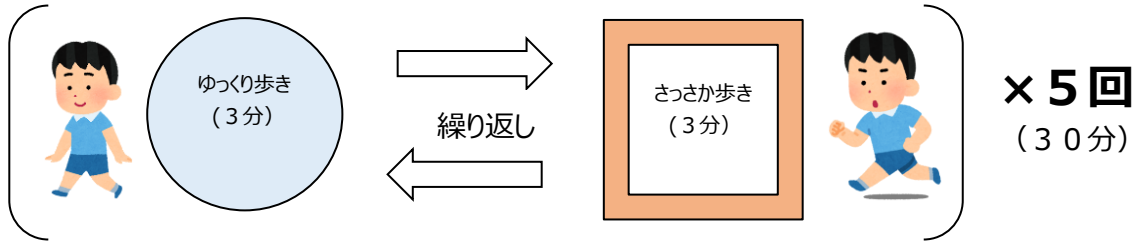


科学的根拠に基づいた ウォーキング 『インターバル速歩』

□ インターバル速歩とは・・・

3分間の「サッサカ歩き」と3分間の「ゆっくり歩き」を交互の繰り返しウォーキング。



□ その効果は・・・

- * 生活習慣病の予防・改善
- * 筋力・持久力アップ 等、様々な健康効果が！

□ どれくらい続ければ・・・

- * 短期間（早くて2週間～）で効果が出る
- * 週4日、5ヶ月間続けると、筋力が20%アップ

実証実験では、高血圧症・高血糖症・肥満症のリスクが30%抑えられることが判明。

また、下半身の筋力（膝伸展筋力：13%up、屈筋筋力：17%up）もみられた。



すり足はケガをしやすいため、かかとから着地し、足の裏全体が地面に着くように歩きましょう。

着地はかかとから

背筋を伸ばす

速く歩こうとすると、前かがみになりがちです。腰を痛める原因にもなるので、意識して背筋を伸ばしましょう。

後ろに引くように腕を振る

腕は、前に突き出すのではなく、後ろに引くように振りましょう。

大股で歩く

普通に歩くよりも足腰の筋肉が鍛えられます。

(独) 国立健康・栄養研究所:改訂版「身体活動のメツ (METs) 表」, 2012年4月11日改訂版
参考: 能勢博 (監修) 根本賢一 (著): 10歳若返る!「インターバル速歩」の秘密, こう書房, 2005