

インターバル速歩ってご存じでしょうか？インターバル速歩とは「さっさか歩き」と「ゆっくり歩き」を数分ずつ交互に繰り返すウォーキング法です。

## インターバル速歩の健康効果について

体力の向上（筋力の向上・持久力の向上）：筋力が10%、持久力が最大20%向上

生活習慣病の改善：低体力の群で高血圧、高血糖、肥満が20%改善

うつ病の自己評価尺度が50%改善

睡眠の質の改善

認知機能の改善

関節痛の症状が50%改善

骨粗しょう症の改善

熱中症の予防ができる

1週間で早歩きを60分以上、5か月継続することが目標なので、週末にまとめて早歩きを30分ずつしても良い

### 正しいフォーム

視線：  
25m先、やや斜め下

姿勢：  
背筋を伸ばして胸を張る

足：  
着地はつま先を上げて踵から、蹴る方は足の指で地面を押す



1日の早歩きの合計が15分ならいいので朝・昼・夜と分けても良い

肘：  
90度に曲げる、後ろに引く

歩幅：  
大腿

運動の前後にはストレッチを十分に

## インターバル速歩の方法

- 1 視線は25m先をみて背筋を伸ばした姿勢を保ちます。
- 2 足はできるだけ大腿を意識して踏み出し、踵から着地します。初めは1.2.3と数えて3歩目を大きくふみだすようにします。肘は90度に曲げて腕を前後に大きく振ります。
- 3 速歩のスピードは「ややきつい」と感じる程度で行います。
- 4 3分間の「速歩（さっさか歩き）」と3分間のゆっくり歩きを1セットとし、1日5セット以上、週4日以上を目標とします。

## 注意点！

心臓や肺の病気がある人は、実施してもいいかをかかりつけ医と相談して下さい。