

インターバル速歩の適正スピードとは

- ◇ 速歩を続けているが、効果が見えない
- ◇ 頑張っているんだけど、これで良いのかよくわからない
- ◇ なんとなく見よう見まねでやっている

もしかして・・・

あなたの速歩はまちがえている！

・・・かも知れない。

1. 正しい速歩ができていますか
2. 正しいゆっくり歩ができていますか
3. 頑張りすぎは危険がいっぱい

1. 正しい速歩きとは

【ケース1. がんばりすぎかも・・・】

- 速く歩くだけでは効果が出ません。

インターバル速歩は、実は速く歩くだけでは効果があがらないのです。効果を高めるにはゆっくり歩きがうまく取れないと効果は半減します。また、急ぎすぎると姿勢が崩れてひざや腰を痛めることもあります。

【ケース2. もしかしてがんばりが足りないのかも・・・】

- 大股でしっかり歩かないと効果が出ません。

もしかしてもっと速く歩けるのではないですか。

ややキツイと思う速度で歩いていますか。

【ケース3. 速歩きの時に何かを考えてしまう】

- 真剣に歩かないと効果が出ません。

なにも考えずにただひたすら歩くことに専念しましょう。

そのためにも自分の歩数をしっかり数えてください。

インターバル速歩の適正スピードについて

個人個人速歩のスピードは違います。

どのようにすれば自分の適正スピードが分かるのか？

インターバル速歩の速歩きは最大速度の70%以上、ゆっくり歩きは40%以下です。

最大速度の70%以上とは、ややキツイ、息が切れる、汗が出る程になります。

では、その70%や40%はどう測ればよいのでしょうか？

次の3つの方法があります。

最初はインターバル速歩で薦めている方法です。

①ボルグ指数から求める方法

ボルグ指数とは自覚的運動強度のことで、自分で運動強度を判断する方法です。

インターバル速歩では、12から14の感覚が速歩きの強度です。

(下表参照)

指数 (Scale)	自覚的運動強度	運動強度 (%)
20		100
19	非常にきつい very very hard	95
18		
17	かなりきつい very hard	85
16		
15	きつい hard	70
14		
13	ややきつい fairy hard	55 (ATに相当)
12		
11	楽である light	40
10		
9	かなり楽である very light	20
8		
7	非常に楽である very very light	5
6		

②3分間に歩ける最大の距離を求めてから70%、40%を求める方法

測り方は30秒間の最大の歩ける距離を測り6倍するなど。

その3分間の距離を最大値として、70%と40%の距離を求める。

(例えば、30秒間の最大距離を70mとすると、3分間で420mです。この70%が294mなので、この距離以上が速歩きのスピードになります。また、ゆっくり歩きの40%は168mです。従って168m以下のスピードでよいことになります。)

③心拍数から求める方法

【標準最大心拍数(220から年齢を引いた数) - 自分の安静時の心拍数】 × 0.6 + 自分の安静時の心拍数 = 自分の運動強度

(例えば、60歳で安静時の心拍数が55の人は、
(220 - 60 - 55) × 0.6 + 55 = 118 となります。
従って、速歩の時の心拍数118をスピードの上限にしてください)

2. 正しいゆっくり歩きとは

【ケース4. ゆっくり歩きになっていない】

●ゆっくり歩かないと効果が出ません。

インターバル速歩のゆっくり歩きは、速歩きと同じ位に重要なところ。最大速度の40%以下ということは、通常の歩きよりもっとゆっくり歩きなさい、ということです。

ここで通常の歩きに戻してしまうと、速歩きの効果も薄れてしまいます。

例えば、最大速度420mの方は、3分間で168m以下となり、かなりゆっくりした歩きになります。

【ケース5. ゆっくり歩きが速歩きの続きになっている】

- ゆっくり歩きができないと効果が出ません。

速く歩いた後なので、ゆっくり歩きができないものです。また、グループ練習などでは、ゆっくりの時に前方の人に追いつこうとして速くなっていませんか。

これも速歩の効果が半減します。マイペースを保ってください。

【ケース6. ゆっくり歩いているがリラックスできていない】

- 十分にリラックスできないと効果が出ません。

如何にリラックスするかがポイントです。気持ちの切り替えをしましょう。楽しいことを考える、景色をみる、空を見るなど。

お話しする相手が一緒にいると一番いいですね。

リラックスするには、周りの環境が重要です。車が来ない、信号がない、人に会わないなどの場所がベストです。また、夜間の速歩はあまりお勧めできません。足元が見えにくいところや暗いところ、照明下ではリラックスするのが難しいからです。

3. 頑張りすぎは危険がいっぱい

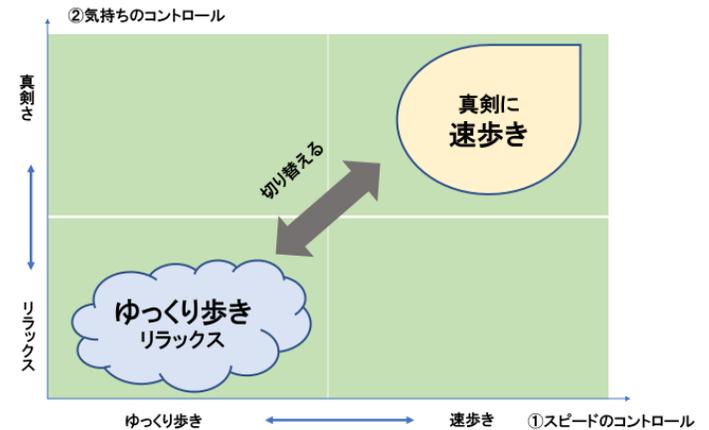
- ▼ 膝や腰をいためてしまった・・・そんなあなた
- ▼ 圧迫骨折と言われた・・・そんなあなた
- ▼ 足の指が痛む・・・そんなあなた
- ▼ 医者から止められた・・・そんなあなた

ご自分の健康状況と体力をよく考えて「頑張りすぎないように頑張る」少し難しいですが、年間を通して健康体で行くためにもこ

ころして練習に励んでください。少しでも変だな、おかしいなと思ったら休みましょう。休みも一つのトレーニングです。

(まとめ) インターバル速歩の効果を高めるには、次のコントロールが大切です。

1. スピードのコントロール
速歩きとゆっくり歩きの強弱の切り替え
2. 気持ちのコントロール
真剣さとリラックスの切り替え



作成者：斉藤良一 インターバル速歩インストラクター
作成日：2020年6月20日

(参考文献)「歩き方を変える」だけで10歳若返る 能勢博著