

# インターバル速歩の定例会の様子



埼玉県所沢市 航空記念公園  
(日曜日を除く毎日実施中)



埼玉県所沢市 航空記念公園

# インターバル速歩の定例会の様子



埼玉県所沢市 緑町中央公園  
(月曜日、木曜日実施)



東京都小平市 中央公園  
(月曜日実施)

# 内容は？

3分ゆっくり、3分早や歩きを交互に5回繰り返す。  
インターバル速歩の前後にはストレッチ体操をしっかりと行う。  
まずは週1回の定例会から始める。  
定着したら、自主的に回数を増やしていく。  
体操も順番に複数名で指導できるようにする。

・全体の流れ(60分～70分を基本とする)

**集合** : (10分前) — 出席者名簿記帳 — 人数確認

**開始** : 挨拶や自己紹介など(10数名なら名前を言ってもらおう)

**体操** : (ストレッチ) — 10分

**速歩** : しっかり歩き・ゆっくり歩き(5回) — 30分

**体操** : (ストレッチ) — 10分

**解散** :

# 効果は？

## 身体的変化

体重が減った、  
筋肉がついた、  
汗をかくようになったなど

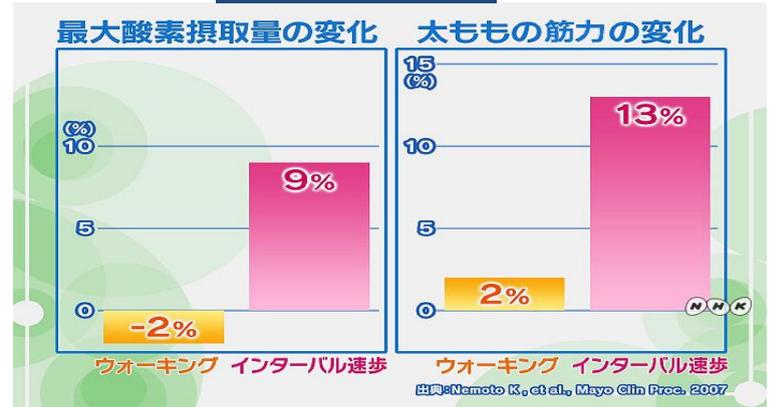
## 精神的変化

体が軽くなった、  
歩くのが楽しみ、  
積極的になったなど

ウォーキングの効果が  
短期間でよく表れた

(参考)松本市の測定データから

### インターバル速歩の健康効果①



出典: NHK きょうの健康 2016.9.7放送

(C)Jyukunenkenkourabu2018

11

(参考)松本市の測定データから

### インターバル速歩の健康効果②



出典: NHK きょうの健康 2016.9.7放送

(C)Jyukunenkenkourabu2018

12

# どうして筋トレになる？

## 新陳代謝と超回復

ヒトの細胞は60兆個あると言われています。

その細胞は絶えず生まれ変わっています。全体の細胞が入れ替わるのは、約5年から7年と言われています。これを「新陳代謝」と言います。

胃腸	5日	皮膚	28日
筋肉	60日～90日	血液	120日
骨	3年～5年	軟骨	100年

筋肉は中強度の刺激を与えるとより強くなります。何歳からでも筋肉は鍛えれば増やせる。これを「超回復」と言います。これをトレーニングに応用したのが、インターバルトレーニングです。筋肉トレーニングをしたあと休みを入れてまた鍛えるというやり方です。インターバル速歩はそのウォーキング版と言えます。



# 課題は？ つづけること

続けるキーワードは3つ

やさしいこと

楽しいこと

みえること

答えは、自主的な定例会の実施

# 私の解決策 (自主的な定例会の実施)

会則なし、会費なし  
自主的に  
個人の責任で集まる

次の約束が  
守れる方

- ◆ 会則もない、会費もない、自主的に個人の責任で集まること
- ◆ 次の約束事が守れる方

1. 速歩のときはしっかり歩くことに専念しましょう。
2. 肘を曲げて手は大きく力強く振りましょう。後ろに引く時を強く意識し
3. ゆっくり歩きは心身ともにリラックスして
4. 公園利用のマナーを守りましょう。
5. 出席や欠席などの連絡はいりません。また、連絡もありません。
6. 参加時は取りまとめ者(名簿管理者)に氏名を申告して下さい。
7. 荷物は自主管理です。貴重品は必ず身に付けて下さい。
8. 定例会は個人の責任でお願いします

# 私の提言

- インターバル速歩はとても効果的な健康ウォーキング
- 歩ける方ならどなたでもいつからでもできます
- しかし、1人で続けることは難しい
- そこで有効な方法が「自主的な定例会」の実施です
- 私の経験から「自主的な定例会」の立ち上げノウハウをまとめました

さあ、あなたも今から一緒に始めませんか？