

筋トレウォーク達人への道（第7回：最終回）

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7回（最終回）

◆ カウントの術は究極の達人技なり

七. カウントの術

この術は究極の上達法です。速歩の歩数を数えることから始まります。右足、左足、右足、左足・・・と順に1, 2, 3, 4・・・と数えます。100まで数えたら、指を一つ折って、また1, 2, 3,・・・と数えると良いでしょう。380歩とか405歩とか個人によって、また回数によっても違ってきますが、何しろ毎回毎回セット毎に数えます。

前述の3分測定方式も距離一定方式も同様です。この術の前提条件としては、時間一定（3分など）または距離一定となります。同一の時間または同一の距離というコース設定になります。

次に進みましょう。次はこの数えた歩数を記録します。速歩中は小さなメモ用紙などに書き入れておきましょう。1日の速歩で5セットの練習を行えば、5件のデータが取れます。10日行くと50件のデータになります。目安としては3ヶ月程度のデータが集まると良いでしょう。

ではこのデータをどう活用するのかについて説明します。分析の詳細は別項をみて頂きますが、このデータから次のことが分かります。

・1日の中で（5セットなど）平均値と最大歩数と最小歩数、そしてばらつき度です。ばらつき度は最大歩数と最小歩数の差を言います。

・3カ月の中で時系列の変化を見る

何が分かるのか？

・自己のほぼ平均の歩数

・ばらつき度の収束状況

・歩数の傾向と最適値

ばらつき度が小さくなっていけば良い傾向です。また、歩数が始めたころより小さくなっていけばより大股歩行が出来ていることとなります。そして同数の歩数が多くなってきた

時が自己の最適値となります。

- ・健康状態を知る

平均値が分かれば、当日の歩数と比較して変化が大きければその日の体調を知ることができます。快調なら問題ありませんし、不調なら要注意となります。

- ・他の場所での応用

日頃の平均歩数を知っていれば、他の場所（練習にふさわしい場所）でもすぐに応用ができます。自分にとって練習しやすい場所を幾つか設定することもできます。

- ・経年変化を知る

データを管理保管することで、1年前、2年前のデータと比べてみて、経年変化が分かります。1年前と変わっていなければ、体調や体力を維持継続していることが分かります。

このようにカウントの術のメリットは数多くあります。簡単でどなたでもできる究極の上達法と言えます。特に自己の速歩の最適値を知るには最も良い方法でしょう。

なお、ゆっくり歩きは、リラックスタイムなのでカウントする必要はありません。

【カウントの術応用編】

カウントの術は次のように応用しましょう。

自己の達人度合いを知ることができます。

方法：次の3つのポイントの速歩を実施して、それぞれの速歩の歩数をカウントします。

1つ目のポイントは、正しい姿勢にポイントを置いた速歩の歩数

2つ目のポイントは、大股歩行にポイントを置いた速歩の歩数

3つ目のポイントは、スピードを優先した速歩の歩数

1日の速歩トレーニングにおいて、この3つをポイントにした速歩を行います。それぞれの歩数をカウントしてメモしておきます。このデータを10回～15回程度のトレーニングをした後、集計してグラフ化します。そしてそのグラフを時系列に比較しましょう。

一般的に以下のことがいえます。大股歩行にすると通常速歩に比べて歩数は少なくなります。また、スピード優先の速歩を行うと歩数は増えます。グラフにすると次のようになります。（例えば、最初のころは、通常速歩は390歩、大股歩行は375歩、スピード優先は400歩などで、ばらつき度は25歩です）

そして測定の間際の歩数と比較しましょう。どういふ変化がありましたか。望ましい形は、トレーニングが進むほど（経験が多くなるほど）3つの歩数カウントが一定の歩数に近くなってきませんか。（例えば、最近の歩数は、通常歩数388歩、大股歩行385歩、スピー

ド優先390歩などで、ばらつき度は5歩になります) 達人への道は、この3つの重点ポイントの歩数の結果が、3つとも近似値になるほうがより達人に近づいていると考えています。

(注) 速歩時の歩数カウントの前提は、同一のコースにおいて、時間(時間測定方式)または距離(距離一定方式)が一定であることが条件になります。

◆ **最終回です。これであなたは達人です。よく頑張りました。**