

<スタミナ・エクササイズ>

<メインの有酸素+筋力・筋持久力向上運動>

◎**インターバル速歩**

さっさか歩き計15分を目標に！

ゆっくり歩き 3分間

さっさか歩き（速歩） 3分間

3分間ずつ交互に行う



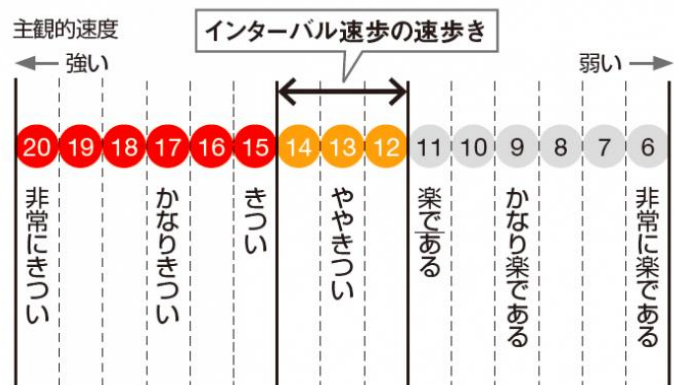
インターバル速歩は、信州大学の能勢教授が開発した健康増進のための運動法で、基本的には、上図に示すような、ゆっくり歩きとさっさか歩き（速歩）を交互に行う運動法です。

健康増進に効果的と言われるウォーキングですが、近年の研究で、ウォーキングだけでは筋力・筋持久力の向上が見込めないことがわかってきました。そこで開発されたのがこの『インターバル速歩』です。この運動法は、「ゆっくり歩き」と「さっさか歩き」を数分間ずつ交互に繰り返すウォーキング法です。この方法では、比較的筋肉に負荷の少ない「ゆっくり歩き」と負荷をかける「さっさか歩き」とを合わせることで、有酸素能力とともに筋力・筋持久力を無理なく向上させることができる上、骨密度の増加や生活習慣病リスクの改善などにも効果があります。また、**1日に速歩をトータル15分行うことで効果がある**という手軽さから、多くの人に親しまれています。

では、具体的な方法を説明します。

「ゆっくり歩き」は、基本ふだん行っているふつうの歩き方です。それに対して「さっさか歩き（速歩）」は、大きく腕を振って、下肢筋肉を大きく動かすことで代謝をアップさせ、下の図にあるように主観的には”ややきつい”と感じるくらいのペースが原則です。

実施する人の体力に合わせて、まずは「ゆっくり歩き」を3分間、その後「ややきつい」と感じる程度の「さっさか歩き」を数分行い、少し疲れを感じたら「ゆっくり歩き」に戻します。基本はその繰り返しです。一日の中で何回かに分けて（朝10分、夕方20分など）実施してもかまいません。体力がついてきたら、少しずつ速歩の時間を長くしてゆきましょう。目標は、1日の中で速歩時間の合計が15分になることを目安とします。



◎ **実施した内容を記録しましょう！**

たとえ1日に10分でも良いので、運動を実施したら、何かに記録しておきましょう！。そうすることで、自分自身のモチベーションがアップしますし、アドバイスを受ける時に役立ちます。

・歩き方のポイント

- ① 胸を張って（背筋を伸ばし）
- ② 視線は前方を見る
- ③ 踵からの着地

・速歩について

- ① できるだけ速く歩く（さっさか）
- ② 腕を前後に大きく振って歩く
※ 肘を曲げて後ろに引くようにする
- ③ 歩幅を大きく、大股で歩く
※ 1,2,3のリズムで、特に3を大きく踏み出す意識で歩く



(着地はかかとから)

※ 1日速歩を15分、週4日以上を
5か月継続を目標に

<肩甲骨と股関節を中心にしたウォーミングアップ>

※ 運動前には必ずウォーミングアップを実施！

特に、ウォーキングやランニングでは、動き出す前に、四肢というより、その腕振りや脚の踏み出しなどの軸となる肩関節と股関節の可動域や動きを良くしておくことが重要です。

・肩甲骨を意識した腕振り運動

ゆっくりした動きから徐々に早く

・上半身と下半身を連動させたリズム腕振り

・股関節を意識した開脚運動

左右の開脚

体を前に倒す姿勢

体を後ろに倒す姿勢

前後の開脚

踵、つま先で前後に動かす（左右）

ランジウォーキング

前方移動

四股踏み移動

右回りと左回り

<下肢と上肢全体のクーリングダウン>

※ 運動後は必ずクーリングダウンを実施！

インターバル速歩で使った下肢と上肢の筋肉をゆったりとした気持ちで伸ばします。

◎必ず、運動後30分以内に栄養補給を！

※ 栄養補給のベストタイミングは30分以内です

効果的な疲労回復、体力増強のために

糖質を含んだタンパク質摂取を行う

(能勢教授は、牛乳を飲むことを勧めています)

インターバル速歩に関する情報は以下を参照して下さい。

・ NPO、熟年体育大学レサーチセンター <https://www.jtrc.or.jp/interval/>

・ 健康長寿ネット 「インターバル速歩とは？」

<https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/shintai-training/intabarusokuho.html>

・ Medical Note ”インターバル速歩、そこが知りたい”

https://medicalnote.jp/nj_articles/190315-001-VF