

「筋トレウォークの達人」紹介文★

本書で扱う『筋トレウォーク』とは、「インターバル速歩（NPO 法人熟年体育大学リサーチセンターの登録商標）」をベースにした「歩くトレーニング方法」です。

何も特殊な器具を使わず、何も持たずにできるため、誰でも気軽に始められます。

正しい歩き方をマスターすることで効率よく、持久力アップ（健康増進効果）や筋力アップ（筋トレ効果）を図ることができます。

第1章では、著者の実体験をもとに、自称「達人」になるまでの過程を物語風にまとめています。インターバル速歩との出会いや向き合い方など、初めての方、興味はあるけど一歩踏み出せなかった方たちの後押しになれば幸いです。

筋トレ効果のある「インターバル速歩」をどこでも、簡単に、楽しく、実践できる方法の一つとして知ってもらい、実践して頂きたいです。

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

タイトル：筋トレウォークの達人

ジャンル：1353／暮らし・健康・子育て／家庭医学・健康／健康法

著者名：さいとうりょういち（サイトウリョウイチ）

出版社：玄武書房

本体価格：1240 円（税込 1364 円）

発売予定日：7 月 16 日

<目次概要>

第1章 そくちゃん体験記

寄稿1 体験者編

「忍者歩きは無理と思った・・・」

「歩くって気持ち良い！」

「からだスッキリ、ヒップアップ効果も」

第2章 達人への道

- ・七つの術をマスターする
- ・正しいトレーニングをしよう
- ・効果的なトレーニングをしよう
- ・速歩の最適値を知る
- ・達人のうら技

寄稿2 体験者編

「これはトレーニングだと感じた」

「いつの間にか脚が真っ直ぐに」

「インターバル速歩が私にくれたもの」

第3章 グループトレーニングのすすめ

- ・コース設定の要件
- ・自主練習会の始め方
- ・続ける秘訣
- ・トレーニングコースの紹介
- ・実施者へのアンケート結果

寄稿3 体験者編

- 「体操の効果も大きい」
- 「再開もいつでも気楽に仲間入り」
- 「インターバル速歩で得たものは」
- 「土手の道で木陰を探して」

第4章 速歩教室はじまるよ

- ・インターバル速歩の基本要領
- ・初心者向けプログラム
- ・児童向けプログラム

寄稿 リーダー&支援者編

- 「速歩グループのリーダーとして」
- 「インターバル速歩について思う」
- 「立ち上げの助手を務めました」

▼著者紹介：さいとうりょういち
インターバル速歩インストラクター。

1947年埼玉県生まれ。2015年NPO 熟年体育大学リサーチセンターのインストラクター資格を取得後、所沢航空記念公園にてインターバル速歩の講習会を開催。以後、近隣の公園等を中心に自主練習会を立ち上げて指導している。

