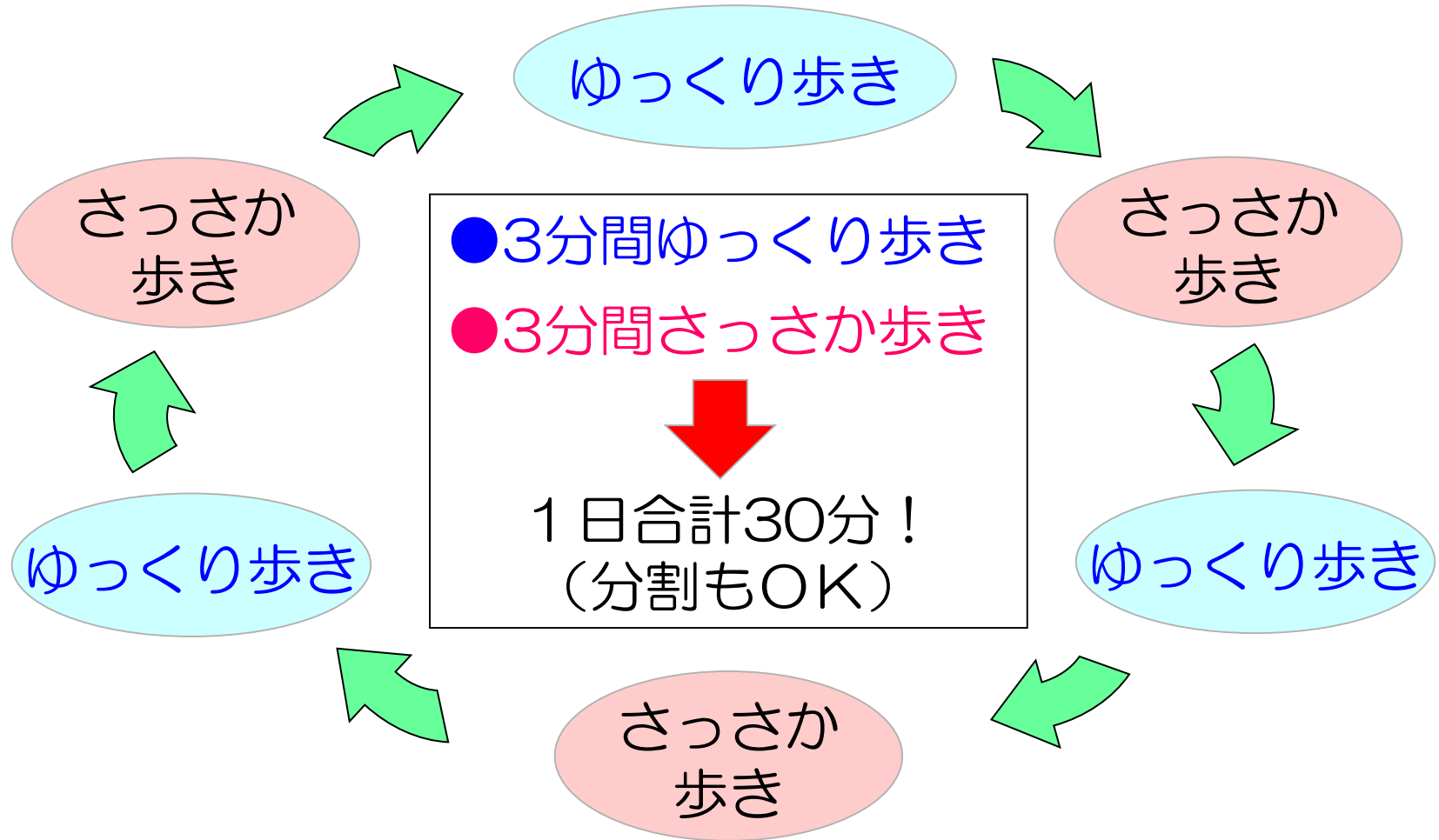
運動不足解消に ～インターバル速歩～

インターバル速歩とは、「さっさか歩き」と「ゆっくり歩き」を数分間ずつ交互に繰り返すウォーキング法です。

筋肉に負荷をかける「さっさか歩き」と、負荷の少ない「ゆっくり歩き」を合わせることで、筋力や持久力を無理なく向上させることができます。



インターバル速歩の歩き方



「インターバル速歩」は、NPO法人熟年体育大学リサーチセンターの登録商標
<https://www.jtrc.or.jp>

インターバル速歩はメタボ対策にも効果あり！

インターバル速歩は生活習慣病リスクの改善などにも効果があるので、メタボが気になる方や体力に自信のない方、忙しくて時間がとれないという方にもおすすめのウォーキング方法です。

※インターバル速歩 6ヶ月間実施の結果

参照：NPO法人熟年体育大学リサーチセンター
<https://www.jtrc.or.jp>

- 体力（全身持久力） ⇒ 10～20%増加！
 - 高血圧症
 - 高血糖症
 - 異常脂質血症
 - 医療費
- } 10～20%改善！
- ⇒ 10～20%削減！

さらに、うつ病評価尺度（CES-D）実施結果
実施前・うつ傾向 22% ⇒ 実施後 12%に減少

※ 週平均速歩時間が多い人ほど、得点減少量が大きい。
⇒ よく歩いた人ほど改善がみられた。

インターバル速歩の姿勢のポイント

☆姿勢のポイント

- ①背筋は真っ直ぐ、胸を張って歩く
- ②視線は真っ直ぐに15mほど先を見る
- ③腕を大きく振る（肘を後ろに引く感じで）
- ④歩幅は大きくとって、大股歩きをキープする

☆歩く前には準備運動も忘れずに！

