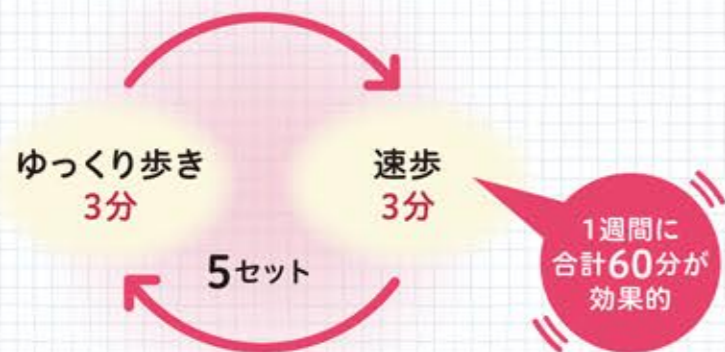


# 始めてみよう! インターバル速歩



## 歩き方

ゆっくり歩きも速歩も歩き方の基本は同じです。

### POINT!

ゆっくり歩きのときも背筋は伸ばしたまま! 息を整えるようリラックスしましょう。

### お腹を少しへこませ、少し力を入れる

歩くときに内股も少し緊張させると、体が左右にぶれません。骨盤と脚を一緒に動かす感じで。

### 歩くときは重心を少し前に傾ける

### かかとから着地し、親指の付け根(母指球)で強くける

足の踏み出しはできるだけ大腿になるように。

### 遠くを見る

視線は10~15メートル程前方に向け、あごは上げない。

### 腕は後ろに振る

手を軽く握りひじを曲げ、力を入れずに腕は後ろに振る。

## 歩く前に!

速歩の前後には十分なストレッチで体をほぐしましょう!

### 姿勢が大切

肩甲骨を寄せ、背筋を伸ばした姿勢を保つ。



### 肩甲骨を寄せる

肩を回し後ろでストーンと下ろす。または、バンザイをして腕を耳の後ろで横に下ろす。

## 速歩

### POINT!

ややきついと感じるペースで歩幅は少し大きく歩く。下肢筋肉を大きく動かすことで代謝もアップします。

必ず3分!というルールではなく、普段歩くときでもこの電柱から次の電柱までは速歩をしよう!など気軽に始めてみてください。



# インターバル速歩

~気軽にできる運動効率の良いウォーキング~

運動経験や体力がなくても大丈夫。歩き方を少し変えるだけで、短時間で効率よく筋力や持久力を高めることができるウォーキング法を紹介します。

## インターバル速歩とは

「インターバル速歩」とは健康寿命を延ばすことを目的とした運動です。信州大学の能勢博教授が提唱した運動で、インターバル速歩を県民運動として普及した長野県では、減塩運動と併せて平均寿命・健康寿命ともこの20年間でワースト3からトップ3になったんです。医学的・科学的にも実証された効果のある運動で、最初は3分間「ゆっくり」歩き、次の3分は「息が弾む程度の速歩」を交互に繰り返し合計30分歩きます。歩くスピードにメリハリをつけることで効果的に体力増強を図り、時間の節約もできる新しい運動です。



## なぜ3分間隔?

苦しいと感じる速歩だけだとすぐに疲れてしまい、運動時間も短くなってしまいます。「ゆっくり」歩きをはさんでできるだけ速歩の時間を増やすことが大切です。



金沢駅もてなしドームで開催されている「金沢インターバル速歩教室」

## インターバル速歩で期待されること

信州大学の能勢教授の調査では、軽体操やただ歩数を多く歩くだけのウォーキングでは体力アップにはならないと言われています。週4日以上行うことで、5カ月間で体力が最大20%向上すると言われています。

### 筋力・血液量アップ

老化を緩やかにすることが期待されます。

### 歩く姿勢の改善

普段の生活姿勢の意識が変わります。

### よく眠れる

寝つきが良くなって深い睡眠に。

### 熱中症予防

汗をかくことで体温調節能力が上がります。

### 生活習慣病の予防

血圧・血糖値、体脂肪率が低下といった効果が出た人も。

インターバル速歩を継続したことでこのような改善が見られた人もいます。

くらしのお役立ち情報  
くらし @ アットマーク

運動靴があれば誰でもどこでも、気軽にできる運動です。ご家族、親子孫三代で始めてみては?

教えてくれた人



金沢インターバル速歩教室 代表 野村 碩志さん

インターバル速歩を始めて13年。79歳。速歩教室には130人の会員がいて、県内でインターバル速歩の普及を図っている。「金沢インターバル速歩教室」はコープいしかわの第11回地域活動助成金採択団体。