

インターバル 速歩の方法

①トレーニングの前後

十分にストレッチをしましょう



②ウォーミングアップ

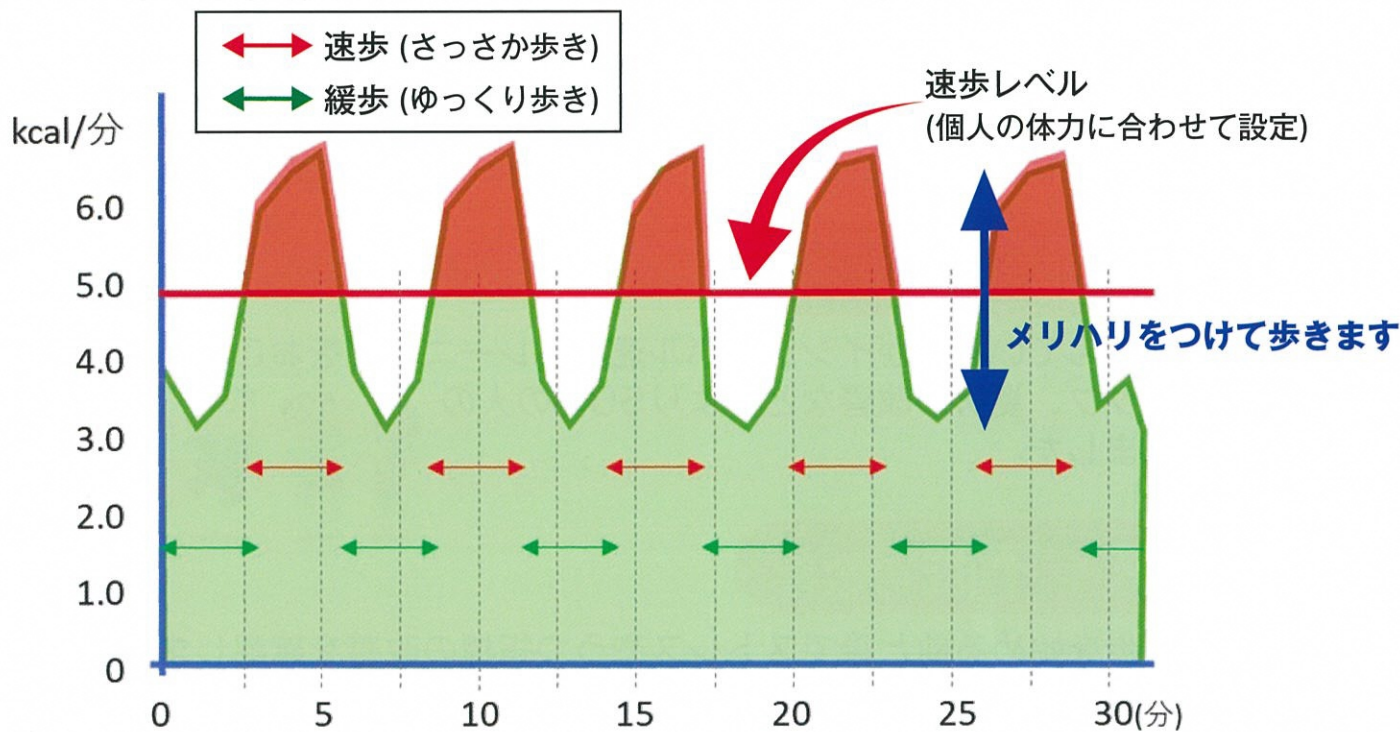
”ゆっくり歩き”(緩歩)でスタート(3分目安)



③さっさか歩き

少し息があがるくらいの速度”さっさか歩き”(速歩)にスピードアップ!(3分目安)

インターバル速歩の専用機器をお持ちの方は、体力測定を実施すると自動的に目標レベルが設定されます。



④インターバル

”ゆっくり歩き”と”さっさか歩き”を1セットとし、交互に5回繰り返します

⑤ゴール

目標の回数を繰り返したらトレーニングは終了です

- 👉 ゆっくり歩き・さっさか歩きを交互に繰り返す
- 👉 1日速歩を15分、週4日以上=週60分の速歩推奨
- 👉 正しい姿勢、大股歩きをキープ

※「ゆっくり歩き」と「さっさか歩き」をそれぞれ3分ずつ繰り返す指導をしています。ご自身の体力に合わせて分数を調整しても構いません。

NPO法人熟年体育大学リサーチセンター



インターバル速歩の健康効果

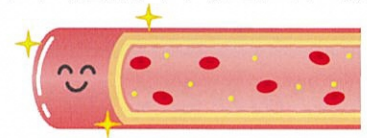
持久力・筋力アップ

インターバル速歩トレーニングを5ヶ月間実施すると、下肢筋力(太もも)が最大で20%増加し、持久力も10%向上します。持久力が10%増加するということは10歳体力が若返ったことを意味します。



生活習慣病の改善

血管をやわらかくし、血圧や血糖値を低下させます。その結果、肥満や高血圧、糖尿病の改善、生活習慣病を予防することが確認されています。



熱中症の予防

インターバル速歩トレーニングの後30分以内にコップ1杯半の牛乳を摂取することで、より筋肉が太くなり、血漿量が増加し、体温調節能が改善して暑さに強い身体になります。



関節痛の改善

腰痛やひざ痛に悩んでいる方がインターバル速歩トレーニングをおこなったところ、筋肉量と筋力アップ、姿勢の改善などにより50%の人の症状が軽減されました。



ストレスや不眠の改善

インターバル速歩を始める前と後でストレスやうつ指標の改善を確認しました。また、睡眠効率が上がり不眠にも効果があります。



インターバル速歩
interval walking

