

参考資料：実施場所の状況「続けよう！！筋トレウォーク」より

【公園Aは広くてコース設定がとりやすい】：所沢航空記念公園

この公園は私の家から近いという理由もあり、最初にインターバル速歩の練習会を始めたところです。公園はとても広く多くの来場者があります。平日は、幼稚園児や学校のイベントなどが行われています。また、休日は家族連れや幾つものグループなどたくさんの人で賑わっています。

インターバル速歩の練習会は平日の午前中に実施しています。練習は、主に花壇や芝生のある長方形で一周が550mの距離をコースにしています。速歩きの3分とゆっくり歩きの3分でちょうどひと廻りすることになります。ややコースとしては短いのですが、ゆっくりの3分で時間を調整しています。

参加者が多い場合は、15名から20名のグループ分けを行って、他の来場者の迷惑にならないようにしています。このコースを5周することを基本としていますが、最近は参加者の意向でアップダウンの変化のある坂道コースなども取り入れています。

また、夏場の暑い日には少しでも木陰を求めて、木々の多いコースなども選択して実施しています。広い公園であり、季節や天候にあわせていろいろのコース設定ができるところが大きな特徴です。年間を通して速歩の練習には最適な場所の1つです。



【公園Bは木陰が多い周回コース】：新所沢緑町中央公園

この公園は広くはありません。中央に円形の直径が50mほどの大きさの広場があります。ここで体操をしています。20人ほどの参加者なので十分な広さがあります。速歩のコースは公園の外側を巡っている周回コースを使っています。

一周は500m弱です。速歩きの3分の後のゆっくり歩きの距離が少し不足しますが、後半で調整しています。木陰が多いので特に夏場はしのぎやすいコースになっています。距離が足りなくても工夫次第で解決できています。



【公園Cは住宅地の中の緑地公園】：グリーンヒル自治会ラジオ体操会

ここは50年ほど前に200戸余りの宅地開発と同時に造成された三角形の小さな公園で、子供の遊具や砂場が設置され、昼間はや近くの保育園児や放課後の小学生の遊び場になっています。

東日本大震災の翌年、災害時の共助に備えて住人の交流の場として、この公園で早朝のラジオ体操とストレッチ体操が始まりました。



2018年からは参加者の健康志向に応え、インターバル速歩が加わりました。年齢や体力に応じて安全第一で無理せず小回り組と大回り組で、大股歩きを一周1分、リラックスおしゃべり歩きを一周1分、これを全員で3回繰り返しています。僅か6分のミニ版筋トレウォークですが、参加者がとても元気になりました。3分3分の速歩でなくても、大股歩きとリラックス歩きのメリハリがうまくとれていると効果が上がることが実証されていると思います。

【公園Dは散歩道の周回コース】：小平市立中央公園

この公園は駅にも近くアクセスの良い場所にあります。公園の中には体育館もあり利用者も多いです。また、中央には大きなグラウンドがあり、400mのトラックとサッカー場になっています。



インターバル速歩は、このグラウンドの外周をまわる歩道を利用しています。一周はちょうど600mで100mおきに距離表示があります。速歩は350m、ゆっくり歩きは250mと「インターバル速歩」のコースとしては理想的な距離です。

歩道の幅は3.5mほどしかないため、速歩の実施時は縦に2列になって実施しています。また、参加者が15名以上となる場合は2つのグループに分かれて行っています。

【公園Eはジョギングコースの一部を利用】：狭山稲荷山公園

この公園は広くて桜が多くあり春の名所になっています。駅には隣接していますが平日の午前中の人出は多くありません。一周が1200mのジョギングコースがあります。この利用も可能ですが、アップダウンがき



ついで、できるだけフラットなコースを選んで使用しています。

スタート時は2列縦隊になり整列してから等間隔を置いて速歩を始めています。人出は多くありませんが、ジョギングをしている人もいたので迷惑にならないようにしています。

350mの速歩きと200mのゆっくり歩きしてから、同じコースを往復しています。これを3往復するので速歩は6セット行うことになります。



【公園Fはメイン道路の直線コース】：東京都立府中の森公園

この公園は人口の多い市街地にあり、平日でも人出は多いところです。特に近隣の小さいお子様を連れた主婦の方が多いようです。また、コースは公園の中央を縦断しているメイン道路を使っていますが、自転車がスピードを上げて走ってくることもあり注意が必要です。速歩はこの道路を使って右側を2列縦隊でやや間隔をあけてスタートする方法です。速歩きの終了地点では先頭の方は後続の人が到着するまで待ってから、元の位置にゆっくり歩きで戻ります。これを5セット実施しています。

このように練習会のコースは、その場所（公園が多い）の環境や地形に合わせて設定しています。500mから600mの周回コースやフラットな地形の直線コース、アップダウンのある坂道など変化のあるコースなど様々です。

