



インターバル速歩



50歳からのウォーキング

代謝アップ！ 筋力が10歳若返る歩き方

●インターバル速歩とは

- ① 最初の3分は、普通のスピードで歩く。
- ② 次の3分は、足を大きく開き、腕を強く振って 早いスピードで歩く。
- ③ 上記を3分間づつ交互に（3～5回）繰り返す。インターバル速歩。

インターバル速歩の開発者である信州大学の 能勢 博 先生は、ややきつい運動。筋肉が最も強く収縮した時（最大収縮）の70%以上の負荷をかけると、筋肉はだんだん太くなってくると語っておられます。

●インターバル速歩のポイント

- ① インターバルの長さは人それぞれ自由に、疲れない程度に休む。
- ② 継続することが大切。
- ③ 速歩きの際は、足に十分な負荷がかかっていることが重要。
- ④ 競歩に近い自分の最も速い歩きを100%とした時、その70%が早いペースで歩く時のスピード。



●インターバル速歩の注意点

- ① 正しい姿勢で歩く。（背筋をのばす）
- ② 腕を後ろに振るようにしながら歩く。
速く歩こうとすると前傾姿勢になりがちになります。手の重さは片腕で3キロもありますので、速く歩こうと手を前に大きく振ってしまうと前傾姿勢になってしまいます。姿勢よく歩くには、腕を後ろに振ることを意識することがポイントです。また、指をあごの下に当てて天井を3秒位見てから、指をあごから離して、あごを惹くと背筋が伸びます。
- ③ 大股で歩く（普段の歩幅よりも足ひとつ分位大きい歩幅）
つまづき防止として、踵から着地するように
- ④ 速く歩く時のスピードの目安
初心者は、一分間に130歩程度を目安に、上級者は、150歩を目安にしてください。
さらに詳しく知りたい方は「インターバル速歩の秘密」・「医師がすすめるウォーキング」等の参照を

