

## 筋トレウォーク達人への道（第6回）

インターバル速歩は、速い歩きとゆっくり歩きを交互に行い、筋トレ効果もあるウォーキングです。

筋トレウォークは、インターバル速歩を基本とした練習方法のことです。

この方法をマスターしてあなたも筋トレウォークの達人を目指してください。

講師：インターバル速歩インストラクター さいとうりょういち

### シリーズ第6回（全体は第7回まで）

#### ◆ マーキングの術は距離一定方式のこと

#### 六. マーキングの術

マーキングの術？何のことかわかりませんね。これは速歩の測定方式です。筋トレウォークのコース設定方式は2通りあります。1つは3分計測方式、そしてもう1つが距離一定方式です。この距離一定方式をマーキングの術としました。

3分間速く歩き、3分間ゆっくり歩きを交互に繰り返す速歩を基本としていますが、3分計測方式は時計などで時間を測る必要があります。キッチンタイマーなどの応用で便利には出来ますが、計測が必要です。これに対して時計などを必要としないのがマーキング方式です。

これはまずあらかじめ3分間の速歩で歩ける距離を求めておきます。その距離にあたる地点に目印を設定します。次に3分間ゆっくり歩く距離を求め、同様に目印を設定します。目印の設定が済めば、あとはスタートから目印まで、次の目印までというように計測をしないで速歩の練習が行えるようになります。目印は何でもよいのですが、見やすいもの、例えば標識や電柱、木々などで位置が変わらないものが良いでしょう。また、ちょうど3分の距離に無くてもその近辺でも結構です。

この方式のメリットは、時計を見なくてよいこと、計測する人がいなくてもよいこと、一人でもグループでも行えることなどです。特にグループで練習する場合には、時間差でスタートするので密にならずに練習に専念できることです。一人で行う場合でも時計を気にしなくて速歩に集中できます。

#### ◆ 第7回へ続く